

常见疾病健康管理丛书



总策划 贺西京 韦俊荣



冠心病

健康管理

总主编 高 亚

主 编 杨惠云 丁抗宁

副主编 王 蓉 武艳妮 孙 萍



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

常见疾病健康管理丛书



总策划 贺西京 韦俊荣



冠心病

健康管理

总主编 高 亚

主 编 杨惠云 丁抗宁

副主编 王 蓉 武艳妮 孙 萍

编 者 丁抗宁 王 蓉 王子颖 孔德玲 朱云霞
刘红梅 孙 萍 杨惠云 武艳妮 周 西
赵 玲 秦小金 高 亚 曹春晖



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

内容简介

本书主要介绍了冠心病的基础知识、诊断与治疗、膳食与运动指导、预防与家庭健康管理以及急救等方面的内容,主要侧重于冠心病的预防和家庭健康管理,并介绍了目前冠心病介入治疗的新进展。

本书论述简明扼要,语言通俗易懂,内容丰富,注重科学性、实用性、可读性,适合于冠心病患者及其家属,以及想了解冠心病知识的读者阅读,亦可供临床一线医护人员对患者及其家属实施健康教育时参考。

图书在版编目(CIP)数据

冠心病健康管理/高亚总主编. —西安:西安交通大学出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5605-4628-5

I. ①冠… II. ①高… III. ①冠心病—防治 IV. ①R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 242842 号

书 名 冠心病健康管理
总 主 编 高 亚
主 编 杨惠云 丁抗宁
责任编辑 王 坤 吴 杰

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 陕西信亚印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 11.25 字数 118千字

版次/印次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-4628-5/R·265

定 价 28.00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) 82665546 (029) 82668591

读者信箱: xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

前言

Preface

冠心病是严重威胁人类健康并引起死亡的主要疾病。根据WHO的统计，冠心病是目前世界上最常见的死亡原因之一。近年来，随着我国人民生活水平的提高，以及饮食结构和生活方式的改变，冠心病在我国的发病率和死亡率呈迅速上升趋势，并且呈现出年轻化趋势。中国每年死于各种冠心病的人数估计超过100万，是中国居民死因构成中上升最快的疾病，已成为威胁中国公众健康的重要疾病。

现已证实，通过恰当地预防和干预冠心病的危险因素，如吸烟、高血压、高胆固醇血症及糖尿病等，可降低冠心病的发病率和死亡率。根据我国国情，积极开展冠心病的预防和治疗及危险因素的干预，让更多人了解冠心病如何有效防治，已成当务之急。

冠心病是一种慢性疾病，冠心病患者在很大程度上需要进行自我管理。它虽不能根治，但只要积极预防，配合治疗，控制发展，大部分的冠心病患者还是可以拥有一个较高的生活质量。编者根据多年从事心血管内科临床护理工作的经验，发现在冠心病的治疗中，仅靠发展现代化的急救和治疗技术是不够的，预防与疾病知识教育也是必不可少的一个重要方面。同

时，大量的冠心病患者也渴望通过不同渠道了解冠心病的相关知识。为了提高公众的健康和防病意识，增强冠心病患者自我管理能力，作者编写了这本书，希望能对广大的冠心病患者及渴望健康生活的人群提供帮助。

本书语言通俗易懂、内容深入浅出、图文并茂，全面系统地介绍了什么是冠心病、冠心病的诊断及治疗、膳食运动指导、预防与家庭健康管理、急救等几个方面的相关知识，主要侧重于冠心病的预防和家庭健康管理，就一般人群如何预防冠心病、冠心病患者如何做好自我管理进行了详细和具有针对性的阐述，有助于冠心病患者对自身疾病增进了解，更好地配合医护人员进行治疗和护理，最终达到预防发病、提高疗效、改善预后、减少死亡率的目的。本书适合于冠心病患者、患者家属、临床一线的医护工作者以及希望了解冠心病知识的广大人群阅读。

