

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

冠心病

GUANXINBING

主编 马金凤

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音
科学指导您的饮食起居及预防保健

中国医药科技出版社



资深专家

图解百病

冠心病

GUAN XIN BING

马金凤 © 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

冠心病是一种常见疾病,具有慢性复发的特点,与高脂血症关系密切,如果不予预防和治疗可导致心肌梗死。本书从冠心病的认识、误区、病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、各种治疗方法以及预防康复对其进行了全面的叙述,要言不烦,通俗易懂。在众多的同类书中,有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点,为一本难得的好书。

图书在版编目(CIP)数据

冠心病 / 马金凤主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.3

(资深专家图解百病)

ISBN 978-7-5067-6554-1

I. ①冠… II. ①马… III. ①冠心病—防治—图解 IV. ①R541.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316941 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm $1/_{32}$

印张 $8\frac{1}{4}$

字数 189 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6554-1

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委 (按姓氏笔画排序)

马金凤	王建国	尤 蔚	牛换香
付 涛	付丽珠	吕晓红	刘 凯
刘 颖	刘红旗	刘保陞	齐国海
许兰芬	周 萃	韩彦方	魏保生

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占15%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号:512560243;腾讯微信号:18610734968;新浪博客和微博:
<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

- 1 冠心病被称作“人类第一杀手” (2)
- 2 不堪负重的心之路——冠状动脉 (3)
- 3 冠心病认识误区一：只有老年人才得冠心病 (5)
- 4 冠心病认识误区二：胸痛不是什么大事 (5)
- 5 冠心病认识误区三：冠心病放上支架后就万事大吉 (6)
- 6 冠心病认识误区四：血脂血压不高，不得冠心病 (7)
- 7 警惕！这些症状值得格外关注 (7)
- 8 胸痛，要注意查找原因 (8)
- 9 异常的气急、呼吸困难有可能是心脏的问题而非肺的问题
..... (9)
- 10 水肿可以是肾病，也可能是心脏病 (10)
- 11 易疲劳、乏力可能是贫血，也可能是心脏疾病 (10)
- 12 心悸频发要特别注意 (11)
- 13 血管老化后，血压变化使血管负担加重 (11)
- 14 眩晕常常提示心脑血管疾病 (12)
- 15 冠状动脉这条“路”关键在于养护 (12)
- 16 养护第一条：抗血小板治疗 (13)
- 17 养护第二条：预防高危因素 (13)

- 18 养护第三条：健康的生活方式 (14)
- 19 患冠心病后可以继续工作吗 (14)
- 20 为什么我的血脂控制不理想 (15)
- 21 血脂治疗观念的转变很重要 (16)
- 22 哪些重点对象需要检查血脂 (17)
- 23 遏制与冠心病合并出现的高血压 (18)
- 24 如果您已患有冠心病，该怎么办 (18)

第二章

“命之泵”与“心之路”

——心脏和冠状动脉是如何工作的

- 1 血液循环为我们运输和提供生命所需的养料 (20)
- 2 人心都是“偏的” (22)
- 3 心脏是我们的“生命之泵” (24)
- 4 冠状动脉是心脏的氧气和养料输送通路 (27)

第三章

揭秘冠心病的头号元凶

——高脂血症是最危险因素

- 1 也许吓你一跳：血管老化始于20岁 (31)
- 2 冠状动脉粥样硬化性心脏病简称冠心病 (33)
- 3 冠心病是由多种因素导致的疾病 (34)
- 4 血脂异常是动脉粥样硬化最主要的危险因素 (36)
- 5 “坏”胆固醇（LDL-C）分三步危害人体 (37)
- 6 动脉粥样硬化是怎么回事 (39)

7 动脉粥样硬化不是一朝一夕而成的	(41)
-------------------------	------

第四章

冠心病的“帮凶”知多少 ——引起冠心病的其他危险因素

1 哪些人易患冠心病	(44)
2 不是你的错——遗传因素与冠心病的关系	(46)
3 冠心病“青睐”男性	(47)
4 冠心病随年龄增加而增加	(48)
5 糖尿病和冠心病常常“狼狈为奸”	(49)
6 肥胖与冠心病有何关系	(50)
7 高血压也与冠心病关系密切	(52)
8 吸烟等于慢性自杀	(53)
9 气候变化与冠心病有何关系	(54)
10 冠心病易“盯上”脑力劳动者和精神压力大的人	(54)
11 不良饮食容易导致冠心病	(56)
12 心理因素与冠心病的关系密切	(58)
13 社会因素与冠心病的关系	(60)
14 某些微量元素缺乏与冠心病有关系	(60)

第五章

真的是冠心病吗 ——冠心病的临床表现与诊断方法

1 冠心病分五种类型	(62)
2 没有感觉的“隐形杀手”——无症状心肌缺血	(63)

- 3 短暂发作的心绞痛——冠心病最常见的类型 (64)
- 4 急需救治的心肌梗死——冠心病严重类型 (66)
- 5 五花八门的心律失常 (69)
- 6 心脏“精疲力竭”的心力衰竭 (71)
- 7 心脏性猝死 (73)
- 8 心肌梗死的并发症 (74)
- 9 诊断冠心病的方法有哪些 (75)
- 10 冠心病的诊断步骤和流程 (76)
- 11 普通心电图 (76)
- 12 平板运动试验 (心电图运动试验) (78)
- 13 动态心电图 (Holter) 可以 24 小时连续记录心电的改变
..... (79)
- 14 超声心动图 (80)
- 15 放射性核素心脏显像 (82)
- 16 冠状动脉造影术是最可靠的冠心病诊断方法 (83)
- 17 验血比心电图更准确发现心肌梗死 (84)
- 18 X 线胸片可以发现心脏的大小变化 (85)
- 19 冠心病患者都会有心电图的改变吗? 有心电图改变
就一定是冠心病吗 (86)
- 20 有典型心绞痛发作, 但发作时心电图无缺血性改变,
能否诊断冠心病 (87)
- 21 为什么有的患者在劳累时发生心绞痛, 而有的则在
休息或睡眠时发生 (87)
- 22 怎样早期发现冠心病 (88)
- 23 冠心病诊断标准 (89)

