

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

心脏病 调治与生活宜忌

◆ 任 天 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

心脏病 调治与生活宜忌



任 天 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脏病调治与生活宜忌 / 任天编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 12
(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5040 - 5

I. ①心… II. ①任… III. ①心脏病—防治
IV. ①R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229614 号

责任编辑: 张 树

特约编辑: 蔡 婷 沈彬源

心脏病调治与生活宜忌

任 天 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5040 - 5

定价: 24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

目录



CONTENTS



认识心脏病 1

了解心脏 / 3

- 心脏是一个怎样的器官 / 3
- 正常的心脏外形是什么样 / 3
- 成人正常心脏的重量是多少 / 3
- 正常情况下心脏每分钟跳动多少次 / 4
- 心脏在人体中处于什么位置 / 4
- 心脏在人体中是否处于直立位 / 4
- 心脏是一种怎样的构造 / 4
- 人的心脏为什么会跳动 / 4
- 心脏在人生什么期就开始跳动 / 5
- 心脏血液循环过程是怎样的 / 5
- 若心脏失去泵血能力人体将会怎么样 / 5
- 心脏在人体内的作用是什么 / 5
- 心脏的“工作原理”是怎样的 / 6

了解心脏病 / 8

- 什么是心脏病及心脏病有哪几种 / 8

心脏病分哪两大类型 / 8

先天性心脏病有哪些 / 8

- 动脉导管未闭发生原因和症状是什么 / 8
- 心室间隔缺损发生原因和症状是什么 / 9
- 什么是肺动脉狭窄,其症状是怎样的 / 9
- 什么是主动脉狭窄,其症状是怎样的 / 9
- 什么是法洛四联症,其症状是怎样的 / 10

后天性心脏病有哪些 / 10

- 什么是冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 10
- 什么是风湿性心脏病 / 10
- 什么是肺源性心脏病 / 11
- 什么是心肌炎 / 11
- 什么是心绞痛 / 11
- 什么是心力衰竭 / 11
- 什么是心肌梗死 / 11

心脏病早期有哪些征兆 / 12

引起心脏病的因素有哪些 / 13

引起心脏骤停有哪些原因 / 14

各种后天性心脏病的分类和主要症状 / 15

冠心病的类型和症状是什么 / 15

- 冠心病分哪几种类型 / 15
- 患冠心病患者有哪些症状 / 16

风湿性心脏病的类型和症状是什么 / 16

- 风湿性心脏病分哪些类型 / 16
- 风湿性心脏病患者有哪些症状 / 17

肺源性心脏病的类型和症状是什么 / 17

- 肺源性心脏病分哪些类型 / 17
- 肺源性心脏病患者有哪些症状 / 18

心肌炎的类型和症状是什么 / 19

- 心肌炎分哪几种 / 19
- 心肌炎患者有哪些症状 / 19
- 心绞痛的类型和症状是什么 / 19
- 心绞痛分哪些类型 / 19
- 心绞痛患者有哪些症状 / 20
- 心力衰竭的类型和症状是什么 / 21
- 心力衰竭分哪些类型 / 21
- 心力衰竭患者有哪些症状 / 22
- 心肌梗死的类型和症状是什么 / 24
- 心肌梗死通常分哪些类型 / 24
- 心肌梗死患者有哪些症状 / 24



心脏病的急救及治疗 25

心脏病的各种急救措施 / 27

- 对突发性心脏病患者如何抢救 / 27
- 当心脏骤停时应采取哪些急救措施 / 27
- 怎样做口对口人工呼吸 / 28
- 心绞痛突然发作时怎么办 / 28
- 心肌梗死突然发作时怎样急救 / 29
- 冠心病突发时应采取哪些急救措施 / 30
- 先天性心脏病患者发作怎么办 / 30
- 急性肺源性心脏病在家发作时怎么办 / 31
- 对先天性心脏病患儿家庭怎样进行护理 / 31
- 心力衰竭患者应采取什么样的急救措施 / 32
- 对突发性心肌梗死患者应采取哪些急救措施 / 32
- 为什么对先天性心脏病患者不可随意用药 / 32
- 心脏病患者安装起搏器后应注意什么 / 33

