

心脏二病

家庭护理白

我保健

- 活得滋润点,心脏舒服点
- 防治冠心病的「美食兵团」
- 身体动起来,健康要回来
- 冠心病能根治吗
- 养心与养生
- 心脏病,您最想知道什么——专家解答801

主编

李存富

副主编

朱立友

黄海蓉

赵斌

丁怀兰

关自佳

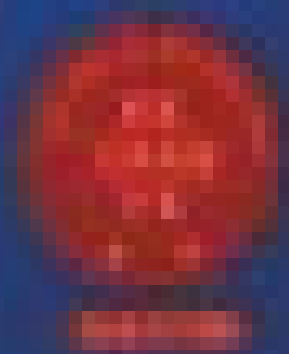


中原出版传媒集团
中原农民出版社



家庭实用版

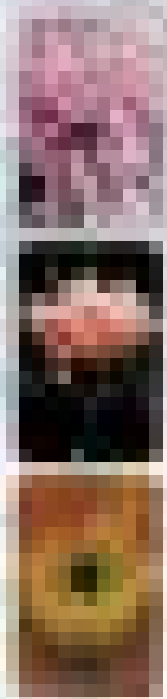
心脏二福



家庭护理白 找保健

家庭护理白 找保健

家庭护理白 找保健



家庭护理白 找保健

心脏二病

家庭护理自我保健

主编

李存富

副主编

朱立友

丁怀兰

关自佳

黄海蓉

赵斌



家庭实用版

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脏病家庭护理自我保健/李存富主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.3
ISBN 978-7-80739-750-2

I. 心… II. 李… III. 心脏病-护理 IV. R473.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208152 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 郑州金秋彩色印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 22.5 **字数:** 280 千字

版次: 2010 年 3 月第 1 版 **印次:** 2010 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-750-2 **定价:** 36.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

目 录

第一章 关于心脏病的知识

心脏的功劳·····	1
什么是心脏病·····	5
掌握生死大权的运输系统·····	9
胆固醇的功与过 ·····	12
心音、心律和早搏 ·····	15
肥胖和心脏病距离有多远 ·····	18
你的心脏老了吗 ·····	20

第二章 冠心病和其他心脏病家族成员

冠心病与心脏病 ·····	23
什么是冠心病 ·····	30
冠心病的本质 ·····	32
冠心病的诊断 ·····	34
冠心病有哪些特点 ·····	37
冠心病的发病原因 ·····	40
冠心病与“三高” ·····	42
引发冠心病的危险因素 ·····	45

冠心病的“后备军团”	47
冠心病认识上的五大误区	49
冠心病病人也能长寿吗	51
冠心病能根治吗	53
冠心病遗传因素	56
冠心病的临床表现	58
冠心病容易与哪些疾病混淆	60
“隐形杀手”：无症状冠心病	62
冠心病与年龄	65
风湿性心脏病	67
先天性心脏病	70
高血压心脏病	74
心肌炎	77

第三章 你需要了解的治疗常识

冠心病治疗的“四项基本原则”	81
关于药物治疗的一些常识	84
安全服药很重要	87
冠心病合并心律失常怎么治	90
冠心病常用的检查方法有哪些	92
冠心病的自我检测	95
如何从体表征兆观察冠心病	97
判断儿童先天性心脏病	100
先天性心脏病的术前术后	102
心肌炎的预防和治疗	106
冠状动脉的畅通工程	109
你要“搭桥”吗	111

冠状动脉搭桥术前后	115
儿童心律失常常见的种类	118

第四章 活得滋润点， 心脏舒服点

是谁在伤害你的心脏	121
要学会关心自己	125
你有这些误会吗	127
生活中的“伤心”细节	132
你会过节吗	135
你知道怎么起床吗	139
旅游的注意事项	141
生活中的不可不忌	143
冠心病病人的“性”福	146
捕捉“漏网之鱼”	148
注意你的睡眠	150
十大举措有效预防心脏病	154
鲜花与健康	157

第五章 吃出健康心脏

“黑白分明”疗心病	161
关于健康饮食的一些原则	164
饮食组成与冠心病	167
防治冠心病的“美食兵团”	172
红酒帮您护心抗衰老	176
马齿苋的妙用	179
中草药的良效	181
介入治疗饮食“三部曲”	185

教你轻松“吃掉”高血脂	187
心力衰竭病人该怎么吃	191
心肌梗死患者的饮食原则	194
先天性心脏病患儿术后的饮食禁忌	195
风湿性心脏病的饮食攻略	197