本书在编写期间，得到了西安交通大学第二附属医院心血管内科医生及护理姐妹的大力支持与帮助，在此表示衷心的感谢。

本书在编写的过程中，力求科学严谨、内容全面，但由于作者水平有限，难免有疏漏和错误之处，请各位读者及同仁不吝指正。

编 者

2012年5月

目录

contents

第一章 认识冠心病

- 什么是冠心病, 有哪些类型 /1
- 什么是冠状动脉痉挛 /2
- 冠状动脉及其分支有哪些 /2
- 动脉粥样硬化是怎样形成的 /3
- 我国人群冠心病患病率及其流行的特点 /4
- 冠心病的危险因素有哪些 /5
- 高血压是冠心病的独立危险因素 /6
- 糖尿病易引起冠心病 /7
- 高脂血症与冠心病的发病呈正相关 /7
- 肥胖与冠心病的关系 /8
- 冠心病会遗传吗 /9
- 更年期女性为何易患冠心病 /10
- 心绞痛的概念及典型表现 /10
- 心绞痛的分型 /11
- 心绞痛的分级 /13
- 心绞痛的诱发因素有哪些 /13
- 什么是心肌梗死, 其常见的诱发因素有哪些 /15
- 如何判断心肌梗死患者的危险程度 /16

- 什么时候容易发生心肌梗死 /16
- 什么是无症状心肌缺血型冠心病 /17
- 什么是缺血性心肌病 /17
- 什么是猝死型冠心病 /17
- 猝死型冠心病的发病特点及心跳骤停的表现 /18

第二章 冠心病诊断及相关检查

- 典型心绞痛的临床表现有哪些 /19
- 急性心肌梗死的临床表现有哪些 /20
- 心肌酶学检查对诊断冠心病的意义 /21
- 普通心电图检查对诊断冠心病的意义 /21
- 动态心电图在冠心病诊断中的价值 /22
- 心电图运动负荷试验在冠心病诊断中的意义 /23
- 哪些情况不宜进行心电图运动负荷试验 /24
- 超声心动图检查对诊断冠心病有什么作用 /24
- 放射性核素检查对诊断冠心病有何价值 /25
- 多层螺旋CT检查对诊断冠心病的意义 /25
- 冠状动脉造影术是诊断冠心病的“金标准” /25
- 冠状动脉造影术的适应证、禁忌证有哪些 /26
- 冠心病的诊断依据是什么 /27
- 心肌梗死的诊断依据 /28
- 老年人心肌梗死的特点 /31

第三章 冠心病的治疗

- 冠心病的治疗原则和方法 /32
- 心绞痛的治疗原则 /32
- 急性心肌梗死的治疗原则 /33

一、冠心病的药物治疗 /34

治疗冠心病的常用药物有哪些 /34

硝酸酯类药物的作用和分类 /34

怎样使用硝酸酯类药物 /35

硝酸酯类药物的常见不良反应 /35

β 受体阻滞剂的作用及其应用禁忌证 /36

钙离子拮抗剂的作用、分类和特点 /37

血管紧张素转换酶抑制剂的作用、分类和特点 /37

血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂的作用、分类和特点 /38

抗血小板药物的作用和分类 /38

常用抗血小板药物的不良反应及注意事项有哪些 /39

抗凝血药物的作用和分类 /40

溶栓药物有何作用 /41

临床常用的调脂药物 /41

临床常用的心肌营养药物 /42

治疗冠心病常用的中成药 /43

对冠心病有治疗作用的中草药 /43

冠心病患者用药有哪些禁忌 /45

冠心病治疗的ABCDE方案 /46

稳定型心绞痛急性发作时如何处理 /48

稳定型心绞痛缓解期的治疗 /48

不稳定型心绞痛发作时如何处理 /48

不稳定型心绞痛如何进行药物治疗 /49

二、冠心病的介入及手术治疗 /50

什么是经皮冠状动脉介入治疗，其有何优缺点 /50

什么是PTCA，什么是冠状动脉支架术 /51

什么是直接PCI /51

冠状动脉支架术的适应证 /52

金属裸支架和药物洗脱支架各有什么优缺点	/53
冠状动脉介入术后何种情况下易出现再狭窄	/53
冠状动脉介入治疗的术前准备有哪些	/54
冠状动脉介入治疗术后如何护理	/56
冠状动脉介入治疗术后患者应注意什么	/57
冠状动脉介入治疗术后并发症有哪些	/58
如何处理冠状动脉介入治疗后患者常见的症状	/60
对介入治疗后限制活动患者的活动指导	/60
冠状动脉支架术后应常规服用哪些药物	/62
什么是冠状动脉搭桥术	/63