各类心脏病须做的医疗检查 / 34

诊断冠心病须做哪些检查 / 34

诊断风湿性心脏病须做哪些检查 / 34

- 风湿性心脏病为什么容易误诊 / 34
- 确诊风湿性心脏病须做哪些检查 / 35
- 女性容易患风湿性心脏病原因是什么 / 35

诊断肺源性心脏病须做哪些检查 / 36

诊断心肌炎须做哪些检查 / 36

诊断心绞痛须做哪些检查 / 37

确诊心力衰竭须做哪些检查 / 38

诊断心肌梗死须做哪些检查 / 38

各类心脏病的治疗 / 39

怎样治疗冠心病 / 39

- 冠心病的治疗原则是什么 / 39
- 冠心病患者常备急救药盒有无必要 / 39
- 手术治疗冠心病通常有哪些方法 / 40

怎样治疗风湿性心脏病 / 42

- 治疗原则是什么 / 42
- 选择医生的原则是什么 / 43
- 患者须怎样配合治疗 / 43

怎样治疗肺源性心脏病 / 44

- 急性发作期的治疗原则是什么 / 44
- 缓解期的治疗原则是什么 / 45
- 慢性期的治疗原则是什么 / 45
- 恢复期的治疗原则是什么 / 45

怎样治疗心肌炎 / 45

怎样治疗心绞痛 / 46

- 心绞痛的治疗原则是什么 / 46
- 怎样采取手术和介入性治疗 / 46
- 不可用普萘洛尔(心得安)、硝苯吡啶及硝酸甘油缓解心绞痛 / 47
- 怎样使用多巴胺、肼曲嗪(肼苯哒嗪)及哌唑嗪 / 47

怎样治疗心力衰竭 / 47

怎样治疗心肌梗死 / 48

心脏手术后应做到哪些 / 48

心脏患者手术后怎样进行康复活动 / 48

怎样通过按摩来防治冠心病 / 49

怎样用针灸来防治冠心病 / 50

治疗各类心脏病可参考的药物 / 51

治疗冠心病的西药有哪些 / 51

治疗冠心病的中成药有哪些 / 52

对治疗冠心病有辅助功效的中草药有哪些 / 52

治疗风湿性心脏病常用中成药有哪些 / 55

治疗肺源性心脏病可参考的药物有哪些 / 55

治疗心肌炎可参考的药物有哪些 / 56

治疗心绞痛可参考的药物有哪些 / 57

治疗心力衰竭可参考的药物有哪些 / 61

治疗心肌梗死可参考的药物有哪些 / 62



心脏肿瘤的了解与治疗 63

什么是心脏肿瘤 / 65

- 心脏肿瘤分哪些类型 / 65
- 心脏肿瘤的共同症状是怎样的 / 65

什么是心脏黏液瘤 / 66

- 心脏黏液瘤的特点是什么 / 66
- 心脏黏液瘤患者会出现哪些症状 / 66
- 什么是心脏横纹肌肉瘤 / 67
- 心脏横纹肌肉瘤的特点是什么 / 67
- 心脏横纹肌肉瘤患者会有哪些症状 / 67
- 什么是心脏纤维瘤 / 68
- 什么是心脏转移性肿瘤 / 68
- 怎样能早期发现心脏肿瘤 / 68
- 心脏肿瘤对体会产生哪些后果 / 69
- 原发性心脏恶性肿瘤后果是怎样的 / 69
- 怎样治疗心脏黏液瘤 / 70
- 心脏黏液瘤的治疗原则是什么 / 70
- 心脏黏液瘤术后可能会出现哪些并发症 / 70
- 怎样治疗原发性恶性心脏横纹肌肉瘤 / 71
- 心脏横纹肌肉瘤的发病特点是什么 / 71
- 心脏横纹肌肉瘤术后可能会产生哪些并发症 / 71
- 心脏肿瘤手术要面临哪些风险 / 71
- 心脏肿瘤术后须注意哪些事项 / 72



各种心脏病患者的保养与保健 73

风湿性心脏病的日常生活与保健 / 75

- 预防患风湿性心脏病平时应做到哪些 / 75
- 风湿性心脏病患者为什么要注意防风防寒 / 75
- 风湿性心脏病患者为什么还要警惕发生脑卒中 / 76
- 风湿性心脏病患者为什么在生活中要注意防潮湿 / 76
- 风湿性心脏病患者为什么要注意季节和气候变化 / 77
- 风湿性心脏病患者在过性生活时应注意哪些问题 / 78
- 哪些女性风湿性心脏病患者可以或不宜妊娠 / 78

