

冠心病

GUANXINBING 主编：王桂秋 许伟 朱黎霞
FANGZHIYUYANGSHENG

防治与养生



延边大学出版社

冠心病

防治与养生



GUANXINBING
FANGZHIYU
YANGSHENG

主编：王桂秋
许伟
朱黎霞

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病防治与养生/王桂秋, 许伟, 朱黎霞主编. —延吉:
延边大学出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3166 - 3

I. ①冠… II. ①王… ②许… ③朱… III. ①冠心病
- 防治 IV. ①R541. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052836 号

冠心病防治与养生

主 编: 王桂秋 许 伟 朱黎霞

责任编辑: 李宝珠

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 14.75 字数: 164 千字

印数: 1—3500

版次: 2010 年 11 月第 1 版

印次: 2010 年 11 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3166 - 3

定价: 18.00 元



前言

随着社会的发展与进步,人们的生活水平有了极大的提高,人们对健康也有了更高的要求。然而,由于不健康的生活方式,如不合理的膳食、缺少运动、工作节奏快、竞争压力大、心理失衡、吸烟、酗酒等,导致高血压、高血脂的发生,进而诱发了冠心病。

冠心病是一种常见病、多发病,并已成为威胁人类健康最严重的疾病之一。近年来,冠心病在我国的发病率和死亡率呈迅速上升趋势,是中国居民死因构成中上升最快的疾病,已成为威胁中国公众健康的重要疾病。虽然目前冠心病在中国的发病率和死亡率仍未超过世界平均水平,但由于中国人群主要冠心病危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等的不利变化,我国离成为一个冠心病发病大国为时不远。随着生活方式的改变,近年来我国冠心病患病年龄还呈现出年轻化的趋势。因此,让更多人了解冠心病,认识冠心病,从而有效地防治冠心病,已成当务之急。

冠心病并不可怕,它是一个可以预防、可以控制、可以治疗的疾病,只要我们在日常生活中能够注意养生保健,运用合理饮食和药物控制高血压、高血脂,防止动脉硬化的发生、发展,同时戒烟、避免情绪激动、注意天气变化,并配合适宜的运动等,冠心病患者完全能同正常人一样地生活。

本书从心脏的基本特点入手,深入浅出地介绍了冠心病的病因、危害、发展过程、临床特点、中西医对冠心病的治疗方法等,尤其详细阐述了冠心病患者的日常养生常识,以指导广大读者按科学的方法达到养生、保健、长寿的目的。

本书内容翔实,通俗易懂,集科学性、实用性、系统性于一体,适宜广大读者参考阅读,希望它能成为每个冠心病病人及家属的良师益友,对指导冠心病的防治、养生保健起到积极的作用。





目 录

心脏的解剖特点与生理功能	(1)
一、心脏的位置和形态	(1)
二、心脏的结构	(2)
三、心脏的生理功能	(3)
四、正常心脏的起搏传导系统	(5)
五、调节心脏活动的神经	(7)
六、冠状循环及冠状血管的分布	(7)
1. 冠状循环	(7)
2. 冠状动脉的分布	(10)
3. 毛细血管	(11)
4. 冠状动脉的侧支循环	(11)
冠心病的相关知识	(13)
一、什么是冠心病?	(13)
二、冠心病的类型	(13)
1. 隐性冠心病	(13)
2. 心绞痛型冠心病	(14)
3. 心肌梗死型冠心病	(14)
4. 缺血性心肌病型冠心病	(14)
5. 猝死型冠心病	(14)
三、冠心病的国内外发病情况	(14)
四、冠心病的发展过程	(16)



1. 脂质条纹期	(17)
2. 纤维斑块期	(17)
3. 复合病变期	(17)
五、与冠心病有关的危险因素	(19)
1. 吸烟	(19)
2. 高血压	(19)
3. 高血脂	(20)
4. 糖尿病	(20)
5. 肥胖	(20)
6. 不运动及运动减少	(21)
7. 饮食	(21)
8. 职业	(21)
9. A 型性格	(22)
10. 年龄	(22)
11. 性别	(23)
12. 遗传	(23)
六、冠心病的危害	(23)
1. 冠心病可危及患者生命	(24)
2. 冠心病影响患者的生活和心理健康	(25)
3. 对家庭经济、家庭成员精神的影响	(27)
4. 冠心病造成社会资源大量消耗	(28)
七、冠心病的病因	(29)
1. 吸烟	(29)
2. 不良的饮食习惯	(29)
3. 肥胖	(30)
4. 缺少运动	(30)
5. 高血压	(31)
6. 血脂异常	(31)
7. 糖尿病	(32)
8. 寒冷刺激	(33)
9. 不良情绪	(33)
10. 遗传因素	(34)
11. 性别	(34)



