

国家“十一五”规划重点图书

避免重大疾患社区科普卡通读本

BIMIANZHONGDAJIHUAN
S HEQUKEPUKATONGDUBEN

冠心病预警

主编 侍作胜 康艾苓



国家“十一五”规划重点图书
避免重大疾患社区科普卡通读本

冠心病预警

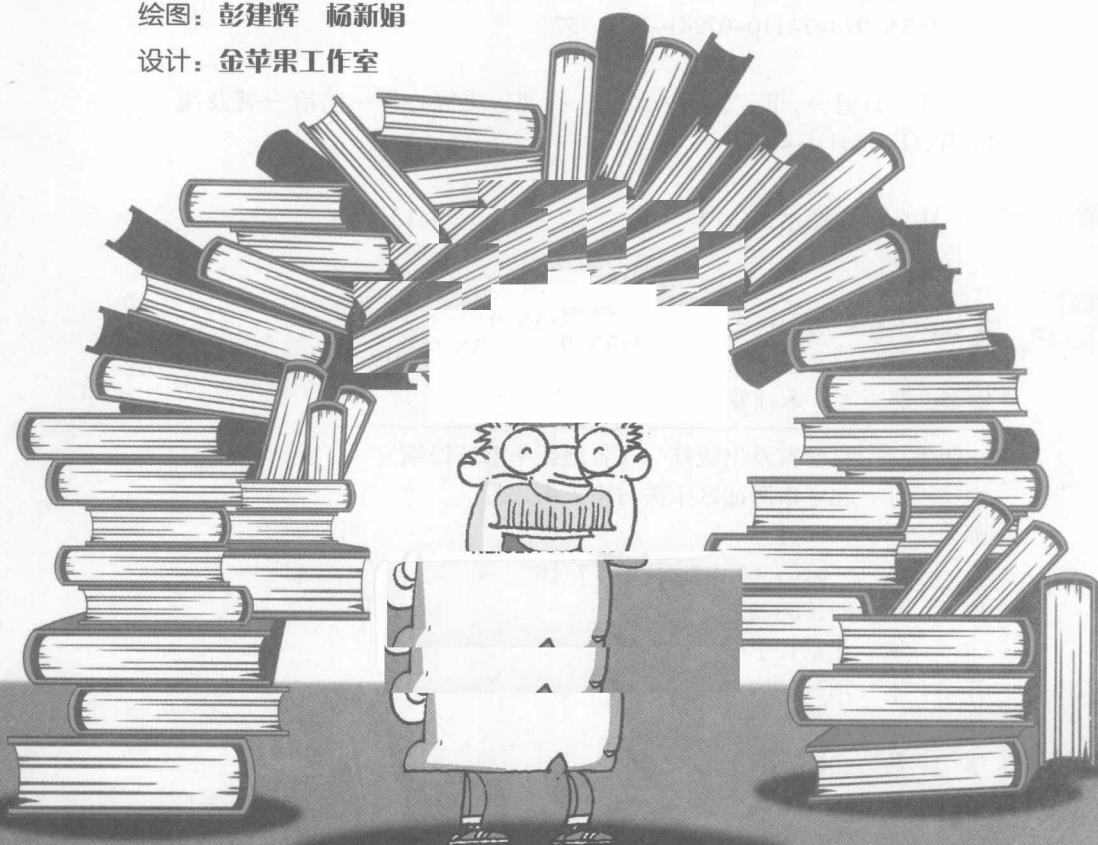
主编：侍作胜 康艾苓

编写：葛 苓 阮宏云 项一莎 黄宜杰 李明哲

朱瑞华 李旭东 曹秋玫 张 彤 刘 云

绘图：彭建辉 杨新娟

设计：金苹果工作室



科学普及出版社
· 北 京 ·

责任编辑 / 鲍黎钧
责任校对 / 林 华
责任印制 / 安利平
封面设计 / 丫 丫

图书在版编目 (C I P) 数据

冠心病预警 / 侍作胜, 康艾苓主编. — 北京: 科学普及出版社, 2010. 4

(避免重大疾患社区科普卡通读本)

ISBN 978-7-110-07241-7 / R.757

I. ①冠… II. ①侍… ②康… III. ①冠心病—防治—普及读物 IV. ①R541.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第044613号

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版。

(凡购买科学普及出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

出版发行 科学普及出版社 (各地新华书店经销)

