

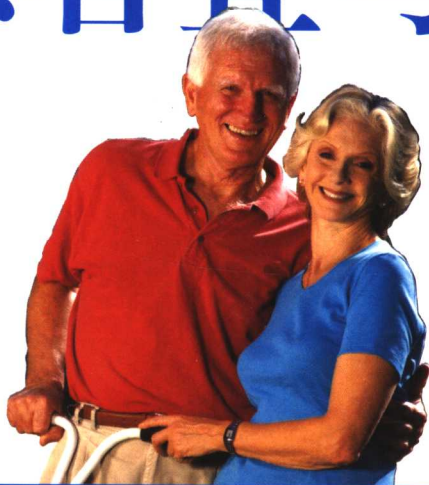
常见疾病保健宜忌



GUANXINBING
HUANZHE YIYUJI

冠心病 患者宜与忌

李亭雨 / 编著



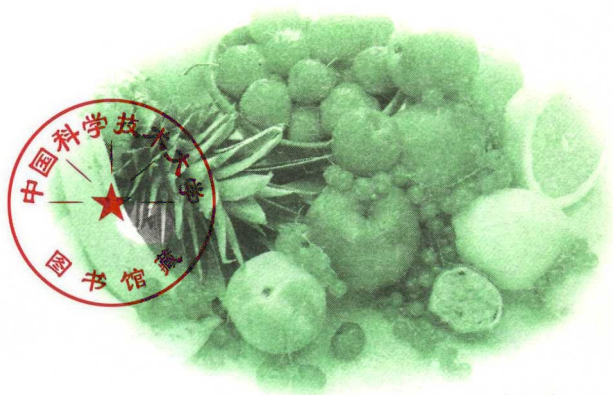
GUANXINBING
HUANZHE YIYUJI

中医古籍出版社

常见疾病保健宜忌

冠心病患者宜与忌

李亭雨 编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见疾病保健宜忌/李亭雨编. -北京:中医古籍

出版社, 2004. 9

ISBN 7-80174-261-3

I. 常... II. 李... III. 常见病-保健-基本知识

IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 070504 号

冠心病患者宜与忌

中医古籍出版社

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编:100700)

新华书店总店发行

北京金马印刷厂印刷

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 1/32 开 20 印张 500 千字

ISBN 7-80174-261-3/R·260

全套定价:45.00 元(本册定价:15.00 元)

目 录

第一篇 基础知识篇	1
1. 冠心病是什么	1
2. 冠状动脉有哪几个类型	1
3. 心脏结构的特点是什么	2
4. 哪些因素易患冠心病	2
5. 冠状动脉的功能是什么	5
6. 缺血性心脏病的定义和分类	6
7. 冠心病分为哪几类	7
8. 常规心电图的新认识有哪些	8
9. 动脉粥样硬化的特点是什么	9
10. 心力衰竭有哪些临床表现	10
11. 如何提高心绞痛心电图检查的阳性率	10
12. 无痛性心肌梗死是什么	10
13. 老年心力衰竭有哪些临床特点	12
14. 冠状动脉粥样硬化始于什么年龄	12
15. 胆固醇与心脑血管病有何联系	13
16. 高血压与冠心病有何关系	14
17. 心肌梗死——冠心病中最严重的类型	15
18. 维生素与冠心病有什么关系	16
19. 诊断冠心病的条件有哪些	16
20. 心律失常——冠心病轻重悬殊,复杂的表现形式	17





21. 诱发心绞痛的因素有哪些	18
22. 心绞痛怎样进行临床分类	19
23. 饮酒与冠心病有何关系	20
24. 不稳定型心绞痛是什么	21
25. 年龄与冠心病的关系	21
26. 心电图对冠心病的诊断有什么意义	22
27. 什么是大循环, 什么是小循环, 什么是毛细血管	24
28. X 综合征是什么	25
29. 心功能分几级, 是如何分级的	25
30. 糖尿病与冠心病有何关系	26
31. 饮食习惯对冠心病有什么影响	26
32. 心脏在血液循环中起何作用	27
33. 心绞痛——冠心病中最多见的类型	28
34. 肥胖与冠心病有什么关系	28
35. 冠状动脉痉挛是什么	29
36. 治疗冠心病的方法有哪些	30
37. 急性心肌梗死和哪些疾病相区别	31
38. 气候变化对冠心病有什么影响	32
39. 血液循环是什么	32
40. 心绞痛和哪些胸痛相区别	33
41. 多发性心肌梗死和复发性心肌梗死是什么	34
42. 冠心病会遗传吗	35
第二篇 病因和病理篇	36
1. 冠心病的全球危害有多少	36
2. 为什么中青年“当家人”易患冠心病	37
3. 心绞痛症状的发生原理	38
4. 血脂包括哪些成分, 脂蛋白是什么, 脂蛋白与冠心病有何关系	38
5. 动脉粥样硬化的病理分型和分期	39