第四章 冠心病的合并症及并发症

一、冠心病的常见合并症 /64

为何冠心病多伴有高血压、糖尿病、高脂血症	/64
高血压合并冠心病分为几个阶段	/64
冠心病合并高血压的降压治疗原则	/65
陈旧性心肌梗死合并高血压时，如何控制血压	/65
冠心病合并糖尿病的特点和危害是什么	/66
冠心病合并糖尿病的治疗原则	/67
冠心病患者控制血脂很重要	/68

二、冠心病的并发症 /69

冠心病为何常并发心律失常	/69
心律失常如何治疗	/69
哪些心律失常患者需要安装心脏起搏器	/70
安装人工心脏起搏器患者的术前配合	/71
安装人工心脏起搏器后的注意事项	/72
心力衰竭的临床表现有哪些	/74

冠心病患者如何预防心力衰竭 /74

心力衰竭的治疗原则 /76

冠心病为何会出现心源性休克 /76

如何预防发生心源性休克 /77

第五章 冠心病的预防及家庭健康管理

什么是冠心病的三级预防 /78

预防冠心病的日常保健措施有哪些 /80

冠心病患者的家庭护理要点 /80

积极面对有利于冠心病的控制和治疗 /81

冠心病患者心理调护原则 /82

冠心病患者日常生活中应如何调节情绪 /83

培养良好的性格，预防冠心病 /84

老年冠心病患者忌心理衰退 /86

家庭成员如何关注老年冠心病患者的心理 /86

冠心病患者不应随意服用止泻药 /87

为何长假期间冠心病易发作 /89

冠心病患者参加宴会应该注意什么 /89

冠心病患者拔牙时要注意什么 /90

冠心病患者的“四季保健” /91

冠心病患者外出旅游时应注意什么 /92

冠心病患者洗澡时要注意什么 /93

为什么冠心病患者的夜间保健尤为重要 /93

如何保证冠心病患者的睡眠质量 /94

冠心病患者性生活注意事项 /95

冠心病患者如何看电视更健康 /96

如何预防空调成为冠心病患者的致命“杀手” /97

冠心病患者穿衣、穿鞋有何讲究 /98

冠心病患者做家务劳动时如何保健	/98
冠心病患者如何进行音乐保健	/99
冠心病患者能否参加工作	/100
冠心病稳定期也需要服药吗	/100
冠心病患者最佳服药时间在何时	/101
冠心病患者如何使用急救药盒	/102
冠心病患者使用急救药盒时的注意事项	/103
夏季如何保存硝酸甘油	/103
年轻的冠心病患者更容易发生心肌梗死	/104
心肌梗死患者康复后可以参加工作吗	/105
心肌梗死患者如何进行家庭疗养	/106
如何预防心肌梗死的再发	/106
预防急性心肌梗死患者便秘的方法有哪些	/107
急性心肌梗死患者出院后应注意什么	/108
冠心病患者戒烟越早越好	/108
如何帮助冠心病患者戒烟	/109
冠心病患者家庭保健应配备哪些物品	/109
家庭常备药物如何保存	/110
冠心病合并高血压的患者平时生活中应注意什么	/111
情绪变化对冠心病合并高血压患者的影响	/112
冠心病合并高血压的患者应如何运动	/113
如何做好冠心病合并糖尿病患者的家庭护理	/113
冠心病合并糖尿病患者如何预防心肌梗死的发生	/114
冠心病合并高脂血症患者生活中应注意什么	/115
冠心病合并肥胖症的患者如何控制体重	/116
冠心病并发心律失常患者生活中应注意什么	/118
安置心脏起搏器的冠心病患者生活中的注意事项	/118
冠心病并发心力衰竭患者生活中应注意什么	/119

