

走出亚健康丛书

总主编 张启瑜 张秀华

我为什么 常胸闷

主编 卢颖如



人民卫生出版社

走出亚健康丛书

我为什么 常胸闷



主 编 卢颖如
副主编 潘景业
编 者 张怀勤
杨德业
季亢挺

徐力辛
刘宇飞

绘 图 张 丹

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

我为什么常胸闷/卢颖如主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004. 11

(走出亚健康丛书)

ISBN 7-117-06500-1

I. 我… II. 卢… III. 胸腔疾病-防治
IV. R56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109938 号

走出亚健康丛书 我为什么常胸闷

主 编: 卢 颖 如

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph@ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(富华)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.25 插页: 4

字 数: 165 千字

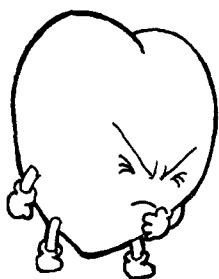
版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06500-1/R·6501

定 价: 13.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前言

21 世纪最珍贵的礼物是什么？是知识，是健康。培根说：“知识就是力量”。在现代社会，知识还是财富，是健康。古人云：庸医治既病，良医治未病。我们说：最好的医生是自己，最好的药物是运动，一两的预防胜过一磅的治疗。

心血管疾病是“现代文明病”。随着人类物质文明的发展，人们生活的水平逐步提高，往往以车代步，缺少运动；经不住美酒佳肴的诱惑，导致了营养过剩；工作压力大，经常熬夜，体力透支，导致了各种心理疾患的出现。以上这些都属于亚健康状态，如果放任这些不良的生活方式和社会行为，终将导致肥胖、高脂血症、糖尿病、心脑血管疾病等一系列现代文明病。因此，要预防心脑血管疾病，必须要纠正不良的生活方式。提倡戒烟限酒、合理饮食、适量运动、心理平衡，这是保持健康的 4 大要素。

本书旨在帮助人们正确认识和对待因各种原因所致





的胸闷和胸痛，确立心血管疾病预防为本的指导思想，倡导人们摒弃不良生活方式，建立良好的生活习惯。本书共分 14 个部分，重点介绍了胸闷和胸痛及与其相关疾病的一些医学科普知识。本书以问答的形式进行讲述，注重科学性、实用性、趣味性和新颖性，文字力求通俗易懂，便于读者朋友理解和应用。同时，指导读者朋友在出现胸闷和胸痛等问题时如何进行自我判断、如何作些简单的自我处理以及如何及时就医，以免延误病情。

本书适用于受胸闷和胸痛之苦的朋友以及希望对心血管疾病的预防保健知识有更进一步了解的老中青朋友们。

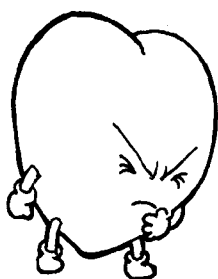
本书在成书及校稿过程中得到许多同仁的帮助，在此表示诚挚的感谢！

由于作者水平有限，成书仓促，书中不免有不足与疏漏之处，希望广大读者朋友多加批评指正。

卢颖如

2004 年 10 月





目 录



一、胸闷是怎么一回事呢 / 1

1. 胸闷是怎么一回事 / 1
2. 胸痛与胸闷有什么不同 / 1
3. 胸闷一定是心脏病吗 / 2
4. 心脏病——引起胸闷的罪魁祸首 / 2
5. 除心脏病外，还有哪些疾病可引起胸闷、胸痛 / 3
6. 心脏病有哪些主要症状 / 4
7. 您了解心脏吗 / 5
8. 心脏的供血管道——冠状动脉 / 7
9. 什么是侧支循环 / 8
10. 为什么心脏全不知疲倦地跳动 / 9
11. 正常人的心率是多少 / 10