6. 糖尿病病人为什么易患冠心病	40
7. 稳定型劳累性心绞痛病理生理特点	41
8. 被动吸烟与冠心病有什么关系	42
9. 卧位型心绞痛发病机理是什么	43
10. 少年儿童也能得冠心病吗	43
11. 动脉粥样硬化的基本病理变化是什么	44
12. 人体锌、铜含量对血脂的影响是什么	45
13. 混合性心绞痛发病机理是什么	46
14. 吸烟对血脂都有哪些影响	47
15. 急性心肌梗塞的临床表现与冠脉病变的联系	48
16. 冠心病的发生和水质硬度有什么关系	49
17. 心肌梗死的分类和病理分期	49
18. 冠心病发病与种族有什么关系	50
19. 心理因素与冠心病	51
20. 血脂是无声的杀手, 高脂血症在我国流行现状	52
21. 哪些药物影响血脂水平	53
22. 哪些因素引起心律失常	54
23. 肥胖本身就可导致动脉壁损伤吗	54
24. 为什么有的病人在劳累时发生心绞痛, 而有的则在休息或睡眠时发生?	55
25. 心室扑动与颤动的发病机制有哪些	56
26. 性激素与男性患冠心病的关系是什么	57
27. 脂质代谢异常是如何分类的	57
28. 精神因素与冠心病有什么关系	58
第三篇 临床表现及诊断篇	60
1. 冠心病有什么临床表现	60
2. 如何早期发现冠心病	61
3. 心绞痛发作时的特点	62
4. 无症状性心肌缺血如何诊断	63



5. 心绞痛有哪些典型表现	64
6. 超急性期心肌梗死如何诊断	65
7. 冠心病的四种早期征兆	66
8. 诊断老年人心肌梗死应注意哪些症状	67
9. 哪些药物用药不当诱发心绞痛	68
10. 不典型心绞痛临床表现有哪些	69
11. 劳力性心绞痛的分型	70
12. 不典型急性心肌梗死临床表现有哪些	71
13. 如何辨别心绞痛与胃痛	72
14. 心肌梗死并发室壁瘤形成如何诊断	73
15. 心脏神经官能症是什么	74
16. 自发性心绞痛的临床表现有什么特点	75
17. 急性心肌梗死并发心力衰竭如何诊断	76
18. 急性心肌梗死有哪些表现	77
19. 心绞痛需与哪些疾病有区别	78
20. 没有心绞痛病史的患者可以发生心肌梗死吗	79
21. 冠心病心绞痛的类型	79
22. 什么是急性冠脉综合征, 什么是心肌梗死, 心肌梗死是怎样发生的	80
23. 自我诊断心绞痛	81
24. 心肌梗死可引起抑郁症吗	83
25. 冠心病患者容易发生哪些心律失常	84
26. 不稳定型心绞痛是什么	85
27. 诊断不稳定型心绞痛的依据是什么	85
28. 变异型心绞痛的特点是什么	87
29. 变异性心绞痛如何诊断	87
30. 卧位心绞痛有什么特点	88
31. 心力衰竭的临床表现有哪些	88
32. 阿-斯综合征是什么	89



