

非常健康

编著 刘亚林 孙芳毅

冠心病 心绞痛

属凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者 **吴孟超** 院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长 **朱庆生** 领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



引言

有人将心脏比作人体的“司令部”，在我们一生中，它从不“偷懒”，就像日月陪伴我们一样，每分每秒都在跳动，“生生不息”直到生命的终结。

近几年，名人的猝死事件接连发生，将人们的注意力再次引到了心脏病上。每次猝死事件的发生，都会引起一定年龄阶层的人们一阵恐慌，而背后深层次的教训又常常令人扼腕。

一些诱因本可以避免，只要稍加注意，就可使我们的生活美满幸福，而一些猝死事件又给人们造成巨大的心理负担，唯恐恶性事件发生在自己身上，一些人活在“惶惶不可终日”的恐慌中，生活质量大打折扣。

如何生活的心安理得？需要事先心中有数。作为病人，事先掌握一些心脏方面的知识，就可遇事不慌，而生活中一些生活小事的注意，将预防为先提到重点，再次强调了防大于治的核心。

随着科技的发展，新药物不断涌现，新的治疗方法也在不断研制中。作为病人，只要赢得时间，就可能赢得机会。机会就存在于生活中的点点滴滴，从生活中的最小事做起吧，它有助于您保持身体健康、生活幸福！

自 测 题

.....

1. 关于心绞痛的观念以下哪些不正确？（ ）
 - A. 心绞痛是心脏的“呼救信号”，表示心肌处于缺血状态
 - B. 心绞痛是冠心病的一种类型
 - C. 心绞痛可导致心肌梗死、猝死等严重后果
 - D. 不必重视，因为发作时间短

2. 动脉粥样硬化可导致以下哪些病变？（ ）
 - A. 心绞痛
 - B. 脑萎缩
 - C. 眼底出血
 - D. 胃溃疡

3. 冠心病心绞痛的常见病因有哪些？（ ）
 - A. 高血压
 - B. 糖尿病
 - C. 高血脂
 - D. 肺结核

-
4. 硝酸甘油的保存以下方法哪些正确? ()
- A. 应放在棕色玻璃瓶内, 旋紧盖密闭保存
 - B. 应放在贴身的衣服兜里
 - C. 有效期一般为 5 年
 - D. 每次取硝酸甘油时, 应快开、快盖
5. 吸烟与冠心病心绞痛的关系, 以下哪些是正确的?
()
- A. 烟草中能激惹和加重冠心病发病的主要成分是尼古丁和一氧化碳
 - B. 尼古丁兴奋交感神经系统, 使心跳加快、血压升高
 - C. 尼古丁还可使血中胆固醇水平升高
 - D. 吸烟能诱发冠状动脉痉挛, 甚至引起心肌梗死
6. 冠心病心绞痛病人的日常生活如何安排? ()
- A. 将血糖、血脂、血压保持持续达标
 - B. 科学饮食

-
- C. 适量运动
 - D. 戒除不良嗜好
 - E. 保持平和心态
 - F. 保持大便通畅
 - G. 定期门诊复查

7. 冠心病心绞痛病人的自我保健以下哪些是正确的?

()

- A. 按时服药, 定期门诊随访
- B. 经常失眠、大便干燥
- C. 戒烟戒烈性酒
- D. 喜欢从事有刺激的运动

.....

8. 冠心病心绞痛病人进食哪些蔬菜对身体有好处?

()

- A. 大蒜能降低胆固醇, 对高血脂有防治效果
- B. 茄子皮内含有丰富的维生素 P, 有显著的降低血脂和胆固醇的功能
- C. 香菇可降低胆固醇, 对防治高血压、动脉硬化有辅助作用
- D. 洋葱具有明显的降血脂作用

正确答案 1. D 2. ABC 3. ABC
4. AD 5. ABCD
6. ABCDEFG 7. AC
8. ABCD

回答不正确, 请仔细阅读书中内容。书中详细阐述了这方面的问题, 定能指导您如何健康地生活。

目 录

第一部分 P001
“冠脉”淤塞，
祸及心脏

- 一、心脏为什么会绞痛 / 004
 - (一) 心绞痛的庐山真面目 / 004
 - (二) 什么是心绞痛 / 005
 - (三) 心绞痛的罪魁祸首 / 006
- 二、借你一双慧眼——识别心绞痛 / 008
- 三、心脏绞痛时怎么办 / 011
 - (一) 发作时的治疗 / 011
 - (二) 如何防患于未然 / 013