• 哪些女患者可以妊娠 / 78

• 哪些女患者不宜妊娠 / 79

风湿性心脏病患者平时要注意什么 / 79

肺源性心脏病的日常生活与保健 / 80

如何及时发现肺源性心脏病的病情变化 / 80

预防肺源性心脏病日常生活要注意哪些方面的问题 / 81

肺源性心脏病患者的冬季保养要注意什么 / 81

吸烟对肺源性心脏病患者会产生什么不良的影响 / 82

• 吸一支烟会使身体出现哪些变化 / 82

• 戒烟后身体会发生怎样的变化 / 82

肺源性心脏病患者不可忽视口腔卫生 / 83

洗漱宜用温水并保持室内空气流通 / 83

肺源性心脏病患者的健身运动须遵循循序渐进的原则 / 84

肺源性心脏病患者在运动前进行体检有什么好处 / 84

短暂缺氧性训练对慢性肺源性心脏病患者的好处 / 84

肺源性心脏病患者怎样锻炼自己的呼吸肌 / 85

为什么说游泳较适宜肺源性心脏病患者 / 85

心肌炎患者的日常生活与保健 / 86

心肌炎患者日常要注意哪些问题 / 86

心肌炎患者应怎样饮酒 / 87

心肌炎患者怎样过性生活 / 87

• 心肌炎对性功能和性欲有什么影响 / 87

• 性生活对心肌炎有什么影响 / 88

• 性生活中要注意什么 / 88

预防心肌炎应采取哪些措施 / 88

心肌炎患者运动健身时要注意什么 / 89

心肌炎患者在运动中怎样预防发生猝死 / 90

心绞痛患者的日常生活与保健 / 91

- 日常预防心绞痛应保持哪些习惯 / 91
- 心绞痛患者外出坐飞机会有哪些不良影响 / 91
- 心绞痛患者洗澡时要特别注意出现气短现象 / 91
- 心绞痛患者睡前饮水有什么必要 / 92
- 老人牙痛为什么须预防罹患心绞痛 / 92
- 心绞痛患者洗澡要注意什么 / 93
- 心绞痛患者怎样过性生活 / 93
- 哪8种按摩方法可以预防心绞痛 / 93
- 心绞痛患者怎样运动健身 / 94

心力衰竭患者的日常生活与保健 / 96

- 预防心力衰竭平时要注意哪些问题 / 96
- 心力衰竭患者日常生活中要注意什么 / 96
- 高温天气对心力衰竭患者将产生什么影响 / 97
- 为什么睡觉打鼾者容易发生心力衰竭 / 98
- 对心力衰竭患者的护理要做到哪些 / 98
- 心力衰竭患者运动健身要注意哪些问题 / 99

心肌梗死患者的日常生活与保健 / 100

- 预防心肌梗死的发生平时要注意哪些问题 / 100
- 深秋季节为什么更要警惕心肌梗死的发生 / 101
- 防止心肌梗死的发生要做到哪些 / 101
- 心肌梗死患者排便时为什么不可过度用力 / 101
- 噪声对心肌梗死患者有什么不良影响 / 102
- 心肌梗死患者情绪剧烈波动有什么不良影响 / 102
- 发生心肌梗死后过早活动的害处在哪里 / 103
- 心肌梗死患者术后怎样活动 / 103