二、如何识别各种胸闷，怎么对付 / 11

1. 为什么我快步走路全胸闷 / 11
2. 为什么我吃饱了全胸闷 / 12
3. 为什么我紧张的时候全胸闷 / 13
4. 为什么天气热我觉得胸闷 / 13
5. 为什么我老觉胸闷并喜欢叹气 / 14
6. 为什么我胸部某处一直痛 / 15
7. 为什么我深呼吸时全胸痛 / 15
8. 为什么我的胸闷难以琢磨 / 16
9. 为什么我感冒后觉得胸闷 / 16
10. 为什么我胸闷的时候心跳特别慢 / 17
11. 为什么我胸闷时眼前全发黑 / 18
12. 为什么我胸闷时伴有反酸、嗝气 / 19
13. 为什么我胸闷时常头晕 / 20
14. 为什么我冬天经常胸闷 / 20
15. 为什么我便秘的时候全胸闷 / 21
16. 为什么我躺下全胸闷 / 21
17. 为什么我胸闷时伴有呼吸困难 / 22
18. 为什么我胸闷伴有浮肿 / 22
19. 浮肿是怎么一回事 / 23
20. 为什么我胸闷（痛）时伴咯血 / 24
21. 为什么我的胸闷（痛）难以忍受 / 25
22. 为什么夜间发生胸闷危险更大 / 27
23. 为什么胸痛不能马虎 / 29





- 24. 为什么屡屡有人会忽视胸闷胸痛而酿成悲剧呢 / 32
- 25. 为什么打呼噜会引起心脑血管疾病 / 32
- 26. 为什么我解小便时经常全晕厥 / 33
- 27. 为什么我胸闷发作时全晕厥 / 34
- 28. 晕厥是怎么一回事 / 35
- 29. 什么是猝死 / 36
- 30. 旁人突然晕倒在地时我怎么办 / 37



三、冠心病——胸闷（痛）的元凶，人类的大敌 / 40

- 1. 什么是冠心病 / 40
- 2. 什么是动脉粥样硬化 / 41
- 3. 为什么心肌比其他组织对缺血更为敏感 / 42
- 4. 您知道冠心病是个“大家族”吗 / 43
- 5. 什么是心绞痛 / 43
- 6. 心绞痛有哪些类型呢 / 46
- 7. 什么是卧位型心绞痛 / 47
- 8. 什么是梗死后心绞痛 / 47
- 9. 什么是变异型心绞痛 / 48
- 10. 什么是心肌梗死 / 48
- 11. 急性心肌梗死有预兆吗 / 49
- 12. 急性心肌梗死有些什么表现呢 / 49
- 13. 心肌梗死有哪些严重后果呢 / 51
- 14. 冬季为什么易发生心肌梗死和猝死呢 / 52





15. 冠心病会遗传吗 / 53
16. 冠心病与年龄有关吗 / 53
17. 冠心病的“40岁现象” / 53
18. 为什么更年期前女性冠心病患病率比男性低 / 55
19. 什么样的性格容易患冠心病 / 56
20. 什么是A型性格 / 56
21. A型性格的人为什么易患冠心病呢 / 57



四、冠心病的早期识别及诊断方法 / 58

1. 早期发现冠心病的先兆 / 58
2. 真假心绞痛，鉴别不太难 / 59
3. 为什么女性心脏病诊断较难 / 60
4. 诊断冠心病有哪些方法呢 / 61
5. 什么是心电图 / 63
6. 心电图正常就能“高枕无忧”吗 / 63
7. 发现心电图异常怎么办 / 64
8. 超声心动图检查有什么作用 / 65
9. CT与磁共振成像(MRI)在心血管疾病的诊断中有什么意义 / 65
10. 什么是活动平板负荷试验 / 66
11. 为什么说冠状动脉造影是目前诊断冠心病的“金标准” / 67
12. 哪些人应该做冠状动脉造影检查 / 68
13. 冠状动脉造影术前术后要注意什么 / 68





14. 冠状动脉造影检查安全吗 / 69



五、冠心病的药物治疗 / 70

1. 当今冠心病的治疗方法有哪些呢 / 70
2. 哪些药物可以用于冠心病的治疗 / 71
3. 为什么抗心绞痛药物能缓解心绞痛 / 74
4. 如何治疗心绞痛 / 75
5. 冠心病人家急救药盒应该备些什么药 / 76
6. 服用硝酸甘油的“八项注意” / 77
7. 硝酸甘油除片剂外还有其他剂型吗 / 79
8. 服用硝酸酯类药物后头痛怎么办 / 80
9. 硝酸酯类药物怎么没有效果了 / 80
10. β 受体阻滞剂在冠心病患者中的应用 / 81
11. β 受体阻滞剂的其他作用 / 82
12. 长期使用 β 受体阻滞剂不能突然撤药 / 83
13. 小剂量使用阿司匹林可预防和治疗冠心病 / 83
14. 您适宜吃阿司匹林吗 / 84
15. 长期使用阿司匹林应注意什么 / 84
16. 抗血小板新药有哪些 / 85
17. 华法林在抗血栓中有什么作用 / 86
18. 冠心病病人都可以用钙离子拮抗剂吗 / 87
19. 转换酶抑制剂是什么，在心血管病防治中有什么重要作用 / 87
20. 服卡托普利出现干咳是怎么回事 / 88





