

医生与百姓健康对话系列丛书

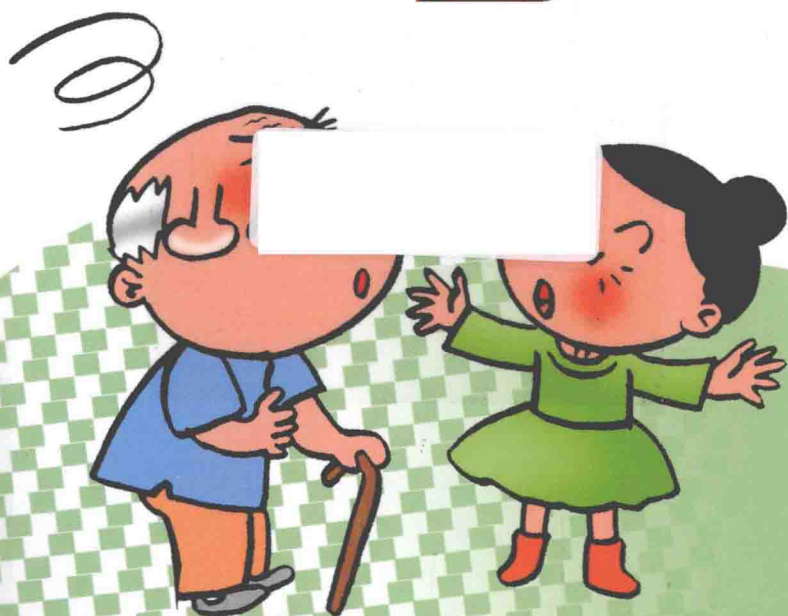
冠心病预防的

疑问巧答

方法简单 实用有效
一书在手 方便自如
走入家庭 问题明确
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



冠心病预防的疑问巧答

主 编	贾志越	王毅民	张 烨	
副主编	关 欣	杨风翔	康雪飞	任志英
编 委	贾志越	王毅民	张 烨	关 欣
	杨风翔	康雪飞	任志英	杨 冰
	李旭亮	张 溥	乔爱春	王国凤
	吴元军			

山西科学技术出版社
山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

冠心病预防的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4719-6

I. ①冠… II. ①杜… ②黄… III. ①冠心病
— 预防 (卫生) — 问题解答 IV. ①R541.401-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020336 号

冠心病预防的疑问巧答

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 137 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4719-6

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

目 录

第一章 冠心病——潜伏在身边的“健康杀手”

1. 什么是冠心病?	001
2. 动脉硬化与心脑血管急症有什么关系?	002
3. 如何早期发现冠心病?	003
4. 医生诊断冠心病需要做哪些检查?	004
5. 你了解心绞痛吗?	006
6. 什么是急性心肌梗死?	007
7. 何谓猝死?	009
8. 冠心病会传染吗?	010
9. 冠心病可怕吗?	011
10. 得了冠心病能治吗?	011

第二章 危险因素——你不容忽视的“潜在风险”

11. 危险因素指的是什么?	014
12. 与冠心病相关的危险因素是什么?	014
13. 你患有高血压病吗?	017



14. 如何测量血压，你的血压正常吗？	017
15. 高血压与冠心病有什么关系？	019
16. 血脂异常是指什么？	019
17. 血脂异常与冠心病有关系吗？	020
18. 你有吸烟的习惯吗？	020
19. 吸烟和冠心病有什么关系？	022
20. 什么叫做糖尿病？	023
21. 医生如何判断你得了糖尿病？	023
22. 糖尿病与冠心病有什么关系？	024
23. 肥胖和冠心病有关吗？	025
24. 什么是代谢综合征？	026
25. 代谢综合征与冠心病相关吗？	026
26. 多运动可以降低得冠心病的风险吗？	027
27. 均衡饮食可以降低得冠心病的风险吗？	028
28. 性格与冠心病有什么关系？	029
29. 饮酒对冠心病有什么影响吗？	030
30. 男人易得冠心病还是女人易得？	031
31. 冠心病会遗传吗？	032
32. 熬夜的人容易患冠心病吗？	033
33. 如何预测自己会不会得冠心病？	033

