

健康中国2030·健康教育系列丛书

冠心病防治

主编 周彤



科学出版社

健康中国2030·健康教育系列丛书

冠心病防治

主 编 周 彤

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冠心病防治/周彤主编. —北京: 科学出版社, 2017.4
(健康中国2030·健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-03-052513-0

I. ①冠… II. ①周… III. ①冠心病-防治 IV. ①R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第073547号

责任编辑: 张天佐 李国红 / 责任校对: 刘亚琦

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 范 唯

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年4月第 一 版 开本: 787×960 1/32

2017年4月第一次印刷 印张: 2 1/4

字数: 20 000

定价: 20.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“健康中国 2030·健康教育 系列丛书”编写委员会

主任委员：王凌峰 陈宝军

副主任委员：朱永蒙 张生彬 陈 吉

刘 岱 张志坚 尚 谦

高柏青 黄再青

委 员：王 东 王 辉 葛智平

崔 宏 杨敬平 李子玲

王丹彤 张霄雁 刘致中

巴 特 郭卫东 郝锦丽

总 策 划：王志香

总 序

中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。”

推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略，是积极参与全球健康治理、履行 2030 年可持续发展议程国际承诺的重大举措。未来 15 年，是推进健康中国建设的重要战略机遇期。

为推进健康中国建设，提高人民健康水平，根据党的十八届五中全会战略部

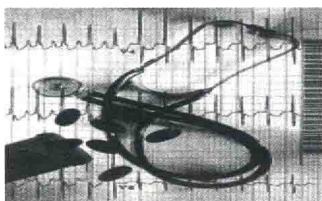
署，我们组织相关专家和医生，本着为大众健康服务的宗旨，编写了本套丛书，主要内容是针对常见病、多发病和大众关心的健康问题。本丛书以医学理论为基础，关注临床、关注患者需求、关注群众身心健康，通过简洁凝练、图文并茂、通俗易懂、简单实用的例子，指导群众如何预防疾病、患者何时就医，如何指导患者进行家庭康复和护理等，将健康的生活方式直接明了地展现在读者面前。

由于编写工作时间紧、任务重，书中难免有不足之处，敬请各位专家和读者提出宝贵意见和建议，以便今后加以改进和完善。

编委会

2017.1

前 言



冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是严重威胁人民健康的多发病、常见病。冠心病由于发病率高，死亡率高，严重危害着人类的身体健康，从而被称作是“人类健康的第一杀手”。

本病多发生在 40 岁以后，男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者，城市多于农村。近年来，由于人口老龄化，经济的发展，生活、工作节奏的加快，人民生活水平的提高，体力活动量减少，体重增加等因素导致冠心病的发病率明显上升，而且有发病年轻化的趋势，应

引起人们的关注。

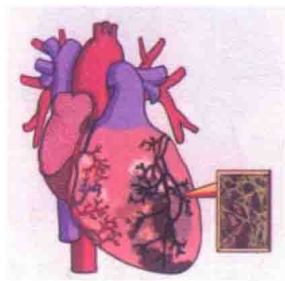
如何对冠心病进行防治？这是当前医务界和人们最关注的问题。随着医学科学的不断进步，冠心病防治的观念也在日益更新。了解和掌握这些新知识、新观念，对维持自身健康，追求更高的生命质量很有帮助。

目 录

一、什么是冠心病	1
二、冠心病的早期症状	6
三、冠心病胸痛的警示特点	9
四、冠心病的危险因素	11
五、防治冠心病的合理膳食	22
六、冠心病的一级预防	31
七、冠心病二级预防的“ABCDE”	37
八、冠心病的介入诊断与治疗	46
九、冠心病外科手术——冠状动脉搭桥 术	52
十、冠心病的应急防治与误区	55
结语	62

一、什么是冠心病

(一) 冠心病的定义



冠状动脉是输送血液到心脏，为心脏供氧和营养物质的血管。冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血、缺氧或梗死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。