- 一、如何生活得心安理得 / 021
- 二、关心冠心病、心绞痛病人的心理健康 / 027
 - (一) 冠心病、心绞痛与性格有关 / 027
 - (二) 精神紧张与冠心病、心绞痛有关 / 028
 - (三) 保持情绪稳定 / 029
- 三、吸烟与冠心病、心绞痛的关系 / 031
 - (一) 吸烟是主要的危险因素 / 031
 - (二) 吸烟对人体的伤害 / 032
 - (三) 戒烟——“亡羊补牢，犹未为晚” / 035

第三部分

P037

家庭护理注意事项

- 一、目标明确，才能有的放矢 / 040
- 二、如何使患病的心脏“风平浪静”，“颐养天年” / 043
- 三、重视心脏的警告信号 / 049

P051

第四部分

合理饮食 胜过药方

- 一、如何营“心”赢“体” / 054
 - (一) 心绞痛病人的饮食原则 / 054
 - (二) 冠心病病人的自我保健 / 056
 - (三) 防动脉硬化的好食物——深海鱼 / 057
- 二、心绞痛病人如何营“心” / 059
- 三、养心护心的良药——蔬菜 / 062

第五部分
适度运动

P067

延年益寿

- 一、生命在于运动，避免“心惊肉跳” / 070
- 二、冠心病病人运动中如何“心中有数” / 074
- 三、运动中要避免“心力交瘁” / 077

第六部分

P081

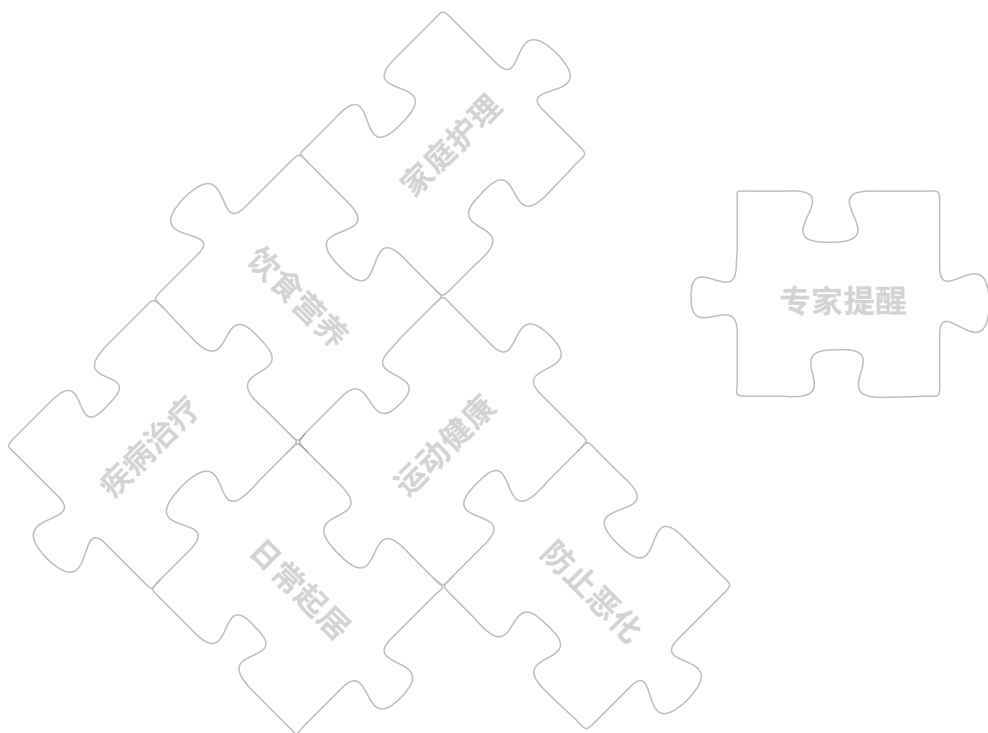
如何防止伤“心”欲绝

- 一、如何防止伤“心”发作 / 084
 - (一) 保持规律的生活 / 084
 - (二) 过度疲劳是心绞痛的“大敌” / 087
 - (三) 硝酸甘油与心绞痛 / 088
- 二、伤“心”欲绝的后遗症 / 090
- 三、亡羊补牢，为时不晚 / 092
 - (一) 一级预防的内容 / 092
 - (二) 二级预防的内容 / 094
 - (三) 留得青山在，不怕没柴烧 / 097



第一部分

“冠脉”淤塞，祸及心脏



自 测 题

.....