第三章 防胜于治——寻找健康的“保护神”

34. 什么是冠心病的三级预防？	035
35. 为什么预防冠心病的关键是一级预防？	036
36. 冠心病的“五条防线”是什么？	038

37. 冠心病的日常预防是什么?	038
38. 儿童需要预防冠心病吗?	039
39. 中年人更应该预防冠心病吗?	041
40. 老年人如何预防冠心病?	042
41. 你会“投资”动脉吗?	043
42. 为什么不能随便买药治疗冠心病?	044
43. 如何鉴别“有预防冠心病作用”的药物?	045
44. 防控冠心病需要使用哪些药物?	045
45. 血压达到多少应服用降压药物?	046
46. 为什么高血压病人需终身服药?	046
47. 降压药可以吃吃停停吗?	047
48. 你知道门诊随诊的重要性吗?	049
49. 治疗高血压的药物有哪些?	050
50. 什么情况下需要服用降脂药物?	051
51. 对于冠心病患者, 哪类药物是医生首选的降脂药物?	052
52. 他汀类药物为何需长期服用?	053
53. 哪些人必须强化降脂治疗?	055
54. 什么是联合降脂治疗?	055
55. 服用降脂药物有什么注意事项?	055
56. 具有降脂作用的膳食有哪些?	056
57. 抗血栓对防控冠心病有什么作用?	057
58. 为什么说阿司匹林是治疗冠心病的“基石”?	057
59. 什么人需要长期服用阿司匹林?	058
60. 治疗糖尿病的药物有哪些?	058
61. 糖尿病能根治吗?	059
62. 什么情况下糖尿病人需药物治疗?	059



63. 哪些膳食可以预防控制糖尿病?	059
64. 中药降糖的效果怎么样?	061
65. 为什么一定要到正规医院治疗糖尿病?	061
66. 改变不良生活方式是防控冠心病的基本措施吗? ---	062
67. 什么是不良生活方式?	062
68. 如何改变不良生活方式?	063
69. 戒烟对防控冠心病有多大作用?	064
70. 你的饮食习惯健康吗?	065
71. 如何做到合理饮食?	065
72. 生活中如何少吃盐?	070
73. 发生过心肌梗死病人应该如何合理饮食?	070
74. 对冠心病有益的食物有哪些?	071
75. 什么是低脂饮食?	072
76. 低脂饮食需要怎么做?	072
77. 冠心病高危人群可以饮酒吗?	073
78. 什么运动项目是冠心病病人最好的运动项目?	074
79. 预防冠心病急症发作运动前需要服药吗?	075
80. 冠心病高危人群如何进行心理调节?	075
81. 冠心病高危人群如何消除精神紧张?	076
82. 冠心病高危人群如何矫正 A、D 型人格?	076
83. 冠心病高危人群为什么格外注意气候变化?	076
84. 怎么预防心绞痛?	077
85. 如何提防“狡猾”的不稳定型心绞痛?	078
86. 家中必备哪些冠心病“救命药”?	079
87. 冠心病心律失常如何防治?	081
88. 为什么冠心病病人要防止便秘?	081

89. 冠心病病人需多补充植物蛋白吗?	082
90. 多吃鱼对冠心病有好处吗?	082
91. 那些矿物质微量元素有益于冠心病?	083
92. 谷物油对冠心病有什么好处?	083
93. 冠心病高危人群为什么宜食用橄榄油?	084
94. 冠心病高危人群应慎重食菜籽油吗?	085
95. 冠心病高危人群宜吃含铜的食物吗?	086
96. 为什么说冠心病病人莫忘常补水?	086
97. 冠心病病人能食用鸡蛋牛奶吗?	087
98. 贪坐对冠心病不利吗?	088
99. 噪音也可以损伤心脑血管吗?	089
100. 睡觉姿势和冠心病的发病有什么关系?	090
101. 冠心病患者看电视应注意什么?	092
102. 夜间喝水可以预防冠心病吗?	093
103. 冠心病患者在生活中应注意什么?	094
104. 预防冠心病为什么要宜食富含纤维素的食物?	096
105. 预防冠心病为什么不能不吃早餐?	098
106. 饮茶可以预防冠心病吗?	099
107. 冠心病患者能长寿吗?	101
108. 吃苹果和香蕉对冠心病病人有何益处?	102
109. 冠心病患者为什么不宜清晨锻炼?	103
110. 冠心病患者可以拔牙吗?	104
111. 为什么说多吃新鲜水果蔬菜有益于预防冠心病? ...	105
112. 常听音乐有助于预防冠心病及并发症吗?	106
113. 为什么冠心病危险人群要小心春天?	107
114. 饮浓茶及咖啡与冠心病的发病有什么关系?	108



