

常见病就医指南丛书

明明白白



冠心病

刘清泉◎主编 寇兰俊 王芬◎编著



MINGMINGBAIBAI KAN
KINBIN

中国盲文出版社

常见病就医指南丛书

明明白白看冠心病

主编 刘清泉

编著 寇兰俊 王 芬

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

明明白白看冠心病/刘清泉主编;寇兰俊,王芬编著. —北京:
中国盲文出版社, 2007. 4

(常见病就医指南丛书)

ISBN 978—7—5002—2487—7

I. 明... II. ①刘... ②寇... ③王... III. 冠心病—诊疗
—问答 IV. R541. 4—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034203 号

明明白白看冠心病

主 编: 刘清泉

编 著: 寇兰俊 王 芬

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010)83893585 83895215

印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 110 千字

印 张: 6.5

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2008 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5002—2487—7/R·449

定 价: 12.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

出版说明

随着社会经济的日益繁荣，生活节奏的日趋加快，人们的生活逐渐进入一种高热量饮食，少运动消耗，多紧张焦虑的状态。这样的生活模式，无疑会给人们的身体、心理造成不同程度的损害，甚至会诱发各种疾病，使原本美好的生活蒙上了被疾病折磨的阴影。

另外，近些年来屡见不鲜的医疗纠纷，往往给患者及其家属在经济上、精神上造成了不同程度的损失和创伤。据调查，这些纠纷大部分是由于医患关系不和谐造成的。对于矛盾一方的医疗机构及其机关人员，应健全相关的规章制度，以规范医疗服务，改进医德医风，提高医疗服务质量。而作为矛盾另一方的患者及其家属，若能对疾病及医生对该病的诊疗原则和诊疗过程有所了解，就可能在医患的相互接触过程中，对医生多一些理解，少一些误会。

如今，世界各国医学界所面临的最大挑战不是来自于疾病，而是来自如何处理人类身体、精神和心灵的相互关系。一些人在首次面临可能危及他们生命的疾病时，往往处于一种孤立无援的状态，而传统的医疗方式并没有意识到应该去寻找一种最好的方式，让那些失去

阳光的人获得应对新的挑战的能力。

基于此，我们组织编写了这套《常见病就医指南丛书》（共四本）。作者均为常年工作在临床一线，具有丰富工作经验的医务工作者。整套丛书尽量运用通俗易懂、形象生动的语言讲述疾病的发生、发展规律及诊疗方法，回答读者心中最关心的问题，消除对医生诊疗过程的神秘感，指导患者正确就医和科学养病。希望此书的出版，让健康的您能心境坦然地面对疾病，积极地进行疾病的防治；让不慎患病的您能在医患和谐的良好氛围中，尽快地恢复健康，重塑一个健康完美的人生。

此套丛书难免会有一些不足之处，敬请各方面人士予以批评指正，以使此套丛书更好地服务于广大读者。在此表示衷心感谢！

编委会

2007年3月



目 录

Contents

让您真正了解冠心病



医生,请告诉我

冠心病究竟是怎样一种疾病

冠心病是怎么回事? /3

冠心病是由哪些原因引起的? /4

哪些人容易得冠心病? /4

冠心病是常见病、多发病吗? /5

当身体出现哪些症状时就应去医院就诊? /5

应了解哪些有关冠心病的基本知识? /6

冠心病分哪几种类型? /7

胸痛就一定是心绞痛吗? /9



医生, 请告诉我

冠心病是怎样诊断的



- 冠心病心绞痛有什么表现? /10
- 心绞痛有哪些类型? /11
- 什么是梗塞后心绞痛? /13
- 什么是急性冠脉综合征? /13
- 心肌梗塞是如何分类的? /14
- 心肌梗塞有什么先兆表现? /14
- 急性心肌梗塞发病的常见诱因有哪些? /15
- 急性心肌梗塞有什么表现? /15
- 急性心肌梗塞可以没有疼痛吗? /16
- 无痛性心肌梗塞好发于哪些患者? /17
- 老年人急性心肌梗塞的特点有哪些? /17
- 冠心病心力衰竭有什么表现? /18
- 冠心病心律失常有什么表现? /19
- 冠心病猝死有什么表现? /20
- 冠心病猝死多发于哪些情况? /20
- 如何判定心跳是否停止? /20
- 心肺复苏是指什么? /21
- 确诊冠心病需要作哪些检查? /21
- 如何自我判断是否得了冠心病? /25
- 什么是无症状性心肌缺血? /25



- 如何自我判断是否得了心肌梗塞? /26
- 急性心肌梗塞应与哪些疾病鉴别? /26
- 如何判断冠心病心律失常? /28
- 如何判断冠心病心力衰竭? /28
- 怎样区别冠心病心力衰竭和其他疾病? /29
- 耳折症和冠心病有什么关系? /30
- 冠心病患者为什么会发生猝死? /30

