



问天问地不如问博士

冠心病

主 编 王强虎



医食住行娱 全方位解析

绿色疗法 科学调养

冠心病 可防 可控



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

问 问天问地不如问博士

冠心病

主 编 王强虎

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 坤 王 雯 问媛媛

杜玄静 杨 花 宋伟丽

张永利 赵丹青 黄 璐



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

冠心病/王强虎主编. —西安:西安交通大学出版社,
2016.12

(问天问地不如问博士)

ISBN 978-7-5605-9267-1

I. ①冠… II. ①王… III. ①冠心病-防治-问题解答
IV. ①R541.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 309819 号

书 名 冠心病
主 编 王强虎
责任编辑 王银存

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安建科印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 3.875 字数 59 千字
版次印次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9267-1
定 价 11.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82668803 (029)82668804
读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

冠心病是冠状动脉性心脏病的简称,是一种由于冠状动脉固定性(动脉粥样硬化)或动力性(血管痉挛)狭窄或阻塞,发生冠状循环障碍,引起心肌氧供需之间失衡而导致心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病。

流行病学研究表明,随着我国国民经济高速发展,人民生活水平不断提高,致使我国疾病谱发生了重大变化。冠心病已成为中国人群死亡原因第二大死因,是威胁人类健康的慢性非传染性疾病。不同年龄段人群的冠心病发病率均呈现上升趋势,而且冠心病院外死亡的比例居高不下,院外急救能力需要极大改善。

本书是“问天问地不如问博士”丛书之一,以一问一答的形式,分别从冠心病的基本知识、冠心病的绿色疗法、冠心病危险因素控制及冠心病猝死的预防与急救三部分以科学的角度认识冠心病。重点通过艾灸、刮痧、敷贴、饮食、居住、运动、娱乐几方面对冠心病患者如何实施绿色疗法进行介绍。本书内容简单实用,配以大量图片,通俗易懂,对广大冠心病患者具有很好的指导意义。希望读者通过阅读本书,能对冠心病有进一步了解,在日常生活和工作中减少和避免病痛的折磨。书中所列的医学操作方法和用药,仅供读者参考。

因医疗水平的不断发展和编写人员知识所限,书中内容可能有不足之处,对于病情较重且复杂的患者,还要到医院接受系统化治疗,以免贻误病情。

编 者

2016.11

冠心病的基本知识

1. 什么是冠心病? /1
2. 冠心病的发病情况如何? /2
3. 冠心病能够治愈吗? /3
4. 什么是隐匿型冠心病? /3
5. 什么是心绞痛型冠心病? /4
6. 什么是心肌梗死型冠心病? /4
7. 什么是心律异常型冠心病? /5
8. 什么是猝死型冠心病? /5
9. 与冠心病有关的疾病因素有哪些? /5
10. 年龄与性别对冠心病有何影响? /6
11. 职业与超重对冠心病有何影响? /7
12. 吸烟与饮酒对冠心病有何影响? /7
13. 遗传与性格对冠心病有何影响? /8
14. 微量元素对冠心病有何影响? /8
15. 疾病因素对冠心病有何影响? /9
16. 饮食因素对冠心病有何影响? /10
17. 精神因素对冠心病有何影响? /10
18. 其他因素对冠心病有何影响? /11
19. 胸部疼痛是不是冠心病的报警信号? /12

20. 腹部疼痛是不是冠心病的报警信号? /12
21. 与冠心病有关的头部报警信号有哪些? /13
22. 冠心病与阳痿的关系如何? /14
23. 腿部疼痛与冠心病有没有关系? /15
24. 心绞痛是冠心病的临床表现吗? /16
25. 心跳缓慢是冠心病的临床表现吗? /16
26. 心律失常是冠心病的临床表现吗? /16
27. 心肌梗死是冠心病的临床表现吗? /17
28. 冠心病的心电图表现有哪些? /18
29. 冠心病早期发现的不适症状有哪些? /19
30. 进行定期心电图测试的人群有哪些? /20
31. 冠状动脉造影在冠心病诊断中的作用是什么? /20
32. 核素心肌显像在冠心病诊断中的作用是什么? /21
33. 心脏超声检查在冠心病诊断中的作用是什么? /22
34. 心肌酶学检查在冠心病诊断中的作用是什么? /22