115. 丹参片有预防冠心病的作用吗?	109
116. 抗生素有助于降低心脏病的发病率吗?	109
117. 维生素 E 有预防心脑血管病的作用吗?	110
118. 维生素 C 对冠心病的发生起何作用?	111
119. 冠心病患者饮食防治原则是什么?	112
120. 要牢记的与冠心病发病相关的数字有哪些?	113
121. 血压应控制水平与冠心病发病有什么关系?	114
122. 儿童血压应控制在多少?	115
123. 普通人血脂应控制的水平?	116
124. 普通人血糖应控制的水平?	116
125. 怎样通过控制腹围来控制体重?	117
126. 怎样用体重指数来控制体重?	118
127. 如何判断儿童、青少年体重超标?	119
128. 与冠心病相关的各种指标应当多久监测一次?	119
129. 冠心病病人比较适合常吃的食物有哪些?	120
130. 午睡能预防冠心病吗?	121
131. 什么是预防冠心病的“七大法宝”?	122
132. 预防冠心病猝死、你需要具备的急救技能是什么?	124
133. 为什么说彻夜玩牌、玩游戏等于“慢性自杀”? ...	125
134. 什么是猝死预防“三部曲”?	125

第四章 科学用餐——餐桌上的“健康菜谱”

一、菜肴	127
【一】炆拌绿豆芽	127
【二】香菜拌双丝	128

【三】 苦瓜炒肉丝	128
【四】 葱白爆羊肉	129
【五】 香干肉丝炒芹菜	129
【六】 蒜泥黄瓜	129
【七】 胡萝卜炒肉	130
【八】 松仁玉米	130
【九】 空心菜拌花生仁	131
【十】 虾仁韭菜	131
【十一】 西红柿菜花	132
【十二】 素炒双笋	132
【十三】 西葫芦拌虾皮	133
【十四】 油菜拌海米	133
【十五】 鸡蛋炒饭	133
【十六】 油菜炒鸡丁	134
【十七】 芹菜炒牛肉	134
【十八】 洋葱炒瘦肉	135
【十九】 莴笋炒肉片	135
【二十】 菠菜瘦肉烧蘑菇	136
二、汤类	136
【一】 葱姜黄瓜汤	136
【二】 当归羊肉汤	136
【三】 兔肉冬瓜汤	137
【四】 苦瓜豆腐汤	137
【五】 黄豆猪骨汤	138
【六】 冬瓜面疙瘩汤	138
【七】 草菇豆腐汤	138



【八】双耳汤	139
【九】酸辣汤	139
【十】银杏叶红枣绿豆汤	139
【十一】大枣冬菇汤	140
【十二】黄鱼海参羹	140
【十三】鲤鱼山楂鸡蛋汤	140
【十四】红花鱼头汤	141
【十五】当归黄芪猴头菇汤	141
【十六】当归红枣鸡蛋汤	142
【十七】板栗鸡肉汤	142
【十八】黄芪乌鸡汤	142
【十九】雪梨瘦肉汤	143
三、粥类	143
【一】菠菜粥	143
【二】绿豆粥	143
【三】银耳红枣粥	144
【四】韭菜粳米粥	144
【五】山药萝卜粥	144
【六】川贝雪梨粥	145
【七】玉米粉粥	145
【八】洋葱粥	145
【九】二红粥	145
【十】山楂赤小豆南瓜粥	146
【十一】兔肉粥	146
【十二】玉米面粥	146
【十三】银耳羹	147

