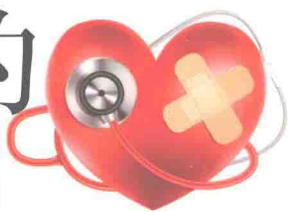


XINZANGBING BINGREN
ZUIGUANXIN DE
368GE WENTI

心脏病病人 最关心的 368个问题



陆恒◎主编

常见病病人
最关心的问题丛书

XINZANGBING BINGREN
ZUIGUANXIN DE
368GE WENTI

心脏病病人 最关心的 368个问题

陆恒◎主编

常见病病人 最关心的问题丛书

CHANGJIANBING
BINGREN ZUIGUANXIN DE
WENTI CONGSHU

图书在版编目 (CIP) 数据

心脏病病人最关心的 368 个问题 / 陆恒主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.4

(常见病病人最关心的问题丛书)

ISBN 978-7-5352-7243-0

I. ①心… II. ①陆… III. ①心脏病 - 防治 - 问题
解答 IV. ①R541-44

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2014) 第250249号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市江城印务有限公司

邮 编: 430013

850 × 1168 1/32

16.125 印张

400 千字

2015 年 4 月第 1 版

2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

前 言

心脏不仅是人体最重要的器官之一,而且,还是人体代谢最旺盛、耗能最多的器官。一个人如果没有健康的心脏也就没有健康的身心。现代人的心脏健康已经受到很大的威胁,心血管疾病已成为威胁人类健康的“头号杀手”,因心脏疾病而死亡已居全球死亡原因之首。因此,加强对心血管疾病的防治,保护人们的心脏健康,已成为人们保护身心健康刻不容缓的任务。

如果我们把心脏视为“第三大脑”(即“心脑”),则它是一个“能量脑”,为人体提供能量(即血液和氧气供给)和动力,促进血液循环。它与“第一大脑”(即位于头颅里的“信息脑”,或称“头脑”,“信息脑”主管人的思维、记忆,进行思考和反映人的智力等)以及“第二大脑”(即“腹脑”,是位于腹腔内的“腹部大脑”,是“物质脑”,为人体摄取食物营养,负责消化、吸收和排泄等),共同构成了人体的三个大脑。只有保护好这“三脑”的健康,才能真正地保障人体的整体健康。然而,在保护“三脑”的健康中,保护心脏(即“心脑”)的健康是关键。正如美国印第安纳大学老龄问题研究中心的休·亨德里博士所说,凡是对心脏有利的做法(如适度锻炼、健康饮食、乐观情绪、防控高血压和糖尿病等)可能都有助于保护精神健康。所以,保护心脏就等于保护大脑。我们认为,保护好心脏的健康,也就等于保护好“三脑”的健康了。

为了帮助人们了解和掌握预防与治疗心脏疾病的知识、技术和方法等,做好保护心脏健康的工作,进一步保护好“三脑”的健康,以便真正地做到保护人体的整体身心健康。我们以问答的形式

编写了这本《心脏病病人最关心的 338 个问题》，现将第一版进行了部分修改，并增加了一些新内容，则将第二版改为《心脏病病人最关心的 368 个问题》。以期望通过本书，能够帮助人们更好地维护自己整体的身心健康。

全书共约 38 万余字，对与先天性心脏病、心脏瓣膜病、冠心病、心肌梗死、心绞痛、心律失常、心力衰竭、慢性肺原性心脏病、心肌病、心内膜炎和心包炎等十个方面有关的病人最关心的 368 个问题，作了比较详细的解答。为了保证对每个问题解答的完整性，故有些内容作了必要的重复。

编者尽量选择了一些病人及其家属最关心的问题并作了解答。在对每个问题作解答时，力求达到正确、切合实际。在编写中又力争做到内容科学、新颖；技术先进、实用；方法简便，易于掌握；文字简练、通俗；语句通顺、易读。并集科学性、先进性、知识性、实用性和趣味性于一体。又由于介绍了较多的新理论、新知识、新观点、新策略、新技术、新疗法和新方法等等。因此，本书既可以作为广大群众、心脏病病人及其家属防治心血管疾病，保护“三脑”健康的手册和指南，也可以供广大的医疗卫生保健工作者和健康教育工作者等，向广大群众宣传心血管疾病方面的防治知识时作为教材和参考资料。

