

A man and a woman are smiling and looking at each other while holding green and yellow patterned coffee cups. They are outdoors, with a tree and a blurred background.

最好的医生是自己·系列丛书

远离 [冠心病]

Yuanli

Guanxinbing

DOCTOR

杨玺 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

“最好的医生是自己”系列丛书

远离冠心病

YUANLI GUANXINBING

杨 玺 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

远离冠心病/杨玺编著. —北京:人民军医出版社, 2006. 10
(“最好的医生是自己”系列丛书)

ISBN 7-5091-0164-6

I. 远… II. 杨… III. 冠心病—防治 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 001700 号

策划编辑:于 岚 姚 磊 文字编辑:薛映川 责任编辑:李 展
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.125 字数:242 千字

版、印次:2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

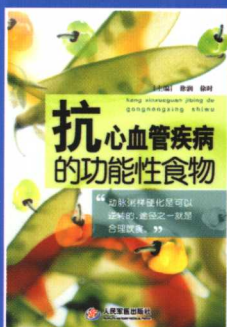
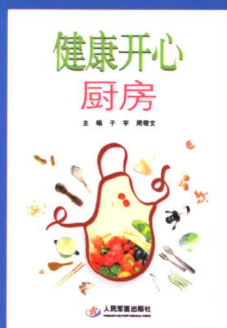
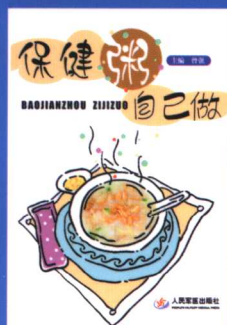
DOCTOR

最好的运动是步行

最好的心情是宁静

最好的药物是时间

最好的医生是自己



内 容 提 要

本书系统而详尽地阐述了冠心病的概念,冠心病的危险因素(源头)及易患因素,防治冠心病的相关知识,冠心病的预防与治疗,冠心病患者的饮食、运动、日常起居与心理调适,冠心病合并其他心脑血管病“危险伙伴”的防治,如何走出冠心病诊治误区。本书内容新颖翔实,深入浅出,通俗易懂,科学实用,是帮助读者远离冠心病与科学防治冠心病的良师益友,适合于广大读者阅读,对心脑血管病临床医师也有重要参考价值。



2014年10月第1版

前言

国际上公认的心脑血管病（冠心病和脑卒中）主要的可控制“源头”即危险因素有：肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期、动脉粥样硬化等，它们都是心脑血管病的罪魁祸首。

目前我国因心脑血管病死亡的人占总死亡率的34%，其中，58%死于脑卒中，17%死于冠心病。由此可见，心脑血管病及其“源头”是当今威胁人类健康的“头号杀手”。

事实上很少有人只具有一种心脑血管病的危险因素，例如，80%以上的高血压患者存在多种“源头”；又如代谢综合征患者可同时具备高血压、高血糖、高血脂和高体重等。而心脑血管病正是这多种

“源头”共同作用的结果，故其“上游”（源头）、“中游”（动脉粥样硬化）和“下游”（冠心病、脑卒中）之间存在着因果关系。现已证实，多种轻度“源头”并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即“源头”的危害性是相乘的。

防治心脑血管病



的实践证明，只有堵住了“上游”，才能避免和延缓“中游”和“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式（即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）可使高血压患病率降低 55%，糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。

然而，我们现在将大量人力、物力、财力都放在溶栓、旁路移植术（搭桥）、介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视非常不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上常是事倍功半。

有鉴于此，必须扭转这种轻视预防而重视治疗和分兵把守的被动局面。

首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”上来；

其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿，我们精心编著了这套科普丛书：《构筑心脑血管病的坚固防线》、《防治高血压 趋利避害》、《控制血脂异常的行动方案》、《瘦身才健康》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病“过五关斩六将”》、《我离代谢综合征有多远》、《保养血管远离疾病》、《远离冠心病》、《多管齐下拦截脑卒中》，一并奉献给广大读者，希望这套丛书能成为

您的良师益友。

本系列丛书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，又参阅大量资料编著而成。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。本系列丛书在编写过程中，得到了很多人的关心和帮助，他们是王景莘、王刚、王涛、王志、杨桢、贺鹏飞、吴俊斌等，特此表示感谢。对于书中的不足、错误，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006 年 5 月



录

一、冠心病的概述

(一) 心血管系统的生理及其功能

- P1 人体内的大力士
- P4 心脏力量的源泉
- P5 心脏的跳动
- P8 血液的流动
- P9 冠状动脉的一般特点及生理功能

(二) 冠心病的一般概念

- P10 何谓冠心病(冠状动脉粥样硬化性心脏病)
- P11 冠心病的“五兄弟”
- P13 “隐形杀手”——无症状心肌缺血
- P14 冠心病最常见的类型——心绞痛
- P15 冠心病最严重的类型——心肌梗死
- P16 形形色色的心律失常
- P18 心脏精疲力竭的表现——心力衰竭
- P19 生命出轨的心脏性猝死

(三) 冠心病的诊断

- P20 如何早期发现冠心病?
- P22 冠心病的诊断依据
- P24 如何识别心绞痛?