冠心病的绿色疗法

35. 冠心病临床治疗原则是什么? /23
36. 冠心病患者可以艾灸吗? /24
37. 冠心病灸疗保健如何操作? /25
38. 冠心病常用灸疗穴位有哪些? /27
39. 冠心病灸疗操作应注意什么? /31

40. 冠心病患者可以刮痧吗? /32
41. 冠心病刮拭部位有哪些? /32
42. 冠心病常用刮痧处方有哪些? /33
43. 冠心病患者刮痧疗法应注意哪些事项? /35
44. 冠心病患者可以用敷贴疗法吗? /36
45. 冠心病的敷贴处方是什么? /37
46. 冠心病患者敷贴疗法应注意什么? /37
47. 冠心病患者如何进行食疗? /38
48. 防治冠心病的食物有哪些? /39
49. 冠心病患者的饮食原则是什么? /44
50. 冠心病患者如何进行药膳疗法? /45
51. 防治冠心病的常用药膳处方有哪些? /46
52. 冠心病患者药膳疗法应注意什么? /49
53. 冠心病患者如何进行饮茶疗法? /50
54. 治疗冠心病的药茶有哪些? /51
55. 冠心病患者饮茶应注意什么? /55
56. 冠心病患者如何进行饮酒疗法? /56
57. 具有治疗作用的酒类有哪些? /57
58. 常用冠心病药酒治疗方有哪些? /58
59. 冠心病患者药酒疗法应注意什么? /60
60. 冠心病患者如何进行饮水疗法? /61

61. 晨起饮水对冠心病患者有无益处? /62
62. 睡前饮水对冠心病患者有无益处? /63
63. 冠心病患者的起居疗法如何进行? /63
64. 环境疗法对冠心病的影响如何? /64
65. 房事疗法对冠心病患者的影响如何? /65
66. 睡眠疗法对冠心病患者的影响如何? /66
67. 洗漱疗法对冠心病患者的影响如何? /68
68. 时间疗法对冠心病患者的影响如何? /69
69. 季节疗法对冠心病患者的影响如何? /70
70. 通便疗法对冠心病患者的影响如何? /71
71. 衣着疗法对冠心病患者的影响如何? /73
72. 冠心病患者起居疗法应注意什么? /74
73. 冠心病患者药枕疗法如何进行? /75
74. 药枕疗法对冠心病患者的作用是什么? /76
75. 冠心病患者常用药枕的处方有哪些? /77
76. 冠心病患者药枕疗法应注意什么? /79
77. 冠心病患者水浴疗法如何进行? /80
78. 水浴疗法对冠心病患者的作用? /81
79. “海水浴”疗法对冠心病患者的影响如何? /82
80. 冷水浴疗法对冠心病患者的影响如何? /83
81. 冠心病患者水浴疗法应注意什么? /84

82. 冠心病患者运动疗法如何进行? /85
83. 冠心病患者应选择哪些运动项目? /86
84. 慢跑疗法对冠心病患者的影响如何? /87
85. 步行疗法对冠心病患者的影响如何? /87
86. 健身球疗法对冠心病患者的影响如何? /90
87. 游泳疗法对冠心病患者的影响如何? /91
88. 甩手疗法对冠心病患者的影响如何? /94
89. 太极拳疗法对冠心病患者的影响如何? /95
90. 冠心病患者运动应注意什么? /97
91. 冠心病患者森林疗法如何进行? /98
92. 森林的作用有哪些? /98
93. 冠心病患者的森林浴方法什么时间最佳? /100
94. 冠心病患者的森林浴方法如何实施? /100
95. 冠心病患者森林浴有哪些类型? /100
96. 冠心病患者娱乐疗法如何进行? /101
97. 垂钓疗法对冠心病患者的影响如何? /102
98. 风筝疗法对冠心病患者的影响如何? /104
99. 书画疗法对冠心病患者的影响如何? /105
100. 音乐疗法对冠心病患者的影响如何? /107
101. 冠心病患者娱乐疗法应注意什么? /108

