



荣树图书策划
RONGSHU TUSHU CEHUA

常见病家庭医疗养护丛书

冠心病

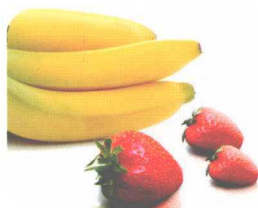
患者饮食起居与用药

——冠心病治疗的关键是保护

GUANXINBING HUANZHE
YINSHI QIJU YU YONGYAO



NLIC2970844040



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭医疗养护丛书

GUANXINBING HUANZHE
YINSHIQIJU YU YONGYAO

冠心病患者 饮食起居与用药

——冠心病治疗的关键是保护

主 编 李 芳 李兴春

编 者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 铁 李效梅

李雪梅 吴凌云 梁淑敏

黄春霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冠心病患者饮食起居与用药——冠心病治疗的关键是保护/
李芳,李兴春主编. —北京:人民军医出版社,2013.4
(常见病家庭医疗养护丛书)
ISBN 978-7-5091-6133-3

I. ①冠… II. ①李… ②李… III. ①冠心病—防治 ②冠
心病—用法 IV. ①R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294349 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:刘兰秋 刘婉婷 责任审读:谢秀英
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927288
网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:5.875 字数:108千字
版、印次:2013年4月第1版第1次印刷
印数:0001~4500
定价:18.00元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要



本书由多位医学专家编写而成,内容包括冠心病的危险性,冠心病患者要注重合理膳食,冠心病患者的起居要规律、讲究科学,冠心病患者要适当运动,冠心病患者的用药、介入治疗,冠心病患者应加强自我监控 6 部分,160 多个问题,重点阐述了保护心脏健康的关键——加强饮食和生活调养。本书具有现代科学性、可操作性强的特点,防治措施具体,是一本比较实用的心脏保健用书。



序



人患了病要治疗。治病是要求医的,但完全依赖医生也不对,还要自己调养护理,才能全方略有效地治愈疾病,俗话说,对治病要“三分治七分养”。《常见病家庭医疗养护丛书》就是告诉人们,有了病在医生指导下,用药治疗的同时还要自己特别注意调养。

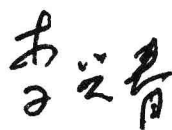
调养《现代汉语词典》解释为:“调节饮食起居,必要时服用药物,使身体恢复健康。”这就说明治病调养的重要。有些人治病只是依赖吃药,失去了调养,花钱不少,疗效不佳,疾病久治不愈,对健康十分不利。

我们提倡自然养生之道,这是一种积极防御疾病和主动治疗疾病的好方法。自然养生之道,主要是通过环境卫生、饮食调理、运动锻炼、养成良好生活习惯等方面强化人体防御机制,增强抵抗力,战胜疾病。科学规律的日常生活,有助于疏通人体的排毒渠道,排除体内有毒物质,起到调养身体的作用。因此,本丛书除告诉患病者积极遵医嘱正确用药外,还要注意自我调理饮食、注意起居,适当运动,调解情绪等多方面着手,坚持经常,以求高效率地治愈疾病。本丛书将对高血压、高血脂、心脑血管病、胃肠病等常见病进行生活调养和用药等方面指

导,并给予家庭疗养相关提示。

《常见病家庭医疗养护丛书》的编写工作,是一批在职和退休的从事医务工作的专家和多年从事医学知识书籍编写者完成的。他们为丛书倾注了大量心血,提供了公众必需的疾病治疗、调养护理的科学知识。文字通俗,科学性强,易懂易做,每本书都是医学科普书,这对普及医学知识,提高国民健康有着积极作用。