由于心血管方面的新理论、新技术发展很快，新的防治知识、技术和方法又层出不穷，再加上编者的医学理论水平有限，所掌握的新信息和新知识不多，所以，书中的不当和错误之处，定会不少，祈请专家和广大读者不吝赐教与指正！

编 者

2014 年 7 月于武汉

目 录

一、先天性心脏病

1. 什么是先天性心脏病	002
2. 小儿的心脏有哪些特点	005
3. 先心病有哪些信号	006
4. 什么情况提示可能得了先心病	007
5. 有哪些原因可引发先心病	008
6. 如何发现孩子患有先心病	010
7. 小儿先心病有哪些临床表现	011
8. 哪些症状提示孩子得了先心病	012
9. 先心病需做哪些检查	013
10. 如何快速筛查新生儿先心病	014
11. 先心病多大年龄做手术为好	015
12. 如何帮先心病儿做好术前准备	016
13. 心衰病儿如何进行术前、术后液疗	017
14. 青少年先心病有哪些问题	018
15. 如何护理先心病儿	021

二、心脏瓣膜病

16. 风心病有哪些病因	023
17. 得风心病的妇女能生育吗	025
18. 心脏瓣膜病有哪些病因	027
19. 何谓二尖瓣狭窄	028
20. 何谓二尖瓣关闭不全	029
21. 何谓主动脉瓣狭窄	030
22. 何谓主动脉瓣关闭不全	031
23. 何谓三尖瓣关闭不全	032
24. 心脏瓣膜病须做哪些特殊检查	033
25. 何谓老年退行性心脏瓣膜病	034
26. 瓣膜置换术后要注意什么	035
27. 中医如何治疗风心病	037
28. 风心病如何护理	042
29. 什么是风心病的一级和二级预防	043
30. 防治风心病有哪些对策	046
31. 预防风心病应采取何种措施	048

三、冠心病

32. 何谓冠心病	052
33. 冠心病有哪几种类型	053
34. 何谓微血管心脏病	054
35. 何谓隐性冠心病	055
36. 诱发冠心病有哪四个主要因素	057
37. 引发冠心病有哪些疾病	059
38. 引发冠心病有哪些精神因素	061

39. 引发冠心病有哪些生活因素	062
40. 女性冠心病为何误漏诊多	065
41. 标志物诊断急性冠脉综合征有何意义	066
42. 哪些基因变异会增加患冠心病风险	067
43. 哪种体质易得冠心病	069
44. 冠心病有哪些早期信号	071
45. 冠心病发作有哪些典型征兆	073
46. 冠心病有哪些危险因素	073
47. 心脏病学有哪十大里程碑事件	075
48. 什么是冠心沟	077
49. 健康心脏有哪些指标	079
50. 何谓心碎综合征	082
51. 何谓心脏性猝死	084
52. 如何自测心功能	086
53. 自测心功能有哪些方法	087
54. 如何自判心血管功能	091
55. 如何辨别冠心病轻重	092
56. 什么是预测心脏病风险的指标	094
57. 如何了解自己是否患了冠心病	095
58. 预测心脏病有何方法	096
59. 确诊冠心病须作哪些检查	097
60. 男女患冠心病有何差异	098
61. 冠脉临界病变如何判定	103
62. 哪些精神心理因素与心脏健康有关	104
63. 识别哪些体表征兆有助早发现心脏病	107
64. 冠心病病人如何强化降脂	109
65. 强化降脂的目标是什么	110
66. 降胆固醇的途径是什么	111