第六章 身体动起来，健康要回来

科学运动最有效	200
心脏病的运动处方	202
心脏病患者巧锻炼	205
心脏病病人需要牢记的注意事项	209
冠心病病人的康复运动处方	212
散步悠闲祛心病	214
慢跑跑出健康	217
和谐的瑜伽运动	221
放松心脏靠太极	223
春季踏青带好“保护药”	227
心脏动“刀子”，运动助康复	228
要想心脏好，常做保健操	231

第七章 家庭预防和护理

春季重点在预防	234
夏季炎热戒焦躁	236
秋季气爽多运动	241
冬季护心六要素	243
更年期“护心”行动	246
冠心病家庭护理的方法	248

心力衰竭的护理办法·····	250
心动过速缓解术·····	252
心肌梗死的预防·····	254
冠心病急救备忘录·····	258
老年冠心病的家庭护理·····	261
小儿先天性心脏病的家庭护理·····	263
抵御猝死的“法宝”·····	265
先天性心脏病的护理计划·····	268
感冒或许是心脏“感冒”·····	272

第八章 愉悦开怀，让心更健康

得病后的心理调适·····	274
心脏病与性格·····	276
精神与病情·····	279
养心与养生·····	282
压力过大乃心脏病的“元凶”·····	283
提高你的抗压能力·····	285
不要气坏您的心脏·····	288
音乐“抚”掉心病·····	290
性格与护理·····	294
心情决定护理方式·····	296
为心灵打开一扇快乐的窗·····	299

第九章 专家解答 60 问

1. 心脏是受哪些神经调节的·····	303
2. 为什么有的人是右位心，右位心的人是否易患心脏病 ·····	304

3. 心脏内部结构怎样	305
4. 口唇发青都是先天性心脏病吗	305
5. 什么是功能性杂音	306
6. 出现心律失常一定是心肌炎吗	307
7. 心脏手术后应如何对待体力活动	307
8. 饮料可以代替水吗	308
9. 为什么老年人需要主动喝水	308
10. 婴儿多大年龄合适做室间隔缺损手术	309
11. 孩子出长气是否是心脏病的表现	310
12. 风湿性心脏病病人可否怀孕	311
13. 有心绞痛病症的患者在日常生活中应怎样护理	311
14. 老人夜发心绞痛如何护理	312
15. 为何止泻药可能成为冠心病病人的“杀手”	312
16. 饮用红酒、葡萄酒可以预防心脏病吗	313
17. 多食深海鱼可以预防心脏病吗	313
18. 冠心病病人饮食有哪些禁忌	314
19. 为什么冠心病病人不宜多吃鸡蛋	315
20. 冠心病病人能吃人参吗	316
21. 冠心病病人为什么不能吃得太饱	316
22. 冠心病病人喝牛奶好吗	317
23. 冠心病病人饮茶应注意什么	318
24. 冠心病病人可以喝冰镇啤酒吗	318
25. 海藻食物对冠心病病人有什么好处	319
26. 冠心病病人夜间起床应注意什么	320
27. 冠心病病人洗头、洗澡时应注意什么	320
28. 冠心病病人做家务时应注意什么	321
29. 冠心病病人如何选择电视节目	322

30. 怎样做舌操防冠心病	322
31. 哪几种冠心病需做手术	323
32. 冠心病病人如何控制饮酒量	324
33. 为什么冷水浴对老年冠心病病人的危害大	325
34. 大葱能降低血脂吗	325
35. 蜂蜜可以增加血管弹性吗	326
36. 橘子可以治疗冠心病吗	326
37. 为什么冠心病患者要少吃熘肝尖	327
38. 吃苹果对冠心病患者有好处吗	328
39. 冠心病病人宜吃哪几样食物	328
40. 冠心病病人宜吃的低胆固醇食物有哪些	329
41. 服硝酸甘油片要注意什么	329
42. 冠心病病人如何进行“自我药疗”	330
43. 冠心病一般有哪些症状	331
44. 早搏是怎么回事	332
45. 心绞痛发作时如何进行护理	333
46. 中风有哪些前兆	333
47. 哪些药物可诱发中风	334
48. 中风病人有哪些后遗症	335
49. 中风的急救方法有哪些	336
50. 哪些冠心病适宜用介入疗法	337
51. 冠心病介入疗法主要方法是什么	337
52. 介入治疗要做哪些准备	338
53. 中风后如何防止褥疮发生	339
54. 心力衰竭应做哪些检查	340
55. 心力衰竭应吃什么	340
56. 心肌梗死的心理护理要注意什么	341