第六章

远离心绞痛

——心绞痛的治疗

- 1 心绞痛的治疗原则 (92)
- 2 心绞痛常用的药物 (93)
- 3 急性心绞痛发作怎么办 (94)
- 4 心绞痛的治疗选择 (95)
- 5 心绞痛的其他非药物治疗 (96)
- 6 不稳定型心绞痛的治疗原则 (96)
- 7 不稳定型心绞痛的抗凝治疗 (97)
- 8 变异性心绞痛的处理 (98)
- 9 卧位性心绞痛的治疗 (99)
- 10 如何含服硝酸甘油或消心痛 (100)
- 11 服用抗心绞痛药不可“急刹车” (101)
- 12 心绞痛患者忌用的药 (101)

第七章

挽救濒临死亡的心肌

——心肌梗死的治疗及康复

- 1 在我国,心肌梗死的治疗经历了三个阶段 (104)
- 2 心肌梗死的家庭急救 (105)
- 3 急性心梗的急救处理 (106)
- 4 冠心病急性发作时的治疗 (107)
- 5 打通生命通道——急性心肌梗死的介入治疗与手术治疗
..... (108)

6	ABCDE 方案——急性心肌梗死的药物治疗	(115)
7	急性心肌梗死的康复治疗	(118)
8	冠心病发作时怎样使用保健盒进行自救	(122)
9	如何控制心肌梗死的病源	(123)
10	冠心病诊疗流程	(125)
11	心肌梗死的溶栓治疗	(125)
12	心肌梗死的药物治疗种类	(127)

第八章

防止疲劳的心脏“失效和失灵”

——预防冠心病的并发症

1	心律失常的防治	(129)
2	“新七样”防止心力衰竭	(131)
3	心脏猝死的预防	(134)

第九章

“吃掉”冠心病

——冠心病的饮食调养

1	冠心病的饮食调养原则	(142)
2	冠心病饮食的“三等食物”	(145)
3	冠心病为什么要选择低盐、低脂、低热量的饮食	(146)
4	冠心病的饮食保健方法	(147)
5	冠心病的饮食宜忌	(159)
6	晨起饮一杯白开水为什么可以减少冠心病的猝发	(160)
7	PTCA 术后患者饮食应注意什么	(160)

8 冠心病药膳	(161)
---------------	---------

第十章

“动拌”冠心病

——冠心病患者的合理运动

1 运动并非百利而无一弊	(167)
2 合理运动可预防和控制冠心病	(168)
3 冠心病患者的运动原则	(168)
4 选择合适的运动量	(169)
5 不宜锻炼的情况	(170)
6 心肌梗死患者康复锻炼宜忌	(171)
7 避开清晨锻炼	(172)
8 运动注意事项	(172)
9 冠心病患者适宜的锻炼方式	(174)

第十一章

养成良好的生活方式

——冠心病患者的日常保健

1 四季养生保健	(181)
2 居室环境保健	(182)
3 音乐保健	(183)
4 旅游保健	(184)
5 乘坐交通工具保健	(184)
6 穿衣保健	(185)
7 沐浴保健	(186)

8	喝茶饮水保健	(187)
9	睡眠保健	(188)
10	休闲保健	(190)
11	日常生活八项禁忌	(192)
12	工作保健	(194)
13	上厕所保健	(195)
14	家务劳动保健	(195)
15	夜间保健	(196)
16	家庭生活保健	(197)
17	看电视保健	(197)
18	调整好心态	(198)
19	性生活保健方	(210)
20	老年冠心病患者能否拔牙	(214)

第十二章

防患于未然

——冠心病的预防重于治疗

1	一级预防措施	(216)
2	二级预防措施	(218)
3	三级预防措施	(218)
4	预防高血压是减少冠心病的主要措施	(219)
5	仅仅通过饮食和运动降脂是不够的——药物调脂的重要性	(219)
6	血脂的达标标准	(220)
7	调血脂主要是针对胆固醇	(220)

8	看看你是否需要查血胆固醇	(222)
9	血脂异常开始药物治疗的标准	(222)
10	血脂如何才算正常达标	(223)
11	降低胆固醇的方法选择	(224)
12	选择理想的降脂药物	(224)
13	他汀类药物是降低胆固醇的首选药物	(228)
14	心理调节能增加药物的疗效	(232)
15	保健品不能取代药品	(232)
16	坚持服药的诀窍	(233)
17	降脂药物使用期间的安全性监测	(233)
18	输液降脂毫无根据	(233)

第十三章

不是一个人的战斗

——冠心病患者家庭护理保健方法

1	心绞痛患者的护理保健	(236)
2	合并心肌梗死的冠心病患者的家庭护理保健	(237)
3	合并心律失常的冠心病患者的家庭护理保健	(238)
4	家庭护理知识	(239)
5	心肌梗死患者的家庭自我救治	(240)
6	心肌梗死患者出院后的家庭康复	(241)
7	家庭自我监测方法	(242)
8	冠心病发作时的家庭急救	(242)
9	家庭按摩	(243)