(二) 冠心病的类型与症状

冠心病根据不同的类型有不同的症

状表现。

1. 无症状型或称隐匿型

临床上无症状，但有心肌缺血的心电图表现。这类患者亦应注意平时的心脏保健。



2. 心绞痛型

不同患者的心绞痛发作表现不一。多数形容其为胸骨后或心前区“压迫感”“闷胀感”“憋闷感”，部分患者感觉向左侧肩背部、颈部、下颌、咽喉部放散。用力、情绪激动、受凉、饱餐等增加心肌耗氧情况下易诱发，休息或含服速效救心丸、硝酸甘油等药物 3 ~ 5

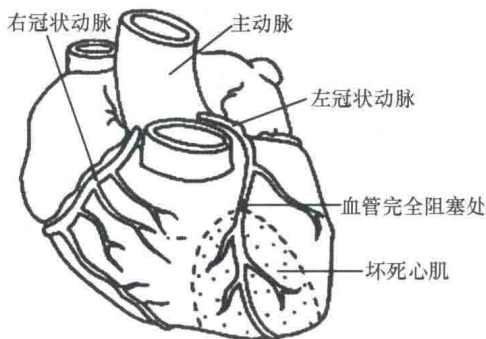
分钟可缓解。老年人症状常不典型，可表现为气急、晕厥、虚弱或腹部不适。



3. 心肌梗死型

心肌梗死发生前一周左右常有前驱症状，如静息和轻微体力活动时发作的心绞痛，伴有明显的不适和疲惫。心肌梗死时表现为持续性剧烈压榨感、濒死感，常波及整个前胸，以左侧为重。部分患者可沿左臂尺侧向下放射，也有部分患者可放射至上肢、肩部、颈部、下颌。疼痛部位与以往心绞痛部位一致，但持续更久，疼痛更重，休息和舌下含服硝酸甘油不能缓解。有时表现为上腹部疼痛，容易与腹部疾病混淆。常伴有低热，烦躁

不安，大汗淋漓，恶心，呕吐，心悸，头晕，极度乏力，呼吸困难，持续 30 分钟以上，常达数小时。发现这些情况应立即就诊。



4. 心力衰竭和心律失常型

部分患者原有心绞痛发作，以后由于病变加重，心绞痛逐渐减少至消失，却出现心力衰竭的表现，如气急、下肢水肿、乏力等，还有各种心律失常，表现为心悸。还有部分患者从来没有心绞痛，而直接表现为心力衰竭和心律失常。



5. 猝死型

这是最严重的一种类型。指由于冠心病引起的不可预测的突然死亡，在急性症状出现以后 6 小时内发生心脏骤停。

二、冠心病的早期症状

冠心病是中老年人的常见病和多发病，处于这个年龄阶段的人，在日常生活中，如果出现下列情况，要及时就医，尽早发现冠心病，以免延误病情。



1. 劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛，或紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3~5分钟，休息后自行缓解者。

2. 体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息时自行缓解者。

3. 出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。

4. 饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者。

5. 夜晚睡眠常感到胸闷憋气，需要高枕卧位方感舒适者；熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解者。

6. 性生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。

7. 听到周围的锣鼓声或其他噪声便引起心慌、胸闷者。

8. 反复出现脉搏不齐、不明原因心跳过速或过缓者。

为及早发现冠心病，40 岁以上的人应定期做血脂检验，每年做一次血压检查和血糖检查。若属于冠心



胸痛或胸部压迫感
超过4分钟



手臂、胸、颈部或牙疼



不明原因的呼吸困难



头晕或出冷汗



不明原因的恶心、烧心
或胃痛



不明原因的疲乏无力

病的高危人群，就要请医生查看是否需要接受心电图检查。若需要进一步的检查，医生会安排做运动试验心电图。冠状动脉造影检查是诊断冠心病最肯定的方法，应在专科医师指导下选择。