地 址 北京市海淀区中关村南大街16号

邮政编码 100081

电 话 (010) 62103210

传 真 62183872

印 刷 北京长宁印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 10

字 数 100千字

印 数 1-4000

版 次 2010年4月第1版

印 次 2010年4月第1次印刷

定 价 28.00

医博士致辞

随着经济的腾飞，现代文明对环境的影响导致疾病的发病率越来越高，而且呈现年轻化趋势。因此，有必要大力进行健康、饮食方面的科普教育，减少因“无知”、“科盲”造成对人类的伤害。有必要让孩子们在小学、中学时就得到健康和饮食方面的教育，以防在30~40岁时发生严重的疾病；有必要让老年人在夕阳无限好的时光中，学到科普知识保护好自己；有必要让年富力强的白领阶层掌握医学知识，不让“过劳死”悲剧在他们身上发生。

虽然人们的健康意识越来越强，但是，人们对某些疾病的认知，却始终处于扑朔迷离之中，本书要给读者撩开疾病的神秘面纱，触摸到它的脉搏，让它以真实的面目出现在人们面前，让人们认识它、理解它和防范它。本系列科普漫画图书的出版，将给各社区、各阶层人士，给孩子们，给老年人带来最基本的科普知识。

本书以漫画的形式，用一个个的小故事生动形象地讲述了冠心病的发病机理、发病过程、临床表现、救治措施和医博士的导言。书中图文并茂，语言通俗易懂，老少皆宜。

本书的创作过程中，得到众多专家的关注，并被推荐为国家“十一五”规划重点图书。我们希望读者通过阅读本书，让患者及家属在快乐的阅读中，接受健康科普知识教育，人人都活过百岁。



目 录

第一单元 冠心病是很危险的病

- 第一节 什么是冠心病.....2
- 第二节 患有冠心病的刘经理.....8
- 第三节 工作出色的主任突然死亡.....13
- 第四节 胸痛是冠心病的危险信号.....20
- 第五节 进行相关的检查.....25

第二单元 祛除冠心病的危险因素

- 第一节 心律失常是冠心病的危险信号.....31
- 第二节 心脏一天的工作.....37
- 第三节 常见的心脏病有哪几种.....40
- 第四节 冠状动脉硬化有损心脏.....42
- 第五节 冠心病患者的生活调节.....47
- 第六节 冠心病的急救处理.....49
- 第七节 冠心病患者的几种手术治疗.....53

第三单元 提倡健康文明的生活方式

- 第一节 吸烟为什么不好.....56
- 第二节 有高血压的人易患冠心病.....61
- 第三节 冠心病有遗传因素.....66
- 第四节 高脂血症促进动脉硬化.....69
- 第五节 肥胖是冠心病的大敌.....73
- 第六节 缺乏运动对心脏有害.....76
- 第七节 过度紧张或亢奋有损心脏.....82

第四单元 预防冠心病的饮食生活

.....88

- 第一节 怎样降低胆固醇.....89
- 第二节 鸡蛋和鱼是可以吃的.....94
- 第三节 是否可以吃肉类.....99
- 第四节 平时要注意热量和食盐.....107
- 第五节 蔬菜可以降低胆固醇.....114
- 第六节 减肥不是不吃飯.....120