33. 冠心病患者有哪些心理反应	89
34. 心源性猝死是什么	90
35. 心源性猝死先兆症状有哪些	91
36. 如何看心电图记录	91
37. 负荷超声心动图早期诊断冠心病	92
38. 怎样诊断心电图无明显改变的冠心病	93
39. 心肌梗死在心电图上可有哪些变化	94
40. 青年人急性心肌梗死的临床特征有哪些	94
41. 心电图中发现有异常 Q 波就确定是心肌梗死吗 ...	95
42. 右心室心肌梗死的临床表现有哪些	96
43. 哪些血清酶的变化对急性心肌梗死的诊断有重要意义	97
44. 急性心肌梗死可发生的心律失常	98
45. 超声心动图诊断冠心病的意义怎样	99
46. 心肌梗死为什么会并发心律失常	100
47. 负荷超声心动图是什么	101
48. 急性心肌梗死神经系统并发症有哪些	101
49. 负荷超声心动图的适应症、禁忌症有哪些	103
50. 确诊冠心病的标准是什么	103
51. 动态心电图是什么	105
52. 什么情况需要作动态心电图	105
53. 诊断心肌梗死的标准是什么	105
54. 胆石症为什么能引起心绞痛	106
第四篇 保健与预防篇	108
1. 如何安排好自己的睡眠	108
2. 冠心病病人禁食大蒜、洋葱吗	109
3. 怎样安排冠心病患者的饮食	109
4. 冠心病饮茶等饮料应注意的问题	110
5. 冠心病病人在清晨起居时应注意哪些事项	111



6. 冠心病患者看电视应注意哪些事项	111
7. 冠心病患者可吸烟吗	112
8. 冠心病病人外出旅游要注意哪些事项	112
9. 冠心病患者能饮酒吗	113
10. 冠心病患者性生活时应注意哪些问题	114
11. 冠心病患者能乘坐飞机旅行吗	115
12. 冠心病病人拔牙时应注意哪些问题	116
13. 进餐时冠心病患者应注意哪些问题	116
14. 冠心病患者怎样过好冬天	117
15. 控制冠心病的关键是什么	118
16. 冠心病的一级预防是什么	119
17. 怎样进行冠心病的一级预防	119
18. 冠心病的二级预防是什么	120
19. 怎样进行冠心病的三级预防	121
20. 怎样预防心肌梗死的诱发因素	122
21. 哪些情况下易再次发生心肌梗塞	123
22. 冠心病的危险因素分为哪几类	124
23. 耳针能预防冠心病吗	125
24. 急性心肌梗塞病人怎样转送到医院	126
25. 冠心病的危险因素如何全面评价	126
26. 高危人群如何早期发现冠心病	127
27. 患过心肌梗塞的人还能正常工作吗	128
28. 怎样预防再次心肌梗塞	129
29. 患者自己如遇心绞痛发作时应注意事项	130
30. 家属如遇家人发生心绞痛时应注意事项	130
31. 冠心病的危险评估是如何进行的	131
32. 心绞痛的预后有什么	132
33. 冠心病患者如何使用急救盒	132
34. 练气功可以预防冠心病吗	133

35. 如何对冠心病猝死进行预防	134
36. 每天吃多少食糖才能控制胆固醇升高	134
37. 控制高血压对冠心病有什么意义	135
38. 高粘滞血症与冠心病有何关系	136
39. 大便干结对急性心肌梗塞病人有什么影响	136
40. 如何早期发现冠心病	137
41. 进行冠心病的危险评估的目的有哪些	138
42. 用小剂量阿司匹林对心血管有益吗	138
43. 急性心肌梗塞病人如何自救	139
44. 为什么再发心肌梗死的病人危险性更大	140

第五篇 饮食宜忌篇

1. 冠心病患者如何安排饮食	141
2. 心血管病人忌食哪些传统食物	142
3. 冠心病患者要少吃食糖	143
4. 蛋类对冠心病的防治有何益处	143
5. 心血管保健合理膳食是什么	144
6. 大蒜对冠心病有什么用处	145
7. 冠心病患者如何科学地控制体重	146
8. 冠心病病人运动时需预先服药吗	147
9. 蔬果果品在冠心病的防治中有哪些好处	147
10. 女性快步走有益健康吗	148
11. 冠心病患者要多吃海鱼	148
12. 饮食疗法防治冠心病应注意什么	149
13. 冠心病病人在冬春季节中应注意哪些问题	150
14. 吃海藻对冠心病的好处	151
15. 冠心病患者能喝牛奶吗	152
16. 哪些食物冠心病患者应常吃	153
17. 冠心病患者不宜过饱	155
18. 西瓜对冠心病有什么益处	155