67. 有哪些不同降脂疗法	112
68. 稳定性冠心病调脂如何个体化	113
69. 调脂有哪几种验方	115
70. 如何科学看待高血脂	116
71. 为何不可盲目降脂	117
72. 何为中国人血脂异常防治策略	118
73. 冠心病人为何需记住 4.68	119
74. 如何积极应对甘油三酯升高	120
75. 什么原因可引起甘油三酯增高	121
76. 好胆固醇高有什么好处	122
77. 血脂正常后是否还需服药	123
78. 冠心病降脂为何需高标准	125
79. 高脂血症为何成青壮年“精英病”	126
80. 小儿也会患高脂血症吗	126
81. 血脂异常都需服药吗	128
82. 服用降脂药还须定期复查吗	129
83. 老年妇女为何血脂偏高	129
84. 怎样合理使用降脂药	130
85. 有哪些中药能降血脂	131
86. 对调血脂误区须采用什么对策	132
87. 步入中年为何须定期查血脂	133
88. 血脂异常要长期用药吗	134
89. 怎样服用降脂药才安全	135
90. 强化调脂有何必要	136
91. 如何全面正确领会调脂观念	138
92. 强化降脂的目标与证据是什么	139
93. 目前的降脂趋势与问题是什么	140
94. 冠心病高危人群的血脂如何控制	141

95. 防治冠心病为何要 LDL—C 和 HDL—C 并重	142
96. 如何升高 HDL—C、降低 LDL—C	144
97. 哪些食物可降血脂	145
98. 高脂血症病人可用哪些食疗	147
99. 高脂血症病人可吃哪些药膳	149
100. 胆固醇高的人怎样吃海鲜	149
101. 血脂高的人如何吃肉	150
102. 单靠控制饮食能降血脂吗	151
103. 哪些运动可降血脂	152
104. 如何自查胆固醇升高	153
105. 高脂血症病人睡前有什么禁忌	154
106. 血脂偏高要注意什么	154
107. 高血脂可引发哪些疾病	155
108. 高血脂须强化他汀治疗吗	156
109. 动脉硬化有哪些早期信号	157
110. 调脂药能减缓动脉硬化吗	158
111. 动脉硬化如何预防	160
112. 不稳定斑块如何干预	160
113. 对高胆固醇有哪些认识误区	162
114. 脂蛋白 (α) [LP (α)] 升高怎么办	164
115. 深海鱼油能降脂吗	165
116. 高血脂和高脂血是一回事吗	166
117. 如何识别动脉硬化血栓形成高危人群	167
118. 心血管病人晚间如何防范	169
119. 心血管病人为何不可不“过早”	170
120. 心血管病人情感障碍如何治疗	171
121. 血栓防治门诊的任务是什么	172
122. 冠心病舒张压为何不可降得太低	173

123. 冠心病病人如何服用阿司匹林	174
124. ACCP7 指南对使用阿司匹林有哪些建议	175
125. 阿司匹林有哪些应用原则与规范	177
126. 长期使用阿司匹林最佳剂量是多少	179
127. 阿司匹林作用为何分性别	180
128. 使用阿司匹林须注意什么	181
129. 何谓阿司匹林抵抗	182
130. 冠心病防治观点是什么	183
131. 冠心病的治疗策略有何改变	184
132. 治冠心病有哪些常用西药	185
133. 治冠心病有哪些常用中成药	185
134. 冠心病病人如何合理用药	186
135. 如何正确使用冠心病急救药	187
136. 降压药能对付冠心病吗	189
137. 冠心病用药有何禁忌	189
138. 何谓优化心肌能量代谢	191
139. 如何正确服用冠心苏合丸	192
140. 如何选择更合理冠心病治疗方案	193
141. 支架治疗有哪些适应证和禁忌证	195
142. 放心脏支架须注意什么	196
143. “支架”比“搭桥”死亡率高吗	197
144. 药洗支架与球囊扩张相比哪个好	198
145. 应用药洗支架会产生哪些问题	198
146. 发展生物可降解支架有何意义	200
147. 如何正确对待药物支架	203
148. 支架手术后怎样“院外管理”	204
149. 放支架后如何防病复发	206
150. 有哪些介入神经外科技术	207