冠心病的临床表现	(35)
一、隐性冠心病	(35)
二、心绞痛型冠心病	(36)
1. 发生心绞痛的原因	(36)
2. 诱发心绞痛的因素	(37)
3. 心绞痛的临床类型	(38)
三、心肌梗死型冠心病	(40)
1. 心肌梗死的先兆	(41)
2. 心肌梗死的临床表现	(41)
3. 急性心肌梗死的并发症	(43)
4. 诱发急性心肌梗死的因素	(44)
四、心肌纤维硬化型冠心病	(45)
五、猝死型冠心病	(45)
六、冠心病与心律失常	(46)
1. 早搏	(47)
2. 心房颤动	(47)
3. 缓慢型心律失常	(47)
4. 传导阻滞	(47)
七、冠心病与心力衰竭	(48)
1. 诱发冠心病发生心力衰竭的原因	(48)
2. 冠心病心力衰竭的发生过程及特点	(48)
八、心力衰竭	(50)
1. 什么是心力衰竭?	(50)
2. 急性心力衰竭	(50)
3. 慢性心力衰竭	(50)
4. 心力衰竭的病因	(50)
5. 左心衰竭的表现	(51)
6. 右心衰竭的表现	(52)

冠心病的诊断	(54)
--------------	------

一、隐性冠心病的诊断	(54)
------------------	------





1. 胃部持续不适	(54)
2. 疼痛	(54)
3. 无原因的疲乏无力	(55)
4. 呼吸困难	(55)
5. 其他	(55)
二、心绞痛型冠心病的诊断	(56)
1. 疼痛性质	(56)
2. 疼痛部位	(56)
3. 疼痛时限	(56)
4. 诱发因素	(56)
5. 硝酸甘油的效应	(57)
6. 与其它疾病的鉴别	(57)
三、心肌梗死型冠心病的诊断	(58)
1. 急性心肌梗死	(58)
2. 可疑的急性心肌梗死	(60)
3. 陈旧性心肌梗死	(60)

冠心病的西医治疗

(61)

一、冠心病的西医认识	(61)
二、冠心病常用西药	(62)
1. 硝酸酯类	(62)
2. β 受体阻滞剂	(64)
3. 钙通道阻滞剂	(71)
4. 抗血小板药、抗凝血药和溶栓药	(77)
5. 调血脂药	(85)
三、冠心病的介入治疗	(88)
1. 什么是冠心病的介入治疗?	(88)
2. 介入治疗的适应症	(89)
3. 冠状动脉内支架术	(90)
4. 介入治疗的注意事项	(91)
5. 介入治疗的风险性	(92)
6. 介入治疗的局限性	(92)



7. 介入治疗前的准备工作	(92)
8. 介入治疗中患者的感觉	(93)
9. 介入治疗后注意事项	(93)
10. 介入治疗后的饮食	(94)
11. 带着“支架”的健康生活准则	(95)
四、冠心病的手术治疗	(96)
1. 什么是冠状动脉搭桥手术?	(96)
2. 如何进行冠状动脉搭桥?	(96)
3. 冠状动脉搭桥术的优点	(97)
4. 冠状动脉搭桥术的适应症	(97)
5. 冠状动脉搭桥术的禁忌症	(97)
6. 冠状动脉搭桥术前准备	(97)
7. 冠状动脉搭桥术后如何处理?	(98)
8. 冠状动脉“桥”的寿命	(98)
9. 术后伤口的护理和治疗	(98)
10. 术后恢复期的注意事项	(99)
11. 冠状动脉搭桥术后护理要点	(100)
 冠心病的中医治疗	 (101)
一、冠心病的中医认识	(101)
二、冠心病常用中草药	(102)
黄芪	(102)
当归	(102)
川芎	(102)
丹参	(103)
淫羊藿	(103)
党参	(103)
郁金	(103)
远志	(103)
柏子仁	(104)
炙甘草	(104)
香附	(104)