第六章 冠心病的膳食指导

- 冠心病患者的膳食原则 /121
- 冠心病患者的健康饮食标准 /122
- 冠心病患者为什么应少量多餐、忌高热量饮食 /123
- 冠心病患者一年四季的饮食调护 /124
- 饱餐对冠心病患者有什么危害 /125
- 冠心病患者为什么要多吃富含粗纤维的食物 /125
- 吃素食能预防冠心病吗 /126
- 冠心病患者应如何选择食物 /127
- 对冠心病患者有益的蔬菜、菌藻类有哪些 /128
- 对冠心病患者有益的水果有哪些 /130
- 冠心病患者宜常食海产品 /131
- 冠心病患者喝牛奶有学问 /131
- 冠心病患者可以吃鸡蛋吗 /132
- 冠心病患者宜食蜂蜜吗 /133
- 冠心病患者宜食坚果吗 /133
- 冠心病患者吃香蕉有讲究 /133
- 老年冠心病患者饮水有何讲究 /134
- 冠心病患者饮茶有讲究 /135
- 冠心病患者可以喝酒吗 /136
- 对冠心病患者有益的食谱 /137
- 有预防冠心病作用的药食两用中草药 /138
- 应重视急性心肌梗死患者的饮食护理 /139
- 冠心病合并高血压的饮食指导 /141

第七章 冠心病的运动指导

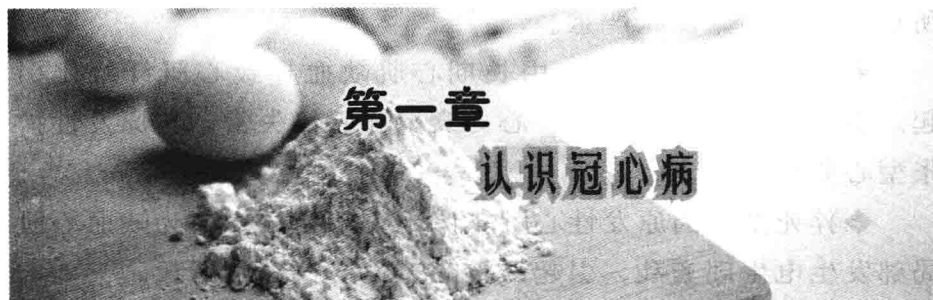
- 运动对冠心病患者的益处 /143
- 冠心病患者运动的注意事项 /144

- 哪些冠心病患者不适合运动 /145
- 适合冠心病患者的运动项目有哪些 /146
- 散步是冠心病患者最适宜的运动项目吗 /147
- 冠心病患者健康跑步有讲究 /148
- 冠心病患者慢跑锻炼应谨慎 /149
- 冠心病患者不宜盲目进行运动 /149
- 冠心病患者如何掌握运动量 /150
- 如何给冠心病患者开运动处方 /151
- 勤动脚踝，预防冠心病 /152
- 冠心病患者久坐下棋应谨慎 /153
- 急性心肌梗死患者康复锻炼的原则 /154
- 心肌梗死患者什么时间可以进行康复锻炼 /154
- 急性心肌梗死患者早期如何活动 /155
- 心肌梗死患者早期康复活动注意事项 /156
- 心肌梗死患者在什么情况下应限制或停止运动 /157

第八章 冠心病的急救知识

- 冠心病加重有哪些危险信号 /159
- 突然发作心绞痛时怎样急救 /159
- 心肌梗死的先兆 /160
- 突发心肌梗死怎样急救 /161
- 突发冠心病猝死怎样急救 /162
- 家人对患者进行心肺复苏的意义 /162
- 电话呼救时应注意什么 /163
- 心肺复苏的方法 /164

参考文献



■什么是冠心病，有哪些类型

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是指供给心脏营养物质的冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，引起冠状动脉狭窄或阻塞以及血栓形成，造成血管腔闭塞，导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。它和冠状动脉功能性改变(即冠状动脉痉挛)一起统称为冠状动脉性心脏病，亦称为缺血性心脏病。

根据冠状动脉病变的部位、范围、血管阻塞程度，以及心肌供血不足的发展速度、范围和程度的不同，冠心病可分为五种临床类型。

◆无症状心肌缺血型 也称隐匿型冠心病。患者无症状，但在做心电图运动负荷试验或动态检查时有ST段压低，T波降低、变平或倒置等心肌缺血的心电图改变。病理学检查示心肌无明显组织形态改变。