最后提醒一句话:无论哪种方法,只要对路,就要长期坚持,坚持就有效。



2012年10月

前 言

说到冠心病,人们都有点怕,认为患了冠心病相当于被判了有期徒刑,失去了长寿的希望。这种怕是有原因的。据世界心脏联盟分析,预计到 2020 年,由于心血管疾病引起的心肌梗死和脑卒中将从目前死因排行榜的第 5 位和第 6 位上升至第 1 位和第 4 位。全球心血管疾病死亡人数将高达 2500 万人,也就是说,到了那个时候全球心血管疾病死亡率将增加 50%。

其实,对冠心病也不必惧怕,它是可防可控的。只要对疾病有一个清醒明确的认识,加以重视预防和及时治疗,对自己健康负责,学会科学管理自身健康,比如对心血管疾病及其危险因素的高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖、吸烟、饮酒、缺乏运动、营养失衡等给予足够的关注,管好嘴、迈开腿、不吸烟、少饮酒,养成良好的生活习惯保护好心脏,冠心病是可以预防的,也是可以控制的。

目前,人们对于冠心病的危险因素控制存在着“知晓率低、治疗率低、控制率低”的“三低”特点,防治任务十分繁重。本书写作的意义,就在于提高人们对冠心病的认识,提高防治水平,以降低发病率,提高治疗效果。

《冠心病患者饮食起居与用药》一书,包括冠心病的危险

性、冠心病患者要注重合理膳食,冠心病患者的起居要规律,讲究科学,冠心病患者要适当运动,冠心病患者的用药、介入治疗,冠心病患者应加强自我监控 6 部分,160 多个问题。重点是加强饮食和生活调养,这是保护心脏健康的关键。

本书由多位医学专家编写而成,具有现代科学性,防治措施具体,可操作性强,是一本比较实用的心脏保健用书。

编 者

2012 年 12 月 10 日



目 录



一、冠心病的危险性	(1)
1. 心脏与冠心病	(1)
2. 冠心病易患人群	(3)
3. 冠心病的 5 种危险类型	(5)
4. 注意心脏发出的异常信号	(7)
5. 远离冠心病的 3 大法宝	(8)
6. 心绞痛——冠心病的第一杀手	(9)
7. 心肌梗死——生命的定时炸弹	(11)
8. 心律失常——器质性心脏病的征兆	(15)
9. 心力衰竭——心血管疾病的终末阶段	(18)
10. 预防冠心病的基本要求	(20)
二、冠心病患者要注重合理膳食	(22)
1. 冠心病与饮食	(22)
2. 冠心病患者的饮食原则	(24)
3. 冠心病患者饮食的宜与忌	(25)



4. 冠心病患者春季饮食要点	(26)
5. 冠心病患者夏季饮食要点	(27)
6. 冠心病患者秋季饮食要点	(28)
7. 冠心病患者冬季饮食要点	(29)
8. 冠心病患者要饮“安全水”	(29)
9. 冠心病患者要饮茶养心	(31)
10. 冠心病患者忌多吃的食物	(32)
11. 冠心病患者不要多喝酒	(34)
12. 冠心病患者要慎饮咖啡及可乐饮料	(34)
13. 冠心病患者忌暴饮暴食和饱餐	(35)
14. 谷薯类——有效降低胆固醇	(36)
15. 燕麦——具有明显的降血脂作用	(36)
16. 黑米——防动脉硬化食品	(37)
17. 荞麦——冠状血管保健食品	(38)
18. 玉米——降低胆固醇,防治动脉硬化	(39)
19. 薏苡仁(薏米)——调节血脂、血糖	(40)
20. 大豆——软化血管保持弹性	(41)
21. 红薯(甘薯)——防治动脉粥样硬化	(42)
22. 蔬菜——补充维生素、膳食纤维	(43)
23. 莲藕——降低胆固醇和三酰甘油	(44)
24. 山药——降血压、预防动脉硬化	(45)