P26 心绞痛的习惯分型

P26 心绞痛的各式脸谱

(四) 冠心病的先兆和预报

P28 谁得冠心病的危险大

P29 冠心病离你有多远

P31 隐性冠心病的蛛丝马迹

P32 不可忽视的心绞痛先兆

P34 急性心肌梗死有预报

P36 老年人心肌梗死的早期信号

二、冠心病的危险因素(源头)

及易患因素

P38 冠心病的危险因素(源头)多多

P40 肥胖与冠心病的关系

P42 血脂异常与冠心病的关系

P44 高血压与冠心病的关系

P46 糖尿病与冠心病的关系

P47 吸烟与冠心病的关系

P49 代谢综合征与冠心病的关系

P51 冠心病的其他易患因素

P52 生活方式与冠心病有何关系

P54 饮食习惯与冠心病的关系

P55 冠心病与遗传的关系

P56 A型性格与冠心病的关系

三、“把脉”冠心病的相关防治知识

(一) 冠心病的一般常识

P58 冠心病：令人担忧的年轻疾病

- P61 冠心病可始于青少年期
- P62 冠心病不是“洪水猛兽”
- P63 冠心病的本质是心肌缺血
- P64 女性患冠心病有何特点
- P65 心绞痛如何辨别轻重
- P67 心绞痛脸谱下的“庐山真面目”
- P69 不稳定心绞痛是心肌梗死的前兆
- P70 急性冠脉综合征与心绞痛的异同
- P74 心绞痛离心肌梗死有多远
- P75 频发心绞痛,千万莫大意
- P76 心肌梗死有时可“声东击西”
- P77 警惕心肌梗死“调虎离山”
- P79 这些症状可能是心肌梗死
- P82 警惕无痛性心肌梗死
- P83 无痛型心肌梗死更危险
- P83 巧识胃肠型心肌梗死
- P84 女性急性心肌梗死的特点
- P85 心肌梗死会杀回马枪

(二) 冠心病的发病情况与危害

- P87 冠心病逼近年轻人
- P88 近年来冠心病的发病率为何增多?

(三) 冠心病的防治知识

- P89 预防冠心病,应从儿童做起
- P91 预防冠心病应做到“九要”
- P92 警惕隐性冠心病
- P93 防治冠心病的“起跑线”
- P96 改变不良生活习惯是防治冠心病的基本措施

- P98 怎样防治冠心病
- P100 冠心病如何早防早治
- P102 冠心病防治的新策略
- P104 春天冠心病患者要小心
- P105 提防“狡猾”的不稳定性心绞痛偷袭
- P107 冠心病患者如何预防心肌梗死?
- P109 抓住冠心病发作的最初 60 分钟
- P110 分级“治理”冠心病
- P112 冠心病治疗的“三驾马车”
- P114 冠心病的“时间疗法”
- P115 对抗冠心病要靠“三早”
- P117 家中必备冠心病急救药
- P119 用好冠心病的“救命药”
- P120 中药治疗冠心病更安全
- P121 10 种心绞痛怎么治
- P123 治疗心绞痛,药物不可随意加大剂量
- P124 抗心绞痛须防药物耐受
- P126 使用硝酸甘油的“八项注意”
- P127 冠心病患者的用药禁忌
- P128 哪些人不宜服用小剂量阿司匹林
- P129 心律失常都要治疗吗
- P130 常见心律失常的防治原则
- P132 心力衰竭能防能治
- P133 心力衰竭的治疗原则有哪些
- P134 为何冠心病易致猝死
- P135 为什么冠心病患者容易发生猝死呢?
- P136 七大“法宝”预防冠心病猝死