对心肌梗死患者应怎样护理 / 104

冠心病患者的日常生活与保健 / 105

预防冠心病日常生活中应养成哪些习惯 / 105

哪些年龄段的人平时应警惕冠心病 / 106

冠心病患者为什么要注意气候变化 / 106

冠心病患者在冬季里怎样保养 / 107

冠心病患者工作中要注意什么 / 107

为什么在梅雨季节里更要当心冠心病发作 / 108

冠心病患者为什么一定要慎重拔牙 / 108

哪些冠心病患者不宜乘飞机外出 / 109

冠心病患者看电视时要注意什么 / 109

冠心病患者参加宴会时要注意什么 / 110

为什么冠心病患者应谨慎饮酒 / 110

冠心病患者为什么应慎饮咖啡 / 111

冠心病患者外出旅游时要注意哪些事项 / 111

冠心病患者要坚持喝哪3杯水 / 112

冠心病患者应选择什么样的睡姿 / 112

冠心病患者午睡要注意哪些问题 / 112

冠心病患者怎样才能保持大便畅通 / 113

冠心病患者洗温水浴有什么好处 / 114

冠心病患者洗浴时必须注意什么 / 114

冠心病患者为什么每天都须用热水泡脚 / 114

冠心病患者为什么要避免大笑 / 115

冠心病患者为什么必须戒烟 / 115

冠心病患者吃得过饱有什么害处 / 116

为什么消极情绪会给冠心病患者造成不利影响 / 116

冠心病患者清晨为何不可急于起床 / 117

冠心病患者过性生活要注意什么 / 117

冠心病患者过性生活前必须注意哪些问题 / 117

冠心病患者为什么不宜久坐 / 118
冠心病患者夏季一定要注意哪两件事 / 119
垂钓对冠心病患者有哪些好处 / 119
保持牙齿清洁和预防心脏病有什么关系 / 120
男性献血为什么可预防心脏病 / 120
对冠心病患者的护理应注意哪些问题 / 121
冠心病患者为什么不宜晨练 / 121
适当的锻炼对冠心病患者康复有什么益处 / 122
冠心病患者运动要本着什么原则 / 122
冠心病患者的锻炼前后要做好哪两件事 / 123
冠心病患者锻炼选择有氧运动好处在哪里 / 123
冠心病患者运动量怎样才算适当 / 123
冠心病患者为什么打太极拳比较合适 / 124
冠心病患者选择步行锻炼有什么益处 / 124
冠心病患者跑步运动要注意什么 / 125
冠心病患者游泳好处在哪里 / 125
冠心病患者爬山要注意什么 / 126
冠心病患者怎样做“舌操” / 127
哪些冠心病患者绝对不可运动 / 127
冠心病患者在什么样的天气下不可进行室外运动 / 128



各类心脏病患者的饮食调养 129

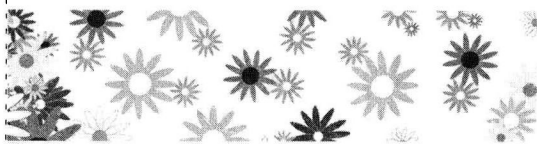
各类心脏病患者的饮食原则 / 131

冠心病患者日常饮食原则是什么 / 131
风湿性心脏病患者日常饮食原则是什么 / 132
肺源性心脏病患者日常饮食原则是什么 / 134
心绞痛患者日常饮食原则是什么 / 135
心肌炎患者日常饮食原则是什么 / 136
心力衰竭患者日常饮食原则是什么 / 137

心肌梗死患者日常饮食原则是什么 / 138
心脏肿瘤患者的饮食原则是什么 / 139
多吃马铃薯对心脏病患者有哪些好处 / 140
为什么心脏病患者不宜多食菜籽油 / 141
冠心病患者宜选择哪些食物 / 141
冠心病患者不宜常吃哪类食物 / 142
冠心病患者多吃蔬菜有什么好处 / 142
为什么冠心病患者吃好早餐非常重要 / 143
冠心病患者的日常主食应选择什么 / 143
冠心病患者宜常吃哪些肉 / 144
冠心病患者宜常吃哪些蔬菜水果 / 145
冠心病患者药膳调养宜选用哪些食材 / 146
冠心病患者为什么不可吃人参 / 147
风湿性心脏病患者不宜吃哪些食物 / 148
肺源性心脏病患者宜吃哪些食物 / 148
肺源性心脏病患者为什么不可过量摄入盐 / 149
心力衰竭患者宜选择哪些食物 / 149
心力衰竭患者应忌食哪些食物 / 150
具有抗癌作用的蔬菜有哪些 / 150
哪8类食品被国外专家认为有抗癌功效 / 151

各类心脏病患者的饮食调养方案 / 152

适合冠心病患者的食谱 / 152
适合风湿性心脏病患者的食谱 / 176
适合肺源性心脏病患者的食谱 / 180
适合心肌炎患者的食谱 / 182
适合心绞痛患者的食谱 / 186
适合心力衰竭患者的食谱 / 190
适合心肌梗死患者的食谱 / 192



认识心脏病

心脏是人和所有脊椎动物最重要器官之一,是人体循环系统中的动力,所以人们形象地把它比喻为“泵”。



了解心脏

心脏是一个怎样的器官

心脏是人和所有脊椎动物最重要器官之一，是人体循环系统中的动力，所以人们形象地把它比喻为“泵”。

正常的心脏外形是什么样

人的心脏如本人的拳头大小，形状与桃子相似。近似前后略扁的倒置圆锥体，尖向左下前方，底向右上后方。以其外形可分前面、后面和侧面，左缘、右缘和下缘。近心底处有横的冠状沟，绕心一圈，是心脏外面分隔心房与心室的标志。心脏位于横膈之上，两肺之间而偏左。

成人正常心脏的重量是多少

心脏的重量约为人体总体重的 $1/200$ 。一般说来，人的心脏大小和他本人的拳头大小相差无几；成年人的心脏重约为300克。

正常情况下心脏每分钟跳动多少次

一个成人在静息状态下，心脏每分钟跳动约70次，每次泵血70毫升，每分