第五单元 冠心病和运动的关系

.....124

- 第一节 步行有益于健康.....125
- 第二节 慢跑对心脏十分有益.....130
- 第三节 疲劳时要停止运动.....133

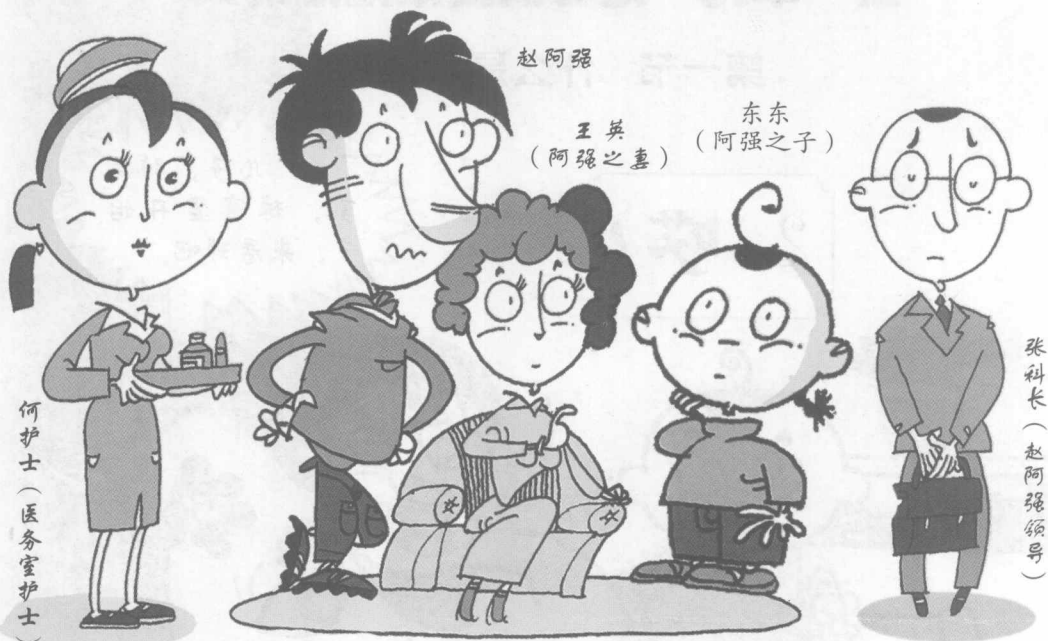
第六单元 预防冠心病的日常生活

.....140

- 第一节 工作时控制紧张的情绪.....141
- 第二节 清凉饮料是冠心病的大敌.....146
- 第三节 夜间冠心病患者的注意点.....150
- 第四节 注意早晨冠心病容易发作.....153



出场人物介绍



何护士 (医务室护士)

赵阿强

王英
(阿强之妻)

东东
(阿强之子)

张科长 (赵阿强领导)

医博士



冠心病是由心脏上的动脉发生了病变而引起的一种疾病。动脉硬化无论谁都会随着年龄的增长而发生。动脉一旦发生硬化是不能恢复的，所以阻止动脉硬化是非常重要的，预防动脉硬化就是对冠心病的预防。

杨小姐 (赵阿强同事)



刘经理 (赵阿强领导)

第一单元 冠心病是很危险的病

第一节 什么是冠心病

2. 哎!