让我们配合医生共同战胜疾病



医生, 请告诉我

怎样在心理上战胜疾病

- 情绪波动会导致冠心病急性发作吗? /33
- 中医是如何认识情绪波动对疾病的影响的? /34
- 得了冠心病后容易形成哪些不良情绪? /35
- 得病后如何调节不良情绪? /36
- 如何正确对待冠心病? /37
- 得了心肌梗塞后会形成哪些心理障碍? /38
- 对心肌梗塞急性期的患者应如何进行心理护理? /39
- 去医院探视心肌梗塞患者时应注意些什么? /40
- 对脱离危险期的心肌梗塞患者应如何进行心理护理? /41



医生,请告诉我

治疗冠心病有哪些方法



- 冠心病的治疗原则是什么? /43
- 冠心病的治疗方法有哪些? /44
- 治疗冠心病常用的药物有哪些? /44
- 常用的硝酸酯类药物有哪些? /45
- 如何正确使用硝酸酯类药物? /45
- 长期服用硝酸酯类药物会产生耐药性吗? /46
- 硝酸酯类药物的副作用有哪些? /47
- 什么是冠心病患者的急救药盒? /47
- 怎样合理使用急救药盒? /48
- 心肌梗塞的治疗原则是什么? /49
- 急性心肌梗塞发作时为什么要监测心电图? /49
- 急性心肌梗塞发作时为什么要吸氧? /50
- 急性心肌梗塞发作时为什么要止痛? /50
- 急性心肌梗塞发作时为什么要施行再灌注疗法? /51
- 溶栓治疗的时间应怎样选择? /51
- 溶栓的方法有哪些? /52
- 哪些患者适合施行溶栓治疗? /52
- 哪些患者不适合施行溶栓治疗? /53
- 溶栓后为什么还会发生血栓? /53
- 心肌梗塞后是否应该长期服用药物? /54



- 心律失常的治疗方法有哪些? /55
- 心力衰竭的治疗原则是什么? /55
- 心力衰竭如何治疗? /56
- 口服地高辛应注意什么? /57
- 心脏骤停的患者如何进行心肺复苏? /58
- 什么是电复律? /59
- 患者在哪些情况下需要应用电复律? /59
- 哪些患者需要安装心脏起搏器? /60
- 什么是冠状动脉搭桥手术? /61
- 冠状动脉搭桥术适合于哪些患者? /61
- 什么是经皮穿刺冠状动脉腔内成形术(PTCA)? /62
- PTCA 适合于哪些类型的冠心病患者? /62
- PTCA 后可能发生再狭窄,应如何防治? /63
- 如何选择中成药治疗冠心病? /64
- 针刺能防治冠心病吗? /65
- 耳针能防治冠心病吗? /65
- 按摩能防治冠心病吗? /66



医生,请告诉我

在饮食上应注意些什么



- 饮食疗法最终要达到什么目的? /68
- 为什么冠心病患者不应完全吃素食? /69



- 得病后能吃鸡蛋吗? /70
- 得病后能喝牛奶吗? /71
- 吃谷类食物对冠心病患者有好处吗? /72
- 得病后能吃肉吗? /73
- 得病后能吃水产品吗? /74
- 多吃蔬菜水果对冠心病患者有好处吗? /75
- 多吃豆类对冠心病患者有好处吗? /76
- 为什么冠心病患者应少吃盐? /77
- 多吃糖对冠心病患者有影响吗? /78
- 为什么冠心病患者不宜喝浓茶? /79
- 为什么冠心病患者不宜喝咖啡? /79
- 冠心病患者能喝酒吗? /80
- 多饮水对冠心病患者有好处吗? /81
- 为什么冠心病患者不宜饱餐? /82
- 冠心病患者可以随意进食的食物有哪些? /83
- 冠心病患者可以适当进食的食物有哪些? /83
- 冠心病患者应当少食或禁食的食物有哪些? /83



医生,请告诉我

在生活上应注意些什么

- 为什么冠心病患者不宜饱餐后沐浴? /85
- 不吃早餐对冠心病患者有何影响? /86
- 午睡对冠心病患者有什么好处? /86



- 为什么有的人午睡后会感到疲乏无力? /87
- 睡觉姿势与冠心病的发病有关系吗? /87
- 为什么睡眠时容易发生冠心病? /88
- 为什么贪坐对冠心病患者不利呢? /88
- 冠心病患者看电视时应注意些什么? /90
- 冠心病患者洗澡时应注意些什么? /90
- 冠心病患者旅游时应注意些什么? /92
- 冠心病患者能坐飞机吗? /93
- 冠心病患者应选择什么样的居住环境? /94
- 患有心肌梗塞,近期内出现牙疼能拔牙吗? /95
- 冠心病患者冬天应注意些什么? /96
- 冠心病患者夏天应注意些什么? /97
- 便秘对心肌梗塞患者有什么危害? /98
- 冠心病患者怎样保持大便通畅? /98



医生,请告诉我

哪些运动能促进身体的康复

- 为什么适当的运动对冠心病患者有好处? /100
- 冠心病患者参加运动时应注意些什么? /101
- 对冠心病患者来说,多大的运动量比较合适? /102
- 为什么散步是适合冠心病患者的锻炼方法? /103
- 冠心病患者应怎样进行散步? /104
- 冠心病患者能跑步吗? /105



