

杨玺主编

姓名

性别

年龄

专家解答 冠心病

科别


日期

处方:

用一次挂号费
请来权威专家
全面了解病情
多方呵护健康

挂号费丛书

如有病可遵书中所嘱

医生


药价

请在需检项编号上加○

代

3290

3290

3291

3291

329

329

329

323

日

时

其

专家解答 冠心病

ZHUANJIA JIEDA GUANXINBING

杨玺 主编

上海科学技术文献出版社

挂
号
费
丛
书

冠心病
主编 杨玺

上海科学技术文献出版社

上海市五洲新村 邮编 200031

全国新华书店经销

江苏昆山市林森路 印刷

1998年11月第1版 1998年11月第1次印刷

ISBN 7-5439-2983-1/R·663

定价：15.50元

图书在版编目(CIP)数据

专家解答冠心病 / 杨玺主编. —上海: 上海科学技术
文献出版社, 2004. 7

(挂号费丛书)

ISBN 7-5439-2383-1

I. 专… II. 杨… III. 冠心病-防治-问答

IV. R541. 4 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064948 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 逸飞视觉设计

专家解答冠心病

杨 玺 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.5 字数 187 000

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5 100

ISBN 7-5439-2383-1/R · 662

定 价: 12.50 元

内 容 提 要

本书就冠心病预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了冠心病的发病情况及危害、冠心病的概述、冠心病的危险因素、生活方式与冠心病、正确认识 and 识别冠心病、冠心病防治中的误区、冠心病的预防和治疗等。内容系统、新颖、详细、具体、实用,适合广大群众,尤其是冠心病患者阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

挂

号

费

丛

书

总

序

一个好主意，病人或家属一册在手，犹如请来了一位家庭医生，随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此，新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费，故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病，聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……，凡病人或家属可能之疑问，悉数详尽解述。每册十余万字，包括数百条目，或以问答方式，一问一答，十分明确；或分章节段落，一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家，病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚，所以选题撰稿，必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力，使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合，从内容到形式，“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑，健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时，缀数语于卷首，或谓之序，其实即是叙述我对此丛书之认识，供读者参考而已。不过相信诸位读后，必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授

上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

2004年7月

健康是人类永恒的追求；健康是生命真正的春天；健康是社会的最大财富；健康是人生的无价之宝。然而，随着社会的进步，经济的发展，尤其是生活方式的改变，人类疾病谱中的肥胖、高血压病、糖尿病，血脂异常及高粘血症和心脑血管疾病（主要指冠心病和脑卒中）等“富贵病”（又称生活方式病）的发病率急剧增高。据统计，目前肥胖病病人已占我国人口的8%，城市肥胖病人可达17%；高血压病病人已逾1亿；糖尿病病人也达3000多万；血脂异常、高粘血症病人呈明显上升趋势；我国冠心病病人约有200多万，每年新增加75万；脑卒中病人600多万，我国已成为名副其实的脑卒中大国。上述疾病已构成一个严峻的社会公共问题。

肥胖病不仅影响健美，而且又是其他“富贵病”的温床，其对健康的危害不亚于烟草中毒，将成为21世纪危害人类健康的严重问题。高血压病虽不像洪水猛兽，也不是森林火灾，但却是一个悄悄的、无情的“杀手”。糖尿病貌似“随风潜入夜，润物细无声”之状，然实有“乱石穿空，惊涛拍岸”之势。血脂异常及高粘血症则像是血液中的暗礁，是一条“看不见的战线”。同时，这些疾病之间有着千丝万缕的联系，往往可以同时并存、互为因



果、相互加重,而肥胖则是其“元凶”。它们均为导致心脑血管病等多种慢性疾病的罪魁祸首,而心脑血管病则是致残、致死的主要原因,故有“头号杀手”之称。

“防患于未然”这句至理名言,道出了预防的重要性。专家认为,约50%的“富贵病”是可以预防的。因为这些疾病除遗传因素外,往往均与生活方式有关。因此,防先于治,防优于治,防胜于治,防重于治。其防治措施应包括:首先,从改变不良生活方式入手,即采取科学、健康、文明的生活方式(包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡);其次,对已经患有上述疾病者,则应积极有效地加以治疗(医学上称为二、三级预防)。这样不仅可以预防这些疾病进一步发展,而且完全有可能与正常人一样生活、工作、学习。然而,遗憾的是人们对于这些疾病的预防保健知识知之甚少,甚至全然不知。对其危害性认识不足,重视不够,致使有的人甚至已经发生严重心脑血管疾病(即并发症)后才有所醒悟,但为时已晚;还有少数人因此终身致残、甚至致死。