◆心绞痛型 由一过性心肌供血不足引起，患者有发作性胸骨后疼痛。病理学检查示心肌无明显组织形态改变或有纤维化改变。

◆心肌梗死型 由冠状动脉阻塞引起心肌急性缺血性坏死



所致。患者临床症状严重。

◆缺血性心肌病型 由长期心肌缺血导致心肌纤维化引起。临床表现为心脏增大、心力衰竭和心律失常，与原发性扩张型心肌病类似。

◆猝死型 因原发性心跳骤停而突然死亡。多为缺血心肌局部发生电生理紊乱，引起严重的室性心律失常所致。

了解和掌握冠心病分型可以帮助我们及时分析和判断病情，做到早期发现、早期治疗和早期预防。

什么是冠状动脉痉挛

冠状动脉痉挛是指各种原因所致的心外膜下的中小冠状动脉发生一过性收缩，引起血管部分或完全闭塞，从而导致心肌缺血，产生心绞痛、心律失常等。

冠状动脉痉挛是导致不稳定型心绞痛及急性心肌梗死的常见病因之一。超过20分钟或更长时间的冠状动脉痉挛可引起急性心肌梗死或心脏性猝死。

冠状动脉痉挛易发生在粥样硬化的冠状动脉；自主神经调节功能异常时也可发生；进行冠状动脉造影或介入治疗时导管对冠状动脉的机械性刺激也可诱发痉挛。

冠状动脉及其分支有哪些

冠状动脉是给心脏供应血液的血管，是保证心脏跳动所必需的能量、氧气及营养物质的唯一通道。冠状动脉虽然细小，但血流量很大，占心排血量的5%。如果在此血管内膜下有脂肪浸润堆积，就会使血管腔狭窄，堆积越多则狭窄越严

重，此时血流量就会减少，心肌就会发生缺血、缺氧。当心肌缺血、缺氧严重到一定程度，就会发生冠心病。

冠状动脉属于动脉血管，是主动脉的一个大分支，分为左、右两支主干，即左冠状动脉和右冠状动脉。左冠状动脉主干继续分成左前降支和左回旋支两个主要分支。左前降支、左回旋支和右冠状动脉即为人们通常所说的三支冠状动脉。左前降支主要供应前间壁、心尖部、左心室前壁和前外侧壁心肌的血液；左回旋支主要供应左心房、左心室前壁小部分、左心室侧壁、左心室后壁大部分，甚至左心室后乳头肌心肌的血液；右冠状动脉不仅供应右心房和右心室心肌的血液，还供给左心室后壁及室间隔后1/3部分心肌的血液。窦房结和房室结的血供大部分来自右冠状动脉，小部分来自左冠状动脉。

动脉粥样硬化是怎样形成的

动脉粥样硬化(atherosclerosis, AS)是指血液中的脂质、钙质、复合糖类形成粥样物质并逐渐在动脉壁沉积，引起动脉血管壁硬化的病理过程。

受累动脉病变从内膜损伤开始，一般先有脂质氧化和沉积、复合糖类的积聚，再有出血及血栓形成、纤维组织增生以及钙质沉着，最后形成动脉中层的逐渐退变和硬化。动脉粥样硬化病变常累及大动脉和中动脉，有时可以阻塞动脉血管腔，最终导致所供应的组织或器官出现缺血或坏死。从病理学角度讲，动脉内膜积聚的脂质外观呈小米粥样，故称之为动脉粥样硬化。动脉粥样硬化是导致一系列心脑血管病的基础。

**小贴士**

根据动脉粥样硬化斑块引起管腔狭窄的程度可将其分为四级：① I 级，管腔狭窄在25%以下；② II 级，管腔狭窄26%~50%；③ III 级，管腔狭窄51%~75%；④ IV 级，管腔狭窄76%以上。

我国人群冠心病患病率及其流行的特点

近年来，冠心病在我国平均患病率约为6.69%，其病死率占总的心脏病病死率的60%，而且患病率随着年龄的增长而增高。这主要与社会经济发展水平、科学普及水平、自然环境和饮食结构改变等密切相关。随着生活水平的不断提高，国人饮食中摄入的动物脂肪及胆固醇量过多，而杂粮、蔬菜及水果摄入相对不足，导致机体内胆固醇含量增高。另外，当今社会竞争激烈，人们生活节奏普遍加快，精神压力增大，其中部分人因无法适应而导致精神紧张、疲劳、失眠，使机体内分泌功能紊乱，造成脂肪代谢紊乱。最后，高血压病与糖尿病患者的增多，以及吸烟和被动吸烟等，均促使冠心病患病人数迅速增多。

其流行有以下特点：
北方发病率高于南方，男