151. 搭桥术有哪些适应证	208
152. 心脏搭桥术为何引发并发症	209
153. 为何应正视冠脉搭桥手术	209
154. 搭桥术后如何运动	210
155. 心脏搭桥术后如何护好“桥”	211
156. 心脏介入和搭桥都有利弊吗	213
157. 有哪些研制中的心脏起搏器	214
158. 可早期发现动脉硬化吗	216
159. 哪三个季节须谨防冠心病发作	217
160. 冠心病合并高血糖如何诊治	218
161. 心脏会发出什么求救信号	219
162. 性功能不全有心脏病危险吗	220
163. 适度房事有利于心脏吗	221
164. 冠脉造影可以不做吗	222
165. 如何看待冠状动脉造影	222
166. 心功能如何分级	224
167. 冠心病也有“冤错案”吗	225
168. 冠心病加重有哪些信号	226
169. 如何从心电图看心脏	227
170. 心电图有哪些正常参考值	228
171. ST 段抬高和偏移说明什么	230
172. T 波改变与 Q 波说明什么	230
173. 做心电图前有哪些注意事项	231
174. 超声心动图查什么	232
175. 何谓心磁图	233
176. 冠心病误诊的常见原因有哪些	234
177. 妇女过度疲倦为何需防心脏病	235
178. 小时候手脏可致心脏病吗	236

179. 为何胆囊患病心脏易受累	237
180. 男孩长痘少易得心脏病吗	238
181. 如何判断自己心脏健康	238
182. 炎症与冠心病有关吗	239
183. 心脏不好易患哪些疾病	240
184. 不运动妇女为何易患心脏病	242
185. 心脏病病人烦躁易猝死吗	243
186. 如何应对突然心脏病	244
187. 不吃早餐为何会损害心脏	246
188. 心脏病领域有哪些研究成果	247
189. 用血沉数值可预测冠心病吗	252
190. 减肥可减出心脏病吗	253
191. 为何“夜猫子”易患冠心病	253
192. 冠心病多由哪些坏习惯引发	254
193. “护心”、“伤心”各有哪些习惯	256
194. “的哥”为何易得冠心病	261
195. 低脂饮食能免患冠心病吗	262
196. 哪些因素可早发冠心病	263
197. 为何笑口常开心脏不坏	264
198. 冠心病病人睡眠应注意什么	264
199. 怎样从吃保持心脏健康	265
200. 哪些食物有益于心脏	267
201. 什么是冠心病人的合理饮食	268
202. 冠心病病人可选食哪些药膳	270
203. 冠心病人为何不可持久下棋	272
204. 心脏病病人如何家庭监护	273
205. 心脏病病人家庭护理应注意什么	274
206. 冠心病病人如何自我保养	275

207. 如何调养心脏	278
208. 何谓反式脂肪酸	280
209. 哪些食品含反式脂肪酸高	283
210. 减少摄入反式脂肪酸有何益处	285
211. 降低反式脂肪酸摄入量最佳水平是多少	286
212. 反式脂肪酸可影响哪些血脂水平	287
213. 摄入反式脂肪酸与冠心病发病有哪些相关	287
214. 心脏病病人补钙过量为何易猝死	288
215. 食用玉米油应注意什么	288
216. 音乐对心脏有何益处	289
217. 冠心病病人锻炼为何要适度	290
218. 跑跑跳跳为何有利心脏	291
219. 心脏病病人为何不宜局部锻炼	292
220. 如何用手指操防治冠心病	293
221. 如何做“强心保健操”	294
222. 怎样进行养心运动	295
223. 心脏病患者如何锻炼	298
224. 保护心脏等于保护大脑吗	300
225. 心动过缓是心脏病吗	301
226. 冠心病病人如何心理调适	301
227. 如何掐穴治冠心病	303
228. 如何压眼治冠心病	303
229. 何谓适应治疗	304
230. 何谓电击背心	304
231. 何谓保险气袋	304
232. 何谓潜水反射	305
233. 如何训练咳嗽自救	305
234. 如何消除腿脚肿	306