本书是笔者在结合20余年临床工作经验以及所遇到的实际问题的基础上,并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实

用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。但是,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺

前

言



冠心病的发病情况及危害 1

- 冠心病的发病率在持续升高/1
- 冠心病——威胁生命的“地雷”/2
- 冠心病可防可治/3
- 冠心病的预防已迫在眉睫/3

冠心病的概述 5

心脏、血管的一般常识/5

- 心脏是人体的“血泵”/5
- 血管——人体的生命之河/6
- 冠状动脉的一般特点/6

动脉粥样硬化与冠心病/7

- 动脉粥样硬化的发生过程/7
- 血管是怎样“变硬”的/8
- 动脉粥样硬化与冠心病/10

冠心病的常识/10

- 什么是冠心病/10
- 冠心病的分类/11
- 隐性冠心病(无症状心肌缺血)——
冠心病的“黄牌警告”/12
- 心绞痛——冠心病家族中最常见的
分型/13
- 心绞痛的分类/14
- 心肌梗死——冠心病家族中最严重
的分型/15



目
录

- 心力衰竭——心脏“精疲力竭”的表现/16
- 心律失常——冠心病轻重悬殊、复杂的表现形式/19
- 警惕生命列车出轨——猝死/20
- 心脏病的先兆信号/21
- 怎样早期发现冠心病/22
- 冠心病的四种早期信号/23
- 心肌梗死的先兆/24
- 自测自查心脏病/25
- “发动机”故障的检测/25
- 如何识别心绞痛/27
- 怎样辨别心痛与胃痛/29
- 冠心病的诊断方法/30**
- 冠心病的症状/30
- 隐性冠心病的蛛丝马迹/32
- 心绞痛的自我诊断/33
- 冠心病应做哪些检查/35
- 给冠心病病人“亮分”/37
- 什么是动态心电图/39
- 负荷超声心动图早期诊断冠心病/40
- 诊断冠心病的新法——彩色室壁动力/41
- 超高速 CT 诊断冠心病/42
- 冠心病的特殊表现/43**
- 老年人冠心病善打游击战/43
- 警惕：心肌缺血静悄悄/44
- 症状不典型的急性心肌梗死/46

急性心肌梗死的特殊并发症/47
老年人夜间憋醒:心力衰竭的信号/48

冠心病的危险因素 49

冠心病的危险因素/49
哪些人易得冠心病/51
高血压与冠心病/53

生活方式与冠心病 55



体力活动与冠心病/55
心理因素与冠心病/56
“急性子”与冠心病/56
营养、微量元素与冠心病/58
吸烟与冠心病/60
饮酒与冠心病/61

正确认识和识别冠心病 62

对冠心病的一般认识/62
冠心病是一种遗传性疾病吗/62
冠心病“重男轻女”/62
冠心病发作时应处变不惊/63
为何星期一更易发生脑卒中和心肌梗死/65
冠心病“八看”辨轻重/66



冠心病病人也能长寿/67

冠心病心绞痛的识别/68

如何辨别心绞痛/68

心绞痛并非都是冠心病/70

警惕“错位”心绞痛/71

危险的不稳定心绞痛/72

莫忽视餐后心绞痛/73

怎样的心绞痛应尽快找医生/74

心绞痛是否都会发展成为心肌梗死
/75

不典型心肌梗死的识别/76

警惕无痛性心肌梗死/76

警惕晕厥型急性心肌梗死/77

气急亦可能是急性心肌梗死的表现
/78

应急措施同晕厥型急性心肌梗死/79

影响心肌梗死的预后因素/79



冠心病防治中的误区..... 81

对冠心病的危险性认识不足/81

忽视生活方式的改变/81

忽视从源头上堵住冠心病/82

不注重高危人群的干预治疗/82

轻视预防,重视治疗/83

重视药物治疗,忽视非药物治疗/83



树立正确的自我保健意识/84
 健康首先是无病/84
 不良生活方式与“亚健康状态”/86
 什么是自我保健/86
 要增强自我保健意识/87
 不要让“心”超负荷/88
 中年人要定期体检/90
 超前防范冠心病/91