21. 冠心病病人用药禁忌 / 89
22. 急性心肌梗死抢救分秒必争 / 90
23. 急性心肌梗死应及早进行药物溶栓治疗 / 91
24. 什么样的病人可以进行溶栓治疗呢 / 91
25. 什么样的病人不能进行溶栓治疗 / 93
26. 溶栓治疗会出现什么并发症呢 / 94
27. 常用的溶栓药物都有哪些呢 / 94
28. 老年急性心肌梗死病人溶栓治疗要当心 / 95



六、冠心病的介入及手术治疗 / 97

1. 什么是冠状动脉介入治疗 / 97
2. 哪些病人适合冠状动脉介入治疗 / 98
3. 什么是经皮冠状动脉成形术(PTCA) / 100
4. 什么是冠状动脉内支架植入术 / 100
5. 为什么冠状动脉内植入了支架还会再发病 / 101
6. 什么样的病人容易发生冠状动脉再狭窄 / 102
7. 什么是药物涂层支架 / 102
8. 接受冠状动脉内支架植入术的病人, 术后要注意什么问题 / 103
9. 什么是冠脉搭桥术 / 103
10. 冠状动脉搭桥术的新方法 / 104





11. 做了冠状动脉搭桥术就高枕无忧了吗 / 105

12. 人类可以进行心脏移植了 / 105



七、心律失常与胸闷 / 107

1. 您了解心律失常吗 / 107

2. 心律失常也会引起胸闷吗 / 108

3. 犯心律失常有什么症状 / 108

4. 哪些心脏病可引起心律失常 / 108

5. 什么是心脏早搏 / 109

6. 什么是预激综合征 / 110

7. 什么是心房颤动 / 111

8. 心房颤动对健康有什么危害 / 112

9. 如何防治心房颤动 / 113

10. 我心跳慢正常吗 / 114

11. 心律失常都要治疗吗 / 115

12. 心律失常的药物治疗原则 / 117

13. 什么是人工心脏起搏器 / 118

14. 起搏器是如何连接到心脏的 / 119

15. 什么情况下需要安装起搏器 / 120

16. 起搏器能用多久 / 120

17. 装上起搏器后，是不是就和正常人一样 / 121

18. 哪些设施对起搏器有影响 / 122

19. 什么是经导管射频消融术，它能根治阵发性心动过速吗 / 123





20. 哪些病人需接受射频消融术治疗 / 124
21. 植入型心律转复除颤器 (ICD) 的应用 / 124



八、心力衰竭与胸闷 / 126

1. 什么是心力衰竭 / 126
2. 什么是左心衰竭和右心衰竭 / 127
3. 左心衰竭有什么表现 / 128
4. 为什么心力衰竭会引起呼吸困难 / 128
5. 什么是夜间阵发性呼吸困难 / 128
6. 什么叫端坐呼吸 / 129
7. 什么是急性肺水肿 / 129
8. 右心衰竭有什么表现 / 129
9. 如何早期识别心力衰竭 / 130
10. 什么原因可引起心力衰竭 / 131
11. 为什么说心力衰竭的预后不良 / 132
12. 心力衰竭的治疗原则有哪些 / 132
13. 百年老药“地高辛” / 133
14. 出现哪些现象应考虑地高辛中毒反应 / 134
15. β 受体阻滞剂在心力衰竭治疗中的作用 / 134



九、先天性心脏病与胸闷 / 136

1. 儿童为何也胸闷 / 136





2. 孩子体检发现心脏杂音是怎么回事 / 136
3. 为什么他自幼口唇发紫伴胸闷 / 138
4. 什么是先天性心脏病 / 139
5. 为什么有人全得先天性心脏病 / 139
6. 先天性心脏病的分类 / 140
7. 先天性心脏病患者手术后与正常人一样吗 / 141
8. 先天性心脏病什么时候手术为好 / 141
9. 先天性心脏病的介入治疗 / 142