(四) 老年人的冠心病预防

P137 冠心病发病多在老年期

P138 老年人应防治血脂异常

P139 老年冠心病的防治

(五) 无症状性心肌缺血的防治

P141 心肌缺血常无症状

P142 无症状心肌缺血产生的原因有哪些

P142 无症状性心肌缺血的预防

P143 无症状性心肌缺血的治疗

四、冠心病的预防

(一) 冠心病的三级预防

P144 冠心病是可以预防的

P145 预防冠心病的关键是什么

P146 冠心病的三级预防

P148 冠心病的第二道防线

P149 冠心病的第二道防线之一——生活方式干预

P151 冠心病的第二道防线之二——药物治疗

P153 冠心病二级预防的 3 个 ABCDE

P154 冠心病的第三道防线

P156 冠心病的药物预防

P158 急性心肌梗死的三级预防

(二) 堵住“源头”, 预防冠心病

P160 堵住“源头”——冠心病的一级预防

P161 堵住冠心病的“源头”之一——高血压

P163 堵住冠心病的“源头”之二——血脂异常

P164 堵住冠心病的“源头”之三——糖尿病

P165 糖尿病如何预防合并冠心病

- P166 堵住冠心病的“源头”之四——肥胖病
- P168 堵住冠心病的“源头”之五——吸烟
- P169 堵住冠心病的“源头”之六——代谢综合征

(三) 冠心病的具体预防措施

- P170 冠心病的日常预防
- P172 预防冠心病的措施
- P173 餐桌上能预防冠心病的食物
- P175 饮食可防冠心病
- P176 奥米加-3(Omega-3)脂肪酸可防冠心病
- P176 保护心脏离不开镁
- P177 适量饮酒可预防冠心病
- P178 体力活动对预防冠心病的好处
- P178 午睡能防冠心病
- P179 药物预防心肌梗死,效果如何
- P180 冠心病患者如何预防心肌梗死
- P181 心肌梗死要防“三高一低”
- P182 心力衰竭的预防
- P183 心脏性猝死的预防
- P184 中年男性警惕冠心病猝死
- P185 猝死防治“三步曲”
- P187 请抓住冠心病的“救命黄金时刻”

五、冠心病的治疗

(一) 心绞痛的治疗

- P188 冠心病心绞痛的治疗原则
- P189 急性心绞痛发作怎么办
- P190 心绞痛治疗方法的选择
- P191 心绞痛的综合防治

- P193 不稳定型心绞痛的治疗
- P193 不稳定型心绞痛应抗凝治疗
- P195 变异型心绞痛的处理
- P196 卧位性心绞痛的处理
- P197 急性冠状动脉综合征的自我处理
- P198 如何含服硝酸甘油或消心痛
- P199 消心痛 + 卡托普利治心绞痛疗效佳
- P200 服用抗心绞痛药不可“急刹车”
- P201 心绞痛患者忌用的药

(二) 心肌梗死的治疗及康复

- P202 心肌梗死急救“三级跳”
- P203 急性心肌梗死的急救处理
- P205 心肌梗死的家庭急救
- P206 心肌梗死后,护“心”更重要
- P207 急性心肌梗死后的ABCDE
- P209 心肌梗死患者的康复治疗
- P211 心肌梗死患者的康复训练

(三) 心律失常的防治

- P212 如何进行心律失常的病因治疗
- P213 对症用药可降服心律失常

(四) 心力衰竭的防治

- P215 心力衰竭治疗的用药原则
- P216 对付心力衰竭的“四大金刚”

(五) 心脏性猝死的防治

- P218 冠心病猝死能避免
- P222 预防猝死型冠心病的关键
- P224 心脏猝死的防治

（六）中医治疗冠心病

- P226 同是冠心病，用药需辨证
- P228 中药治疗冠心病——止血不留瘀，活血不出血
- P229 心肌梗死并发症须辨证论治
- P231 冠心病的食疗
- P232 冠心病患者的药茶

（七）冠心病的特殊治疗

- P233 在跳动的心脏上“搭桥”
- P235 治疗冠心病的“金钥匙”——经皮冠状动脉腔内血管成形术
- P237 冠心病介入治疗——激光心肌血运重建术（TMLR）
- P237 超声溶栓治疗心肌梗死
- P239 冠状动脉超声消融术
- P239 介入治疗并非一劳永逸

六、冠心病的生活起居

（一）冠心病的饮食

- P241 冠心病患者合理饮食，“三限制，两增加”
- P243 冠心病患者饮食原则是什么
- P244 冠心病的饮食疗法
- P245 哪些食物对冠心病患者有益
- P247 冠心病患者的饮食调养
- P248 冠心病患者的食物选择
- P250 冠心病患者的康复食品
- P252 冠心病患者的营养配餐
- P253 冠心病患者为什么要避免饱餐