57. 运动对高血脂有什么影响	342
58. 高血脂日常保健有哪些	343
59. 高血脂防治原则是什么	343
60. 按摩可以预防心脏病吗	344
 附录 A 常见食物中脂肪和胆固醇的含量	 345
附录 B 健康养心食疗方索引	348



第一章

关于心脏病的知识

心脏的功劳

有这样一个寓言故事：话说肠子每天都在辛苦地工作，无怨无悔地大量消化着人送进肚子的食物，从来不知道休息。但它辛勤的工作不但没有得到多少尊重，还饱受嘴、胃等其他器官的歧视，因为它所处位置最低、环境最脏。大脑为了表示对肠子的关心，决定给肠子放假几天，让它好好休息，于是肠子痛快地放下所有的工作开始休息了。结果，在肠子放假的这几天，其他器官难受得要命，无奈，只好央求大脑取消肠子的假期，让它赶快回来上班。肠子回来正常工作了，人体才恢复正常，从此肠子获得了崇高的地位。心脏看到这种情形后十分嫉妒，谁不是每天都工作，有谁休息过啊，尤其自己，连一分钟休息的时间都没有，于是它也对大脑说：“我做够了幕后英雄，也要休息休息，证明一下自己的重要性。”大脑

说好吧。结果心脏只休息了几分钟，人体所有器官就全部完蛋了。

各位读者看到这里的时候一定会哑然失笑，因为对于人体来说，每一部分都有它们的作用，无论哪个部分有点病或者想休息，都会给身体造成不适。但是我们可以从这个寓言中看到，心脏很重要。除了我们的的心脏和大脑，我们身体上的其他器官都会有那么一点半点的休息时间，比如说我们睡觉的时候，多数器官不说是完全停止工作，但是至少可以暂时休息怠工一下，可是没有人说心脏可以休息的。哦，其实大脑也有休息的时候，不是吗？

看到心脏受到的各种关注，你一定会为人体其他器官打抱不平。初中女生看见小帅哥时会“心”神荡漾，而不会是“小肠不宁”；糖果商也决不会把巧克力的包装盒做成膀胱的形状；《绿野仙踪》里的锡人不会要求换新食道（在电影中，它要的是心脏）；你打扑克牌摸到的是“红心”而不会是“红肝”。心脏受到如此关注，也都是有原因的。作为爱情和勇气的象征，心脏不只是为作家、诗人、文身师和狂热的追星族提供激情。我们的心脏不仅仅是生命的象征，它就是生命。

心脏就像人体房屋的总水管，提供人生存所需的营养成分。在“房屋”中，洁净的水能让你安全地饮用，还能冲走细菌。在人体内，心脏将血液抽送到身体的各个“房间”——送到大脑，让你可以思考；送到生殖器官，让你可以繁衍后代；送到消化系统，让你可以处理食物；送到肌肉，让你可以帮助邻居搬钢琴。事实上，你对心脏会有亲近感，并意识到它的存在，不像其他器官那样。自遥远的史前时代以来，我们就已经了解到心脏对人类的重要性。因为心脏有一种优势，是其他许多器官所不具备的：心脏能够不停地跳动。只要按着胸膛，或握住手腕几秒钟，我们就能感觉到心脏正在工作，感受到它的存在。作为人体内的节拍器，心脏定出人类生命跃动的节奏，延续着我们的生命。没有什么比心跳停止更可怕的

了，如果心脏停止跳动，我们的生命也就终结了。

有人经常把心脏和大脑拿出来一起比较，想知道哪个更重要。这个问题其实很矛盾，因为两者没有什么可比性。从医学角度看，判断一个人是否死亡，最重要的特征就是脑死亡或者心脏停止跳动，两者都重要，因为两者都是生命存在的象征。要说到最劳碌的是哪个，那么我们可以肯定地说，是我们的心脏，因为从我们诞生的那一刻起，它就开始跳动，一直到我们生命结束。所以，心脏很重要，我们应该呵护我们的心脏。