冠心病的预防措施/92
 冠心病能预防吗/92
 预防冠心病应从儿童开始/93
 堵住源头,预防冠心病(冠心病的一级预防)/95
 何为冠心病的二级预防/98
 预防冠心病药物 ABC/98
 冠心病防治的基石——阿司匹林/102
 食物与冠心病/103
 保护心脏吃什么/105
 运动预防冠心病/107
 保护冠状动脉内皮——预防冠心病/109
 十种心绞痛的防治/110

冠心病的早期预测/112
 预测冠心病的新线索/112
 B超“预测”冠心病/113
 测一测你会发生心肌梗死吗/115



晚秋气候与心肌梗死/117
老年人谨防不典型的心肌梗死/118
合理服药预防心肌梗死/119
如何预防再次心肌梗死/120

冠心病的治疗 123

治疗冠心病的“水利工程”/123

冠心病监护室(CCU)/125

冠心病的药物治疗/126

冠心病的溶栓治疗/126

冠心病心绞痛的“守护神”/127

药物治疗心绞痛的原则/129

冠心病病人应按“生物节律”用药/130

冠心病人的“随身医生”——保健盒
/131

含服硝酸甘油须注意/132

科学服用救心药/133

冠心病的中医治疗/134

冠心病的中药治疗/134

治疗冠心病的中成药/136

冠心病病人不宜长用的中成药/138

血管新生:冠心病治疗的曙光/139

冠心病的介入治疗/140

冠心病治疗方法中的奇葩——经皮
腔内冠状动脉成形术/140

经皮腔内冠状动脉成形术——为血
管打通生命隧道/141

目

录



目
录

- 超声溶栓治疗冠心病/142
- 冠心病的手术治疗/143
 - 让缺血的心脏重新长出血管/143
 - 冠状动脉旁路移植术(冠脉搭桥术)/145
 - 激光心肌血运重建术/146
- 心绞痛的治疗/147
 - 心绞痛的药物治疗/147
 - 心绞痛病人应合理用药/148
 - 服用抗心绞痛药须防加重心绞痛/150
- 心肌梗死病人的急救与康复治疗/151
 - 急性心肌梗死病人的家庭急救/151
 - 急性心肌梗死病人的现场救护/154
 - 急性心肌梗死病人的治疗/155
 - 帮助心肌梗死病人度过危险期/157
 - 急性心肌梗死病人的心理调整/158
 - 心肌梗死病人恢复期的自我保健/159
 - 心肌梗死病人的康复/161
 - 为心肌梗死后病人开运动处方/163
- 心力衰竭的防治/165
 - 给自己的心功能分分级/165
 - 老年人心力衰竭的蛛丝马迹/166
 - 左心衰竭的早期征象/167
 - 心力衰竭如何自我预防/168
 - 夏季要防心力衰竭/168
 - 心力衰竭者怎样自我调养/169



心力衰竭的治疗/171

心律失常的防治/172

 早搏的病因及特征/172

 早搏是否能与心脏病划等号/173

 早搏对健康的影响/174

 识别早搏,及时就医/175

 出现早搏后怎么办/176

 早搏的自我调治/177

 阵发性室上性心动过速的自我治疗
 /178

 心房颤动的危害性/179

 心房颤动的治疗原则和目标/180

 心室颤动与心脏除颤/182

 冠心病引起的窦性心动过缓/182

 窦房结与病态窦房结综合征/184

 何谓心脏传导阻滞/185

 如何正确识别严重心律失常/186

 严重心律失常的治疗/188

 心律失常是否都需要治疗/189

 对症用药降服心律失常/191

 射频消融治疗心律失常/193

 小议心脏起搏器/195

猝死的防治/196

 冠心病猝死走向年轻化/196

 心电图正常者为什么也会猝死/197

 猝死能预防吗/198

 怎样预防冠心病突发猝死/199

冠心病病人的康复治疗/201