- 冠心病患者能游泳吗? /106
- 冠心病患者能爬山吗? /107
- 冠心病患者能骑自行车吗? /108
- 运动中出现牙痛、咽痛或头痛与冠心病有关吗? /109
- 运动中出现腿痛与冠心病有关吗? /109
- 为什么不应在早晨和上午锻炼? /110
- 在什么情况下不应做体育锻炼? /111
- 急性心肌梗塞患者应长期卧床吗? /112
- 急性心肌梗塞后康复锻炼分几个阶段? /113
- 急性心肌梗塞后康复锻炼的每个阶段应如何进行? /114

让医生消除您心中的疑虑



医生,请回答我

最关心的一些问题



- 动脉粥样硬化能治愈吗? /117
- 冠心病会遗传吗? /118
- 冠心病患者能长寿吗? /119
- 冠心病与年龄有关系吗? /120
- 冠心病与性别有关系吗? /121
- 冠心病与高脂血症有关系吗? /122



- 高血压患者为什么容易得冠心病? /123
- 糖尿病患者为什么容易得冠心病? /124
- 如何护送急性心肌梗塞患者去医院? /125
- 心肌梗塞患者的翻身护理应注意些什么? /126
- 心肌梗塞患者出院后应该如何进行康复? /127
- 安装了人工心脏起搏器的患者应注意些什么? /128
- 吸烟的人为什么容易得冠心病? /129
- 可以让吸烟更安全些吗? /130
- 肥胖能引起冠心病吗? /130
- 人的性格与冠心病有关系吗? /131
- 精神紧张与冠心病有关系吗? /132
- 精神紧张是怎样诱发和加重冠心病的? /133
- 缺乏微量元素与冠心病有关系吗? /134
- 有胸痛的症状,心电图却没有异常,怎样办? /135
- 怎样判断心绞痛的危重表现? /135
- 怎样才能防止发生冠心病猝死? /137
- 冠心病患者能做手术吗? /138
- 冠心病患者为何应随身携带自己的病情卡? /139



医生,请告诉我 怎样预防冠心病

- 什么是冠心病的一级预防? /141
- 应该如何防治高血压? /142



怎样降低血脂? /142

什么是冠心病的二级预防? /143

为什么预防冠心病应从儿童开始? /144

服用维生素 C 对冠心病的防治有什么好处? /145

让医生给您提供精选食谱

粥 谱

山楂粥 /149

芹菜粥 /149

玉米粉粥 /150

红糖小米粥 /150

二米粥 /151

大米白薯粥 /151

红小豆高粱粥 /151

高粱米粥 /152

绿豆粥 /152

白扁豆米粥 /153

乌梅百合粥 /153

饮品谱

绿 茶 /154

荷叶茶 /154

双叶茶 /154

山楂菊花茶 /155

蜂蜜饮 /155

参果饮 /155

山楂饮 /156

玉莲饮 /156

柿叶茶 /157



汤 谱

- | | |
|------------|------------|
| 四味辛辣汤 /158 | 黑白木耳汤 /161 |
| 炖海蛋 /158 | 小白菜汤 /161 |
| 白乳冬瓜汤 /159 | 白菜丸子汤 /162 |
| 香菇冬瓜汤 /159 | 番茄蛋花汤 /162 |
| 香菇大枣汤 /160 | 酸辣汤 /163 |
| 二菜汤 /160 | 鲜果银耳 /164 |
| 芹菜红枣汤 /160 | |

鸡鸭类菜谱

- | | |
|-----------|-----------|
| 家常仔鸡 /165 | 鸡块冬瓜 /168 |
| 烘淡糟鸡 /165 | 酱爆鸡丁 /168 |
| 三杯仔鸡 /166 | 荷叶鸭子 /169 |
| 雪花母鸡 /166 | 鸭泥面包 /170 |
| 花椒嫩鸡 /167 | |

鱼虾类菜谱

- | | |
|------------|------------|
| 糖醋鲤鱼 /171 | 荷包鲫鱼 /175 |
| 醋椒鲤鱼 /172 | 酱烧鲫鱼 /176 |
| 红烧鲤鱼 /172 | 豆瓣鲫鱼 /177 |
| 家常熬鲤鱼 /173 | 豆腐鲫鱼 /178 |
| 鸡汤鱼卷 /174 | 鸡汤黄花鱼 /179 |



沙锅胖头鱼 /179

干烹虾仁 /180

蔬菜类菜谱

素炒葱头 /182

肉丝芹菜 /186

茄汁洋葱西红柿 /182

金丝菠菜 /187

拌茄泥 /183

素炒菠菜 /187

豆干拌菜心 /183

菠菜炒豆腐 /188

栗子白菜 /184

鱼香菜心 /188

冬菇炖白菜 /185

香菇烧菜心 /189

沙锅白菜 /185

黄焖茄子 /189

糖醋卷心菜 /186