1. 心绞痛的机制有几种假说? ()
 - A. 机械假说
 - B. 化学假说
 - C. 物理假说
 - D. 重力假说

2. 可从以下哪几个方面识别心绞痛? ()
 - A. 部位
 - B. 持续时间
 - C. 诱因
 - D. 缓解方式

3. 心绞痛发作时最有效的急救药物是 ()
 - A. 消心痛
 - B. 速效救心丸
 - C. 硝酸甘油
 - D. 麝香保心丸

.....

4. 预防心绞痛发作常用药物有 ()

- A. 硝酸酯制剂
- B. β 受体阻滞剂
- C. 钙通道阻滞剂
- D. β 受体激动剂

5. 硝酸甘油的用法 ()

- A. 舌下含服
- B. 采取坐位
- C. 可预防性用药
- D. 低温、避光保存

正确答案 1. AB 2. ABCD 3. C

4. ABC 5. A

问题回答有误不用担心，参看下面文章就会知晓。

一、心脏为什么会绞痛



(一) 心绞痛的庐山真面目



心绞痛的原因至今尚无定论，实验证明，心肌缺血缺氧所产生的致痛物质有腺苷、乳酸、钾离子、氢离子和血浆激肽类等。心脏的感受器主要是交感神经末梢，这些神经末梢在内脏器官上的分布数量远不如躯体感受器，主要分布在小冠状动脉的近端。当心肌发生缺血缺氧时，局部产生的代谢致痛物质刺激这些感受器，引发痛觉的神经冲动，通过第1～4胸交感神经节传导到相应的脊髓节段，经传入神经传至大脑皮质而产生疼痛。因内脏产生的痛觉常反映在脊髓相应节段的脊神经所分布的皮肤区域，所以在心绞痛时反映出来的常是胸前区疼痛，主要位于胸骨后或心前区，并向左肩及左前臂放射。

心绞痛是心脏的“呼救信号”，表示心肌处于缺血状态。就好比一块稻田，缺少渠水的灌溉，正处于干枯状态，发出“SOS”的呼救信号。



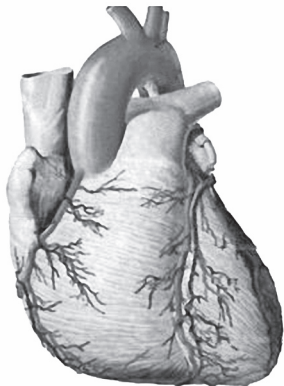
专家提醒

心绞痛可导致心肌梗死、猝死等严重后果，必须引起重视。一旦出现心绞痛，必须马上就医，备上硝酸甘油、速效救心丸、麝香保心丸等急救药。急救药品一定随身携带。

（二）什么是心绞痛

心绞痛是冠心病的一种类型。多数情况下，是由于供应心肌的血管出现了狭窄或阻塞。其动脉狭窄多为脂肪物质（黄色，类似粥样）沿血管内壁堆积所致，这一过程称为动脉粥样硬化。供应心肌的血管叫做冠状动脉。动脉粥样硬化发展到一定程度，冠状动脉狭窄逐渐加重，限制流入心肌的血流。就好比供给一块稻田的水道出现了淤泥，供给稻田的水量就减少了。心脏由于供给血液的管道出现了狭窄，得不到足够的（血液）氧气供给，就会发生胸部不适，即心绞痛。

在正常情况下，冠状循环有很大的储备力量，其血流量可随身体的生理需求而变化。在剧烈体力活动时，冠状动脉适当地扩张，血流量可增加到休息时的6~7倍。缺氧时，冠状动脉也扩张，也使血流量增加4~5倍。动脉粥样硬化而致冠状动脉狭窄或部分分支闭塞时，就好比给血管上了个“紧箍咒”，当需要供血量增加时，血管不能相应地扩张。心肌的血液供给如减低到尚能应付心脏平时的需要，则休息时可无症状。一旦心脏负荷突然增加，如劳累、激动，使心肌收缩力增加、心率增快等而致心肌氧耗量增加时，心肌对血液的需求增加，心肌血液供给出现供需矛盾，会引起心绞痛。



专家提醒

心绞痛多发生在排便、饭后、赶路等时，可在从事这些活动之前半小时用药加以预防。

研究表明，高血压促进动脉粥样硬化，多发生于大、中动脉，包括心脏的冠状动脉、头部的脑动脉等这些要塞通道。高血压致使血液冲击血管内膜，导致管壁增厚、管腔变细。管壁内膜受损后易为胆固醇、脂质沉积，加速了动脉粥样斑块的形成。