心脏是什么样子呢？在现代生活中，我们都喜欢用一个桃形来表示心脏，所以也称呼为心形，包含爱的含义，其实我们心脏的形状并没有那么规则。

心脏位于胸腔内，膈肌的上方，两片肺叶之间。大多数人的心脏都是偏居在我们胸部左侧的，所以俗语中经常有“偏心”的说法。心脏的形状如一倒置的、前后略扁的圆锥体，像一个桃子。心尖锐圆，朝向左前下方，与胸前壁邻近，大小和我们自己的拳头差不多，其体表投影在左胸前壁第五肋间隙锁骨中线内侧1~2厘米处，故在此处可看到或摸到心尖搏动。心底较宽，有大血管由此出入，朝向右后上方，与食管等后纵隔的器官相邻。

心脏表面靠近心底处，有横位的冠状沟几乎环绕心脏一周，仅在前面被主动脉及肺动脉的起始部所中断。冠状沟以上为左、右心房，冠状沟以下为左、右心室。在心室的前面及后（下）面各有一纵行的浅沟，由冠状沟伸向心尖稍右方，分别称前、后室间沟，为左、右心室的表面分界。心脏是一中空的心肌性器官，内有四腔：后上部为左心房、右心房，两者之间有房间隔分隔；前下部为左心室、右心室，两者间隔以室间隔。正常情况下，因房、室间隔的分隔，左半心与右半心不直接交通，但每个心房可经房室口通向同侧心室。



心脏的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物（如二氧化碳、尿素和尿酸等），使细胞维持正常的代谢和功能。体内各种内分泌腺分泌的激素和一些其他体液因子，也要通过血液循环将它们运送到靶细胞，实现机体的体液调节，维持机体内环境的相对恒定。此外，血液防卫功能的实现，以及体温相对恒定的调节，也都要依赖血液在血管内不断循环流动，而血液的循环是由心脏“泵”的作用实现的。也就是说，心脏本身就是一个控制电路比较复杂的、通过肺脏和机体维持供氧和血液循环的肌肉泵。这是我们人体内部的重要引擎，可以驱动人体的各个部分正常运转。

心脏加上与之相连的遍布全身的血管，一起称为人体的循环系统。血管内的血液要流动必须要有动力，这种动力就来自心脏 24 小时不间断的跳动。因此心脏在循环系统中所起的作用相当于一个动力，源源不断地把带有营养物质的血液送往身体的各个部分，提供它们所需要的能量。同时血液流过胃肠道时带上经胃肠道吸收的各种食物中的营养成分，流过肺脏时带上经肺脏吸入的空气中的氧气，这些血液又被心脏“吸回”，并再次输送到身体的各个部分提供能量。周而复始，故称为循环系统。心脏就像引擎一样，不断地为我们的生命提供动力。

一天之中，人的心脏要压送大约 7 570 升的血液。一般来说，成年人的心脏重约 300 克，它的作用是巨大的。例如一个人在安静状态下，心脏每分钟约跳动 70 次，每次泵血 70 毫升，则每分钟约泵 5 升血。如此推算一个人的心脏一生泵血所做的功，大约相当于将 3 万千克重的物体向上举到喜马拉雅山顶峰所做的功。因为心脏的劳动强度太大了，所以有时会显得有点脆弱，如果不小心保护就有可能损坏，压送血液的效率就会降低，进而会出现各种各样心脏病症状，这时候生命就得不到保障了。所以保护心脏，就是保护我

们的生命。

健康养心食疗方 香七蛋

用料：檀香粉 0.1 克，三七粉 1.0 克，鸡蛋 1 个。

做法：将鸡蛋开一小孔，放入二药后用湿草纸封住孔口，蒸 20 分钟后取出，去壳吃蛋。

服法：一次服完。每日 1 枚，连服 7~10 日。

功效：行血活气，祛寒止痛。适用于心痛久痹、胸闷、指端麻胀者。

什么是心脏病

心脏病是心脏疾病的总称，包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏病。

据调查，近年来，从事演艺事业的导演、演员，在拍摄或演出时突发心脏病还真不少。如马季、古月、高秀敏、李翰祥均死于心脏病猝死。因为心脏病往往突如其来，很多人忽视了时隐时现的不适感，甚至会把相关症状合理化，当做胃灼热、肌肉牵拉痛或其他。大约 1/3 的心脏病发作病例，首次发作也即是最后一次，其中半数病人在未抵达医院前即已去世。

心脏在运转正常时就像一台机器，工作效率高得令人惊讶。为人体肌肉输送养料的血管柔软地相互连通，像自行车的橡胶内胎一样，在需要时会伸展。血管让人体心脏可以将血液送至全身各处，不论人体需要多少血液。我们的心脏十分有力，能够根据不同的情况调整输血强度，不论你正在散步还是躲避一条向你狂吼的狗。想