25. 土豆——预防动脉粥样硬化	(45)
26. 茄子——预防动脉硬化、保护心血管	(46)
27. 芹菜——降血压、降血脂、保护心血管	(48)
28. 大蒜——降血脂、防治动脉硬化	(49)
29. 洋葱——扩张血管降血压	(50)
30. 胡萝卜——降血脂、降血压、软化血管	(51)
31. 萝卜——降低胆固醇,防治冠心病	(52)
32. 黄瓜——减肥、降血脂,防血管硬化	(53)
33. 苦瓜——降血糖、降血压,保护心血管	(54)
34. 冬瓜——减肥、降血脂、降血压	(55)
35. 南瓜——降血压、软化血管	(56)
36. 西红柿——有效预防心血管疾病	(57)
37. 韭菜——通便、降胆固醇	(58)
38. 芦笋——降血压、降血脂,防心脏病	(58)
39. 绿豆芽——降血压、防动脉硬化	(59)
40. 海带——降血压、降血脂、防血管硬化	(60)
41. 香菇——益气养血,降低胆固醇	(61)
42. 黑木耳——防治动脉硬化、冠心病	(62)
43. 瘦肉——富含优质蛋白质	(63)
44. 牛奶——冠心病患者蛋白质的很好来源	(64)
45. 鸡肉——有治疗心脏病的功效	(64)



46. 兔肉——肥胖心血管病人的理想肉品 (66)
47. 海参——降血脂、软化血管 (67)
48. 海蜇——降血压、预防动脉硬化 (69)
49. 冠心病患者吃油的选择 (69)
50. 冠心病患者忌多吃菜子油 (71)
51. 冠心病患者忌喝鸡汤 (71)
52. 水果——对冠心病有防治作用 (72)
53. 山楂——降血压、降血脂,防治心血管病 (73)
54. 沙棘——软化血管,改善血液循环 (74)
55. 刺梨——降血脂、降胆固醇,防止动脉硬化 (74)
56. 橄榄——降低胆固醇,防动脉硬化 (75)
57. 桑葚——降血脂,预防动脉硬化 (75)
58. 柠檬——降血压,防治心血管疾病 (76)
59. 柚子——降血糖,改善毛细血管功能 (76)
60. 西瓜——生津、止渴、利尿、软化血管 (77)
61. 石榴——生津止渴,软化血管 (77)
62. 樱桃——有益于心血管病的治疗 (78)
63. 核桃——降低冠心病发病率 (78)
64. 葡萄——降血压、降血脂,预防心血管病 (78)
65. 猕猴桃——降血压、降血脂,防治心血管病 (79)
66. 草莓——冠心病的保健食品 (79)



67. 枣——天然维生素丸,软化血管	(80)
68. 苹果——降血脂、降血压,保护心血管	(80)
69. 玉米须茶——降血糖、降血压,保护心血管	(81)
70. 苦丁茶——降血压、降血脂,防治冠心病	(81)
71. 菊花茶——降胆固醇,扩张动脉,防治冠心病	(81)
三、冠心病患者的起居要规律,讲究科学	(82)
1. 冠心病患者要有良好的生活环境	(83)
2. 冠心病患者春季穿衣注意气候变化	(84)
3. 冠心病患者夏季穿衣要凉爽、清洁	(85)
4. 冠心病患者秋季加衣慢慢来	(85)
5. 冠心病患者冬季穿衣要暖和	(86)
6. 冠心病患者穿衣忌衣领过紧	(87)
7. 冠心病患者穿鞋袜有讲究	(87)
8. 冠心病患者穿衣服要注意的细节	(88)
9. 睡眠要顺应自然规律	(90)
10. 冠心病患者早上起床不宜急	(91)
11. 冠心病患者要健康午睡 1 小时	(92)
12. 冠心病患者要注意睡眠姿势	(93)
13. 冠心病患者睡眠时盖被子不宜太厚	(94)
14. 对冠心病患者睡眠枕头的要求	(94)
15. 冠心病患者打鼾要重视	(95)