十、心脏病的生活保健与康复 / 144

1. 心脏的喜怒哀乐是什么 / 144
2. 老年人生活保健关键是3个平衡 / 145
3. 冠心病防治三大误区亟待纠正 / 147
4. 心脏病病人身上应备应急卡 / 148
5. 知识是力量，知识还是健康 / 148
6. 得了急性心肌梗死，就得躺在床上不能动弹吗 / 149
7. 我的亲友患急性心肌梗死住院，医师为什么不许我探访他 / 150
8. 冠心病病人为什么要保持大便通畅 / 150
9. 冠心病病人怎样防止便秘 / 151
10. 心脏病患者旅行宜“劳逸结合” / 151
11. 心脏病病人能乘飞机旅行吗 / 152
12. 长途飞行应防“经济舱症候群” / 152





十一、冠心病的预防措施 / 154

1. 如何预防冠心病呢 / 154
2. 如何做好冠心病的一级预防 / 154
3. 冠心病的二级预防——ABCDE 方案 / 156
4. 良好生活方式造就健康心脏 / 158
5. 为心脏减负从现在开始 / 160
6. 高危人群应定期体检 / 161
7. 吸烟有什么危害 / 161
8. 为什么吸烟易得冠心病 / 162
9. 吸烟的误区 / 164
10. 彻底戒烟的窍门 / 165
11. 让我们生活在无烟的环境中 / 167
12. 血压高了全引起冠心病吗 / 168
13. 高血压患者有什么症状 / 169
14. 高血压对重要脏器有哪些损害 / 170
15. 降压治疗与冠心病 / 171
16. 所有的高血压患者都要服药吗 / 172
17. 降血压治疗不宜过快、过低 / 172
18. 高血压病人宜晨起服药 / 173
19. 怎样选择降压药物 / 174
20. 您肥胖吗 / 176
21. 肥胖与冠心病有关吗 / 177
22. 健康减肥新概念 / 178
23. 不要随便服用减肥药 / 179



- 24. 什么是代谢综合征 / 180
- 25. 什么是血脂 / 181
- 26. 血脂为什么全高 / 182
- 27. 血脂高会得冠心病吗 / 183
- 28. 什么是家族性高胆固醇血症 / 184
- 29. 高脂血症的病人一定要服药吗 / 185
- 30. 调脂治疗研究新进展 / 185
- 31. 血脂调节新药——他汀类药物 / 186
- 32. 他汀类药物治疗过程中要注意什么呢 / 188
- 33. 贝特类药物的疗效及安全性 / 188
- 34. 什么病人不宜进行调脂治疗 / 189
- 35. 胆固醇降得越低越好吗 / 189
- 36. 为什么糖尿病病人易患冠心病 / 190
- 37. 什么人容易得糖尿病呢 / 191
- 38. 如何治疗糖尿病 / 192



十二、运动与心脏病 / 194

- 1. 得了心脏病就一直要休息了吗 / 194
- 2. 心率——生命的脚步 / 194
- 3. 全面提高体质的几项基本原则 / 196
- 4. 体育锻炼对冠心病病人的康复有什么好处 / 197
- 5. 步行是最容易、最方便的锻炼方法 / 198
- 6. 体育锻炼要因人而异，量力而行 / 200
- 7. 由靶心率决定自己的运动量 / 201





8. 体育锻炼应讲究运动方法 / 202
9. 春季健身须知 / 203
10. 夏季也宜运动 / 204
11. 秋高气爽是锻炼的大好时光 / 205
12. 冬季运动为养生 / 206
13. 切莫雾中运动 / 208
14. 凌晨不宜到森林中锻炼 / 208
15. 脑力劳动者健身十法 / 208
16. 冠心病病人什么时间运动最好 / 210



十三、饮食与冠心病 / 212

1. 膳食因素与冠心病 / 212
2. 冠心病病人饮食宜“五低两高” / 213
3. 吃饭宜七分饱 / 215
4. 冠心病病人的食物选择 / 217
5. 心血管病患者的保健食品 / 218
6. 高脂餐饮食会增加冠心病病人危险吗 / 220
7. 纤维素与冠心病有何关系 / 221
8. 冠心病病人能喝牛奶吗 / 221
9. 酸奶不宜蒸煮加热后食用 / 223
10. 饮豆浆五忌 / 223
11. 酒与心血管病 / 224
12. 美酒不宜加咖啡 / 224
13. 饮茶学问 / 225
14. 冠心病患者莫忘常补水 / 226