冠心病危险因素控制及冠心病猝死的预防与急救

102. 冠心病患者如何改变生活方式? /109

103. 冠心病患者如何进行血脂管理? /110

104. 冠心病猝死如何预防? /111

105. 冠心病猝死如何急救? /113

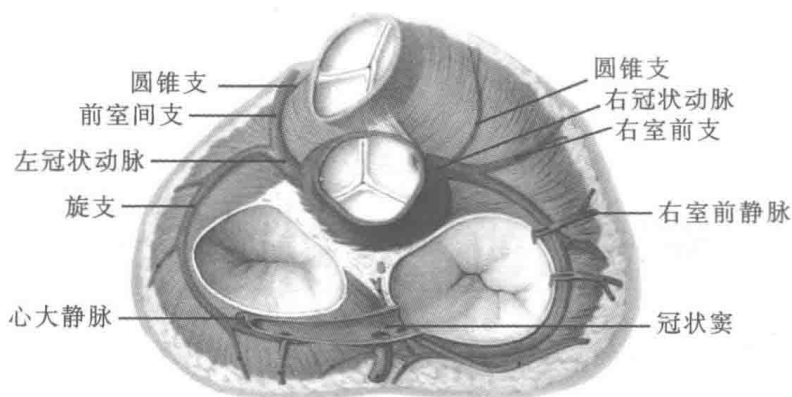
冠心病的基本知识



1. 什么是冠心病？

冠心病是许多人熟知的病名了。但是要问冠心病究竟是怎么回事，大多数人不一定说得清楚。冠心病是冠状动脉性心脏病的简称，是一种由于冠状动脉固定性（动脉粥样硬化）或动力性（血管痉挛）狭窄或阻塞，发生冠状循环障碍，引起心肌氧供需之间失衡而导致心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病。冠心病的病理变化主要是冠状动脉粥样硬化，并在此基础上发生痉挛，使心脏发生急性短暂性或慢性持续性的缺血、缺氧。冠心病有隐性冠心病、心绞痛、心肌梗死等几种类型。

冠状动脉之所以能够发生狭窄或阻塞，是因为冠状动脉发生了粥样硬化所致。这种粥样硬化的斑块，堆积在冠状动脉内膜上，久而久之，越积越多，使冠状动脉管腔严重狭窄甚至闭塞，如同自来水管或水壶嘴被长年堆积的水垢堵塞或变



窄一样,从而导致了心肌的血流量减少,供氧不足,使心脏的正常工作受到不同程度的影响,由此产生一系列缺血性表现,如胸闷、憋气、心绞痛、心肌梗死,甚至猝死等。因此,冠心病又称缺血性心脏病。

2. 冠心病的发病情况如何?

冠心病以前在国内外还有许多别名,如冠状动脉性心脏病、缺血性心脏病、动脉硬化性心脏病、动脉粥样硬化性心脏病、冠状动脉病等。据统计,冠心病目前已是继中风后的中国人群死亡原因的第二大因素,每 100 位 40 岁以上的人就有 4~7 人是冠心病患者,且患病率随着年龄增长而增高,因而冠心病也是我国中老年人最常见的一种心血管疾病。就全世界而言,半个世纪以来,冠心病已成为威胁人类健康最严重的疾病之一,是一些西方发达国家中老年人的主要死因,但近几年

这些国家年发病率逐渐降低。而我国目前处在经济高速发展的阶段,人口老龄化的同时随之带来了疾病的困扰,尤其是中风、冠心病等慢性非传染性疾病,所以了解冠心病防治具有十分重要的意义。

3. 冠心病能够治愈吗?

冠心病对人类的危害很大,但是只要能够得到及时有效的治疗,完全可以控制,也有可能治愈。这是因为冠状动脉循环有很大的潜力,主要在于存在着侧支循环,侧支循环使心壁的血液供应获得改善。临床实践也证明,急性冠状动脉阻塞后,治疗方法正确,几天后心脏就可建立侧支循环。随着治疗方法的不断进步,如调脂药物的应用,进行冠脉架桥,溶栓和支架植入等,各种保健方法的综合运用使得心脏侧支循环更加良好,冠心病的病情将大大地改善。由此可见,尽管冠心病是一种严重威胁人们生命的疾病,但患了冠心病倒不必忧心忡忡,而应积极治疗,全面了解学习冠心病保健知识,恢复健康。

4. 什么是隐匿型冠心病?