235. 如何减少心源性猝死	307
236. 心脏保健有哪些正误观	309
237. 平和养性可防“冠心”吗	310
238. 刷牙可防心脏病吗	311
239. 50岁需防心脏老化吗	312
240. 如何关注心脏病人心身康复	313
241. 冠心病如何用药一级预防	315
242. 为何保护心脏重在“基础预防”	316
243. 冠心病如何二级预防	317
244. 防冠心病复发为何要早二级预防	319
245. 冠心病如何基础预防	320
246. 冠心病二级预防有哪些动向	321
247. 预防冠心病要遵循“四个半”吗	322
248. AHA 建议如何改变饮食与生活方式	323
249. 减少心脏病风险可增寿吗	326
250. 保心健康有哪七法	327
251. 如何巧拍胸部护心脏	328
252. 何为预防冠心病的“三字经”	330
253. 冠心病病人一天饮食的“口诀”是什么	330
254. 心脏专家教您如何“护心”	331
255. 哪些危险时段易发心血管事件	334

四、心肌梗死

256. 何谓心肌梗死	337
257. 哪些疾病可诱发心梗	340
258. 心梗有哪些发病信号	342
259. 心梗有哪些主要症状体征	343

260. 如何自我判断心梗	344
261. 心肌梗死有何分类及心电图定位	345
262. 在家里如何救治心梗	347
263. 心梗如何自我救治	348
264. 早期心梗病人应采取哪些措施	349
265. 心梗病人住院早期的危险如何分层	350
266. 心梗病人出院时危险如何分层	351
267. 药物与手术治疗老人急性心梗预后相当吗	352
268. 心梗有哪些药物治疗	353
269. 什么是治疗心梗的天地	354
270. 降低急性心梗死亡有何疗法	355
271. 急性心梗如何饮食治疗	356
272. 心梗康复期如何护养	356
273. 心梗后防心衰有何观点	358
274. 为何年轻人“心梗”更危险	358
275. 为何说抢救急性心肌梗死病人时间就是生命 ...	359
276. 降脂药可减少心梗死亡吗	360
277. 如何警惕心梗异位放射痛	361
278. 无痛心梗更危险吗	362
279. 何谓胃肠型心梗	363
280. 心梗护理为何讲究“静”、“防”	363
281. 血脂正常为何还要查血栓	364
282. 心梗如何预防	365
283. 得了冠心病的人如何防心梗	366
284. 心梗如何自我预防	368
285. 心梗后降压有哪些误区	370
286. 白领如何防“眼梗”	371
287. 心梗半年后可复发吗	372

五、心绞痛

288. 何谓心绞痛 373
289. 心绞痛由哪些主要原因引起 374
290. 心绞痛有哪些突出原因 375
291. 洗澡气短须警惕心绞痛吗 376
292. 心绞痛有哪些特殊信号 377
293. 心绞痛有哪些类型 378
294. 如何将心绞痛与心梗区别 380
295. 如何分辨真假心绞痛 380
296. 为何要谨防自发性心绞痛 382
297. 抗心绞痛的首选药有哪些 383
298. 治疗心绞痛有哪些中西药物 384
299. 治心绞痛为何须分型用药 386
300. 治心绞痛还需“老三样”吗 387
301. 慢性稳定型心绞痛病人怎样危险分层 388
302. 慢性稳定型心绞痛如何治疗 390
303. 如何使用抗心绞痛药更好 391
304. 使用抗心绞痛药须注意什么 392
305. 如何巧用硝酸酯类防心绞痛 393
306. 防治心绞痛有哪些小偏方 394
307. 喝水能防心绞痛吗 395
308. 有哪些简便方法可治心绞痛 396
309. 如何预防心绞痛发作 397
310. 怎样使用急救药盒 398
311. 服用“救心药”须注意什么 399