19. 蜂蜜对冠心病有哪些好处	156
20. 冠心病病人进行体育锻炼时要注意哪些事项	157
21. 晚餐吃得多吃得冠心病吗	157
22. 冠心病简易食谱	158
23. 冠心病患者的食物选择	159
24. 冠心病患者宜坚持哪些体育项目	159
25. 多吃蔬菜有利于冠心病的防治	160
26. 芹菜对冠心病有哪些益处	162
27. 冠心病患者饮食应加豆制品	163
28. 怎样选择低胆固醇食物	164
29. 冠心病病人不宜完全吃素	164
30. 冠心病患者大笑有益吗	165
31. 谷类食物对冠心病患者的作用	166
32. 肉类对冠心病的防治作用	166
33. 海带对冠心病有何作用	167
34. 冠心病病人能拔牙吗	168
35. 花生对冠心病有哪些益处	169
36. 冠心病患者怎样选择低盐饮食	169
37. 西红柿对冠心病有哪些益处	170
38. 苹果对冠心病有哪些益处	171
39. 硬果类食物对冠心病的防治有什么作用	172
40. 冠心病患者不宜多吃植物油	172
41. 核桃对冠心病有哪些益处	173
42. 长补钙为何还缺钙	173
第六篇 冠心病食谱	176
肉丝芹菜	176
木耳炖鲫鱼	176
蒜茸茄块	177
酸辣青椒	177

木耳炖海带	177
松子豆腐	178
灵芝兔肉	179
蒜茸蚕豆	179
冬瓜羊肉	180
红烧土豆	180
荷叶鸭子	180
芦笋鲍鱼汤	181
红烧鲑鱼	181
归参葡萄鸡	182
鱼头炖豆腐	182
猕猴桃烩水果	182
赤豆玉米芝麻球	183
清炖草菇汤	184
紫竹莲池	184
海米烧萝卜	185
冬笋荠菜	185
糖醋莴笋	185
豆腐炖河蚌	186
松仁烩金针	186
红烧蹄筋	187
香菇炖木耳	187
珍珠双耳	187
麻椒小鸡	188
兔丝炒蘑菇	188
肉干炖山楂	189
章鱼炖花生	190
清炖冬瓜草鱼	190
肉丝胡萝卜	191



茉莉银耳·····	191
豆角香菇·····	191
桃仁香菇里脊肉·····	192
鲷鱼清蒸·····	193
清蒸鲆鱼·····	193
兔肉炒陈皮·····	194
泡红辣椒·····	194
荸荠香菇·····	195
鳊鱼珍珠笋·····	195
蒜泥黄瓜·····	196
珠落玉盘·····	196
双菇芋艿·····	197
黄鱼松子·····	197
鸭泥面包·····	198
炸素菜·····	199
卷心番茄牛肉·····	199
豆渣锅贴·····	199
红萝卜海蜇粥·····	200
醋熘青椒·····	200
玉米刺梨粥·····	200
荔汁粥·····	201
紫菜黄瓜汤·····	201
猪心红枣汤·····	201



第一篇 基础知识篇

1. 冠心病是什么

冠心病是冠状动脉性心脏病的简称。是一种由于冠状动脉固定性(动脉粥样硬化)或动力性(血管痉挛)狭窄或阻塞,发生冠状循环障碍,引起心肌氧供需之间不平衡而致心肌缺血缺氧或坏死的一种心脏病,亦称缺血性心脏病。因冠状动脉粥样硬化导致血管腔的狭窄是造成心肌缺氧的主要原因(90%左右),因此通常意义上的冠心病是指冠状动脉粥样硬化性心脏病。此外,冠状动脉痉挛、冠状动脉炎症、冠状动脉夹层、冠状动脉机械性损伤,亦可造成心肌的缺血缺氧,有人亦将其归属为冠心病的范畴。

2. 冠状动脉有哪几个类型

左、右冠状动脉的分支及其终末支,在心脏胸肋面变异较小,而在膈面变异较大。采用 Schlesinger 等的分类原则,将冠状动脉的分布分为三型:(1)右优势型:右冠状动脉在膈面除发出后降支外,并有分支分布于左室膈面的部分或全部。(2)均衡型:两侧心室的膈面分别由本侧的冠状动脉供血,它们的分布区域不越过房室交点和后室间沟,后降支为左或右冠状动脉末梢,或同时来自两侧冠状动脉。(3)左优势型:左冠状动脉除发出后降支外,还发出分支供应右室膈面的一部分。据我国调查,右优势型约占 65%,均衡型约占 29%,左优势型约占 6%。