(三) 心绞痛的罪魁祸首



1. 动脉有如一条有弹性的中空管道，分三层，有内膜、外膜和中间的肌肉层。正常情况下，动脉内膜纤细而光滑。由于种种原因使动脉内膜受损，导致脂质，尤其是胆固醇过分堆积，造成局部内膜隆起，呈白色或淡黄色，形如粥状，使动脉管腔变细、管壁变硬。这些粥状物使动脉管腔变窄，血流不畅，血栓容易在表面形成，甚至阻塞血管。由于在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样，因此称为动脉粥样硬化。

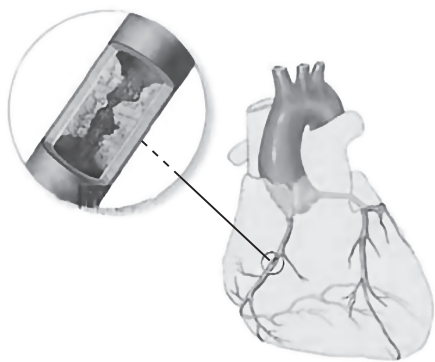
2. 动脉粥样硬化对主要器官的影响，主要决定于血管病变及受累器官的缺血程度。

(1) 主动脉粥样硬化：可通过查体和一些特殊检查得知。最简单的检查是测血压，可发现收缩期血压升高，脉压增宽；高压和低压的数值差的很远，如果差值超过了 40 毫米汞柱，表示脉压增宽。另一个含义是血管弹性减低了。另一个简单检查是 X 线检查，可见主动脉结向左上方凸出，主动脉扩张与扭曲，有时可见片状或弧状的斑块内钙质沉着影。近几年，颈动脉和下肢动脉的血管超声得到了重视，成为临床上判断动脉粥样硬化常用的检查手段。

(2) 冠状动脉粥样硬化：可引起心绞痛、心肌梗死以及心肌纤维化等。

(3) 脑动脉粥样硬化：脑缺血可引起眩晕、头痛与昏厥等症状。脑动脉血栓形成或破裂出血时引起脑血管意外，有头痛、眩晕、呕吐、意识突然丧失、肢体瘫痪、偏盲或失语等表现。脑萎缩时引起痴呆，可有精神、行动失常，智力及记忆力减退、性格改变等症状。

(4) 肾动脉粥样硬化：临床上并不多见。但随着寿命的延长，发病率在升高。可引起顽固性高血压，如年龄在 55 岁以上而突然发生高血压者，应考虑本病的可能。如有肾动脉血栓形成，可引起肾区疼痛、尿闭以及发热等。



(5) 肠系膜动脉粥样硬化：可能引起消化不良、便秘与腹痛等症。血栓形成时有剧烈腹痛、腹胀和发热。肠壁坏死时可引起便血、麻痹性肠梗阻以及休克等症状。

(6) 四肢动脉粥样硬化：以下肢较为多见，尤其是腿部动脉，由于血供障碍而引起下肢发凉、麻木和间歇性跛行。即行走时发生腓肠肌麻木疼痛以至痉挛，休息后消失，再走时又出现；严重者可有持续性疼痛，下肢动脉尤其是足背动脉搏动减弱或消失。动脉管腔如完全闭塞时可产生坏疽。

3. 由以上可以看出，心绞痛只是动脉粥样硬化在心脏的一种反应。控制心绞痛的病情，在于控制动脉粥样硬化的进展。



专家提醒

动脉粥样硬化是西方发达国家的主要死亡原因。随着我国人民生活水平提高和饮食习惯改变，该病也成为我国人民主要的死亡原因。动脉粥样硬化始发儿童时期而持续进展，通常在中年或者中老年出现症状。因此，动脉粥样硬化的预防应从“娃娃”抓起。

严重贫血的病人，在心肌供血量未减少的情况下，可由于红细胞减少，血液携氧量不足而引起心绞痛。由严重贫血导致的心绞痛，一定要先纠正贫血。



深度阅读

大量研究表明，高血压可以损伤动脉内皮而引起动脉粥样硬化，并加速动脉粥样硬化过程。血压越高，动脉硬化程度越重，死于冠心病的危险性就越高。当存在冠脉病变时，血压升高可能触发粥样硬化斑块破裂，血栓形成，堵塞冠脉，导致急性心肌梗死。高血压病人的冠心病发病率是血压正常者的两三倍。