16. 冠心病患者不宜久坐 (96)
17. 冠心病患者要注意防春寒 (97)
18. 冠心病患者应警惕高温天气发生心力衰竭 (98)
19. 上班族冠心病患者注意事项 (99)
20. 冠心病患者要特别注意生活调理 (100)
21. 冠心病患者看电视时的注意事项 (101)
22. 冠心病患者少用手机 (102)
23. 冠心病患者洗浴注意事项 (103)
24. 冠心病患者宜常泡脚 (104)
25. 饱餐对冠心病患者有害 (105)
26. 冠心病患者一定不要吸烟 (106)
27. 冠心病患者应控制性生活 (107)
28. 冠心病患者性生活注意事项 (108)
29. 冠心病患者忌噪声 (109)
30. 冠心病患者不要搬拿重物 (110)
31. 养心需要有好心情 (110)
32. 不要让杂乱环境破坏心情 (112)
33. 冠心病患者外出旅行注意事项 (113)
34. 冠心病患者外出应随身携带急救卡 (114)
35. 冠心病患者不要大笑 (115)
36. 冠心病患者要防便秘 (115)

37. 冠心病患者拔牙须知	(116)
38. 冠心病患者不宜玩麻将	(118)
39. 冠心病患者不要常泡舞厅	(119)
40. 冠心病患者最好不要炒股	(119)
四、冠心病患者要适当运动	(121)
1. 冠心病患者进行体育运动的好处	(121)
2. 冠心病患者的运动原则	(122)
3. 冠心病患者宜进行有氧运动	(123)
4. 冠心病患者运动时间的选择	(125)
5. 冠心病患者进行运动锻炼时要注意的问题	(125)
6. 散步是冠心病患者最好的运动方式	(126)
7. 冠心病患者步行运动时应采取的方式	(127)
8. 步行时的注意事项	(128)
9. 冠心病患者可以试着进行慢跑锻炼	(129)
10. 慢跑时的注意事项	(129)
11. 冠心病患者也可进行游泳运动	(130)
12. 冠心病患者游泳注意事项	(131)
13. 冠心病患者骑自行车运动要求	(132)
14. 垂钓是适合冠心病患者的运动方式	(133)
15. 冠心病患者适合打太极拳	(134)
16. 健胸运动有利于心脏健康	(135)



17. 四肢运动活动心肌 (137)
18. 冠心病患者要常梳头 (138)
19. 冠心病患者忌剧烈运动和重体力劳动 (139)
20. 不是每个心脏病患者都适合运动 (140)

五、冠心病患者的用药、介入治疗 (141)

1. 冠心病的治疗要求 (141)
2. 冠心病患者吃药的最佳时间 (143)
3. 冠心病稳定期也必须吃药 (144)
4. 冠心病患者必备药物 (145)
5. 治疗冠心病药物——硝酸酯类 (146)
6. 治疗冠心病药物——抗血小板类 (147)
7. 治疗冠心病药物—— β 受体阻滞药 (147)
8. 治疗冠心病药物——血管紧张素转化酶抑制药
(ACEI) (148)
9. 冠心病治疗药物——钙拮抗药 (149)
10. 冠心病治疗的调脂药物——他汀类 (150)
11. 治疗心绞痛药物——速效救心丸 (151)
12. 介入治疗——心脏起搏器 (152)
13. 介入治疗——经皮腔内冠状动脉成形术 (153)
14. 介入治疗——冠状动脉内支架成形术 (154)
15. 介入治疗——冠状动脉旁路移植术 (154)

六、冠心病患者应加强自我监控	(156)
1. 自我监控的意义	(156)
2. 高血压的自我监控	(158)
3. 高血压病的治疗原则	(159)
4. 糖尿病的自我控制	(160)
5. 糖尿病的监控对象	(161)
6. 高脂血症的自我监控	(162)
7. 高脂血症的治疗与监测	(163)
8. 体重的监控	(165)
9. 冠心病先兆症状	(166)
10. 注意不典型的冠心病症状	(167)