上述分型方法主要依据冠状动脉的解剖学分布,但左心室的厚度往往大大超过右心室,所以,从血液供应量来说,左冠状



动脉永远是优势动脉。

3. 心脏结构的特点是什么

心脏的外表似乎很简单,然而其内部构造却较为复杂。心脏是由肌肉组成的一个器官,其内部被肌性间隔分成左右两个部分,房间隔将心房分成左右两个心房,室间隔将心室分成左右两个心室,两者之间相隔绝,互不相通,每一侧心脏又由薄壁的心房和厚壁的心室组成,心房和心室之间有瓣孔使两者相沟通,在瓣孔处有花瓣一样的薄膜,它的作用就像门一样可开放和关闭,此瓣膜称为房室瓣。左心房与左心室之间的瓣膜,由两片组成,叫二尖瓣。右心房与右心室之间的瓣膜,由三片组成,称三尖瓣。

人体的上身和下身两条大血管(上腔静脉和下腔静脉)接到右房,而右心室发出肺动脉,肺动脉又分成左右肺动脉,然后再分成无数分支进入两侧肺脏。左心房接受来自左右肺共四根肺静脉,左心室伸出一支主动脉,主动脉又分成许多大小动脉至全身各个部位。心室靠其强大的收缩力将血液泵入外周主动脉及肺动脉。主动脉及肺动脉开口均有三个袋状的瓣膜,分别称为主动脉瓣和肺动脉瓣,它们在心室收缩期开放,舒张期关闭,只许心室血液流向主动脉及肺动脉,不让血液倒流入心室。二尖瓣、三尖瓣和主动脉瓣及肺动脉瓣的单向开放,保证了血液循环单方向流动。

4. 哪些因素易患冠心病

随着医学科学工作者对冠心病广泛而深入的研究表明,本病是多因素的疾病,为多种因素作用于不同环节所致。这些因素即为易患因素,或称危险因素,主要包括:

(1) 年龄

本病多见于 40 岁以上的中老年人,49 岁以后进展较快,心肌梗塞与冠心病猝死的发病率与年龄成正比。近年来,冠心病的发病有年轻化的趋势。

(2) 性别

在美国多种族中,都是男性冠心病死亡率明显高于女性。据 1979 年的统计资料,35~44 岁男性白人冠心病的死亡率 5.2 倍于女性。在我国,男女比例约为 2:1。但女性绝经期后,由于雌激素水平明显下降,而 LDL 则升高,此时,女性冠心病发病率明显上升,有资料表明,60 岁以后,女性发病率大于男性。

(3) 职业

脑力劳动者大于体力劳动者,经常有紧迫感的工作较易患病。

(4) 饮食

常进食较高热量的饮食、较多的动物脂肪、胆固醇者易患本病。同时,食量大也易患本病,世界第一肥胖国——德国,其研究人员认为,“吃得胖就是因为吃得多”,所以,要控制冠心病的发病率,除了控制高脂饮食摄入外,也必须重视控制食量。

(5) 血脂

由于遗传因素,或脂肪摄入过多,或脂质代谢紊乱而致血脂异常。如总胆固醇、甘油三酯、LDL、VLDL 增高,而 HDL 下降,易患本病。



(6) 血压

血压升高是冠心病发病的独立危险因素。血压升高所致动脉粥样硬化所引起的危害,最常见者为冠状动脉和脑动脉。冠状动脉粥样硬化病人 60%~70%有高血压,高血压病人患本病者是血压正常者的 4 倍。

(7) 吸烟

吸烟是冠心病的主要危险因素。吸烟者与不吸烟者比较,本病的发病率和死亡率增高 2~6 倍,且与每日吸烟的支数成正比。

(8) 肥胖

超标准体重的肥胖者(超重 10%为轻、20%为中、30%为重度肥胖),易患本病,体重迅速增加者尤其如此。但目前认为,应该重视研究评价体重的方法。不能单看体重指数,而应测量皮下脂肪的厚度。已有前瞻性研究资料表明,向心性肥胖者具有较大的危险性。

(9) 糖尿病

糖尿病易引起心血管病这一事实已被公认。有资料表明,糖尿病病人本病发病率是非糖尿病者的 2 倍。

(10) 遗传

家族中有在年轻时易患本病者,其近亲患病的机会可 5 倍于无这种情况的家族。

在以上十大因素中,血压过高、体重超标、胆固醇过高或过低是导致冠心病、脑卒中的最危险因素。这是由中国医科院阜外心血管病医院等 17 个单位协同完成的“八五”攻关课题,也是