冠心病按病变部位、范围、程度和特点的不同,分为五型。平日无冠心病症状,但心电图(包括休息和运动试验)有

心脏供血不足的改变。这可能是早期冠心病。患者心脏尚有较好的侧支循环,心肌的改变不明显,即使在显微镜下也不一定看得出来。因为隐匿型冠心病平时没有症状,往往得不到重视,所以在生活中可引起非常严重的后果。



5. 什么是心绞痛型冠心病?

心绞痛是冠心病中较常见的症状。患者主要表现为心前区发作性疼痛,心电图也有缺血改变。心绞痛又分为劳累性心绞痛和自发性心绞痛。劳累性心绞痛的特征是由运动或其他增加心肌需氧量的情况所诱发的短暂胸痛发作,休息或舌下含化硝酸甘油后,疼痛常可迅速消失;自发性心绞痛的特征是胸痛发作与心肌需氧量的增加无明显关系。与劳累性心绞痛相比,这种疼痛一般持续时间较长,程度较重,且不易为硝酸甘油所缓解。

6. 什么是心肌梗死型冠心病?

心肌梗死是冠状动脉供血中断之后引起的心肌坏死。大多数患者心前区疼痛,还可有其他症状;心电图有特殊改变,

其他客观检查也有相应发现。国内有研究发现,1/3~2/3 的急性心肌梗死病例有促发因素可查,其中以体力活动、精神紧张、情绪激动最为多见。

7. 什么是心律异常型冠心病?

心律失常可以是缺血性心脏病的唯一症状。心律失常或心力衰竭型是心肌长期缺血或反复小部位心肌梗死之后,心肌被破坏,由纤维组织所代替所造成的。患者常表现为心脏扩大、急性或慢性心力衰竭、心律失常等。

8. 什么是猝死型冠心病?

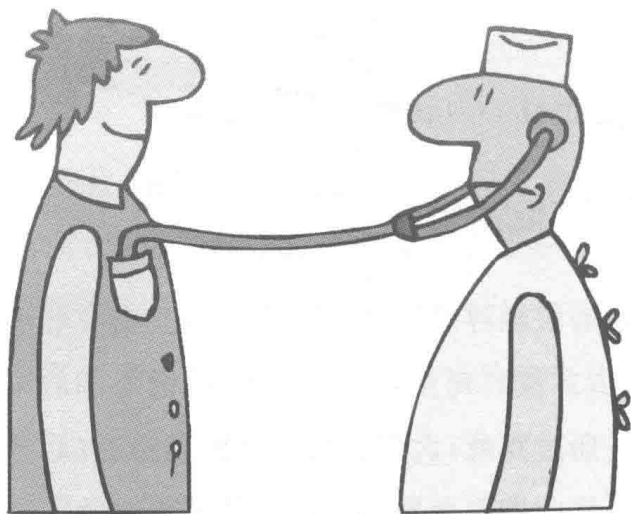
原发性心脏骤停是突然猝死的原因。在突然死亡的患者中,冠心病占首位。死亡越迅速的患者,冠心病的可能性就越大。冠心病所致猝死,大多数为心室纤维颤动(心室肌肉无效地蠕动而不能收缩),少数为心室突然停止搏动。

9. 与冠心病有关的疾病因素有哪些?

医学调查发现,引发冠心病的因素有 200 多种,但主要与高血压、高血脂、糖尿病、肥胖体质、吸烟、过量饮酒、性格、精神遗传等因素密切相关。

10. 年龄与性别对冠心病有何影响？

医学专家发现，年龄与冠心病的发病率成正比关系，年龄越大患病率越高。冠心病多见于40岁以上的中老年人，且病程进展较快。所以对于年龄偏大的中老年人应定期到医院进行心电图检查，以防冠心病发生。



男性冠心病的发病率明显高于女性的，男女比例为2:1。女性患病主要在绝经期后，此时体内雌激素减少，血中高密度脂蛋白(HDL)亦减少。这是什么原因呢？原来是雌激素起了十分重要的作用——雌激素通过对血脂的影响抑制了动脉粥样硬化的进程。