1. 儿子，别写了，球赛要开始了，来看球吧。

3. 噢，进球了！踢得干净利索，真痛快！



1. 我心里忽忽
悠悠的很难受。

2. 现在中年人得
冠心病的挺多，不舒
服就去医院看看。

3. 没事！看球赛
有点不舒服，可能是
紧张吧？冠心病是老
年人才得的病，我才
41岁不用担心。





2. 是呀，去年我正和他打麻将，他刚说和啦就突然心里难受，没等送到医院就不行了。



1. 噢，我有时候是乱跳，但今天可是激动的。

2. 还是去医院看看吧，你是家里的顶梁柱，房子要还贷款，孩子上学，老人需要开销，你可不能有任何闪失呀。

3. 家里的活儿都是我干，我身体棒得很！瞧，做几个俯卧撑给你瞧瞧！



1. 我一气能做35个，瞧这心脏有多好！

2. 你也真是，像你这样突然剧烈运动，是没有好处的。

3. 哦，心里很闷，有点难受，心脏还咚咚跳个不停。

4. 我陪你去医院检查一下吧？如果有病，就抓紧治疗。



医博士

1. 冠心病是由于心脏上的动脉发生了病变而引起的一种疾病。冠心病的症状有心跳：感到心脏仿佛跳到嗓子眼儿似的，这是心律不齐，也称心律失常。

2. 气喘：平时没什么感觉，但在爬楼梯时出现呼吸困难，还出现胸骨后紧缩感与压榨感。

痛

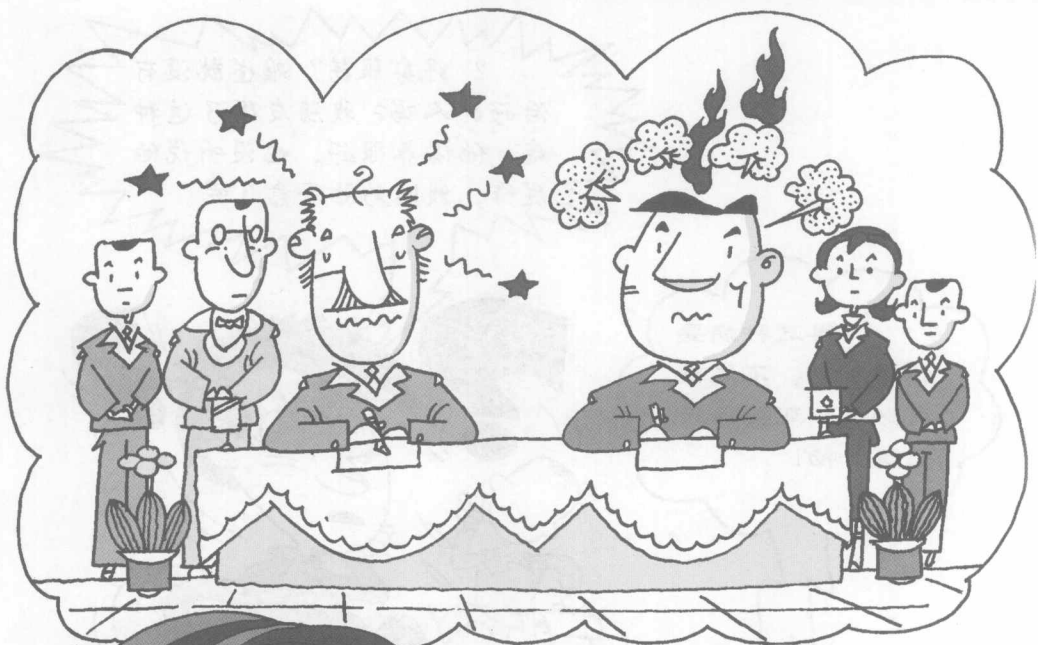
肿

3. 胸痛：疼痛不是针刺样疼痛或跳动样疼痛，而是前胸部持续性疼痛。

4. 面部与手脚浮肿：多在清晨睡醒时面部浮肿。浮肿可持续数天，同时，也伴有脚浮肿症状。

第二节 患有冠心病的刘经理





刘经理第一次发生心绞痛是和某公司谈判的时候……他认为对方没有诚意，合同签不下来，当时就犯了心绞痛。大家费尽周折把刘经理送到了医院，并被医生诊断为心绞痛。



1. 得这种病要
终身服药，不能过
度劳累，还要保持
心情舒畅！

2. 终身服药？难道就没有
治好的人吗？我朋友得了这种
病，他保养很好，也没听说他
发作，我以为他痊愈了呢。



3. 冠心病仅发作一次，也是
不能100%恢复的。如果不注意个
人生活卫生，还可能再次发生。但
如果控制不恶化，也是可以逐步好
转的。但需要患者格外注意起居生
活，还要配合医生的治疗。





1. 听医生说：药物可以使冠心病得到缓解，但要从根本上调整生活规律。做到“六要、六不要”：一要多喝绿茶，不要吸烟；二要情绪稳定，不要激动；三要注意饮食结构，不要大吃大喝；四要有规律地生活，不进行夜生活；五要坚持运动，不要贪睡晚起；六要进行系统的药物治疗，不要三天打渔两天晒网。

2. 听了您的话，也懂得了一点冠心病的知识，保持心情舒畅，不过度疲劳对谁都适用啊。



医博士

心脏是由肌肉(心肌)、血管组成的,包绕在心脏上的血管称冠状动脉,给心脏供应氧气和营养物质。冠状动脉发生了硬化,就造成了血流不畅,从而引起心脏疼痛称为心绞痛。心绞痛发作时,大多数人都有胸部疼痛感。此时要安静平卧不动,舌下含服硝酸甘油,疼痛可立即停止。发生心绞痛约有1/3的人,在3年内发展为心肌梗死。心肌梗死发作的特点是,含服硝酸甘油片无效,胸痛次数增加,伴有心悸、胸闷、气喘等症状,心绞痛持续时间较长。