【十四】 营养鸡丝粥	147
【十五】 胡萝卜粥	147
【十六】 大蒜粥	147
【十七】 枸杞油菜粥	148
【十八】 桂圆红枣糯米粥	148
【十九】 桂圆莲子羹	149
【二十】 桂圆栗子粥	149
四、茶类	149
【一】 莲心茶	149
【二】 山楂丹参麦冬茶	149
【三】 三宝茶	150
【四】 绿茶山楂饮	150
【五】 菊花山楂饮	150
【六】 二参红枣饮	150
【七】 参枣茶	151
【八】 木耳芝麻茶	151
【九】 合欢黑豆饮	151
【十】 首乌冬瓜茶	152
【十一】 薄荷银花茶	152
【十二】 首乌冬瓜茶	152
【十三】 山楂丹参茶	152
【十四】 山楂益母草茶	152
【十五】 山楂首乌茶	153
【十六】 龙眼枣仁茶	153





第一章 冠心病

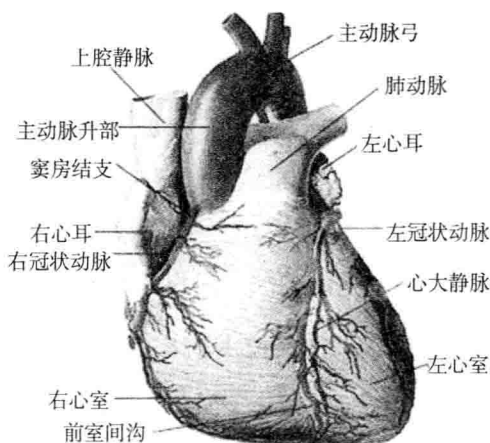
——潜伏在身边的“健康杀手”

1. 什么是冠心病？

大家都听说过冠心病，所谓冠心病（CHD）就是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。因为提供心脏营养物质的血管——冠状动脉发生了粥样硬化。我们知道，正常的血管壁是非常柔软的，当胆固醇或其他一些有毒物质形成的斑块沉积在冠状动脉内膜上，随着时间越长堆积得越多，使冠状动脉管腔严重狭窄直到闭塞。那么心肌的血流量就会减少，氧气供应不充分，使心脏的工作不能正常进行，于是就出现一系列症状，比如胸闷、胸痛、憋气、心肌梗死甚至猝死等。所以说冠心病也叫做缺血性心脏病。

★小知识加油站——冠状动脉

人身体内的血管分为动脉、静脉和毛细血管。血液从心脏经过动脉输送到毛细血管；从毛细血管经静脉返回心脏。毛细血管是连接小动脉和小静脉的微血管（图 1-1） 动脉血管中专门负责给心脏供应血液的动脉血管叫冠状动脉，它有左右两条主干血



管，加上围绕着心脏的分支血管，像网状叶脉一样网在心脏表面(1-2)。因为这种分布形状像一顶帽子，医学专家就将它形象地称为“冠状”动脉。

2. 动脉硬化与心脑血管急症有什么关系？

动脉粥样硬化发生的血栓形成经常会引起危及人生命的心、脑血管急症。如果动脉粥样硬化发生在冠状动脉，一旦冠状动脉血栓形成，就会引起心肌缺血、坏死，发生心绞痛、心肌梗死甚至猝死等紧急发作的冠心病。

如果供应脑部血液的血管发生了阻塞或破裂，在某些部位的脑动脉中形成血栓；或来自心脏的血栓堵塞了脑血管，使脑的某个部位失去了血液供应，引起此部位脑组织的功能受到损害，就会引起一种叫脑卒中（俗称中风）的急症。

心、脑是人体的要害部门，这些心、脑血管急症会危及人的生命，很多人就是死于这类急症或者因此而残疾。通常将动脉粥样硬化血栓形成引起的心

肌梗死、猝死、脑卒中等紧急的心血管病发作称作心血管事件。