何首乌.....	(104)
柴胡.....	(104)
楝子.....	(104)
枳壳.....	(104)
瓜蒌.....	(105)
橘叶.....	(105)
白芍.....	(105)
薤白.....	(105)
川朴.....	(105)
半夏.....	(106)
桂枝.....	(106)
附子.....	(106)
细辛.....	(106)
桃仁.....	(106)
红花.....	(106)
黄连.....	(106)
熟大黄.....	(107)
茯苓.....	(107)
仙茅.....	(107)
骨碎补.....	(107)
三七.....	(107)
泽泻.....	(107)
猪苓.....	(108)
赤芍.....	(108)
葶苈子.....	(108)
益母草.....	(108)
麦冬.....	(108)
五味子.....	(108)
黄精.....	(109)
玉竹.....	(109)
牡蛎.....	(109)
肉桂.....	(109)
干姜.....	(109)



锁阳.....	(109)
升麻.....	(110)
灵芝.....	(110)
葛根.....	(110)
元胡.....	(110)
三、冠心病常用中成药	(110)
冠心苏合丸.....	(110)
苏合香丸.....	(111)
丹参片.....	(111)
复方丹参片.....	(111)
复方丹参滴丸.....	(111)
地奥心血康胶囊.....	(112)
速效救心丸.....	(112)
银杏叶片.....	(112)
心宝丸.....	(112)
刺五加片.....	(113)
利脑心胶囊.....	(113)
通心络胶囊.....	(113)
心可宁胶囊.....	(114)
心可舒胶囊.....	(114)
山海丹胶囊.....	(114)
心通口服液.....	(114)
血府逐瘀口服液.....	(114)
乐脉颗粒.....	(115)
稳心颗粒.....	(115)
麝香保心丸.....	(115)
益心丸.....	(115)
心血宁片.....	(115)
养心氏片.....	(116)
冠脉宁片.....	(116)
冠心片.....	(116)
四、冠心病常用中药注射剂	(117)
丹参注射液.....	(117)



复方丹参注射液·····	(117)
舒血宁注射液·····	(117)
参附注射液·····	(118)
血塞通注射液·····	(118)
苦碟子注射液·····	(118)
葛根素注射液·····	(118)
参麦注射液·····	(119)
黄芪注射液·····	(119)
生脉注射液·····	(119)
灯盏细辛注射液·····	(120)
刺五加注射液·····	(120)
川芎嗪注射液·····	(120)
红花注射液·····	(121)
五、治疗冠心病的单方验方·····	(122)
六、食疗中药·····	(128)
山楂·····	(128)
薤白·····	(128)
百合·····	(128)
龙眼肉·····	(128)
桑椹子·····	(129)
茯苓·····	(129)
酸枣·····	(129)
菊花·····	(129)
桃仁·····	(129)
肉桂·····	(129)
干姜·····	(129)
大蒜·····	(129)
洋葱·····	(129)
茶叶·····	(130)
海藻、昆布·····	(130)
蘑菇·····	(130)
七、冠心病的按摩治疗·····	(130)
1. 按摩基本手法·····	(130)



2. 常用穴位·····	(132)
3. 穴位按摩治疗方法·····	(139)
4. 足部按摩治疗方法·····	(141)
八、冠心病的针刺治疗·····	(144)
1. 针刺防治冠心病的原理·····	(144)
2. 针刺治疗方法·····	(144)
3. 针刺注意事项·····	(145)
冠心病的预防·····	(146)
一、冠心病的三级预防·····	(146)
1. 冠心病的一级预防·····	(146)
2. 冠心病的二级预防·····	(148)
3. 冠心病的三级预防·····	(149)
二、心绞痛的预防·····	(150)
三、心肌梗死的预防·····	(151)
四、冠心病猝死的预防·····	(152)
冠心病的急救·····	(155)
一、冠心病患者家中必备的药品·····	(155)
1. 硝酸甘油·····	(155)
2. 硝酸异山梨酯(消心痛)·····	(155)
3. 亚硝酸异戊酯·····	(156)
4. 阿司匹林·····	(156)
5. 他汀类·····	(156)
二、心绞痛的急救·····	(156)
三、急性心肌梗死的急救·····	(157)
四、冠心病猝死的急救·····	(158)
冠心病患者的饮食调养·····	(160)
一、冠心病患者的膳食要求·····	(160)

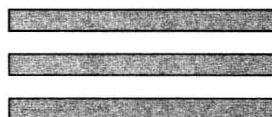




1. 低脂肪·····	(160)
2. 低热量·····	(161)
3. 低盐·····	(161)
4. 适量蛋白质·····	(162)
5. 适宜碳水化合物·····	(162)
6. 多吃新鲜蔬菜、适量水果·····	(162)
7. 定时定量,少吃多餐·····	(163)
8. 忌烟、酒、浓茶及辛辣食品·····	(163)
二、冠心病患者的食物选择·····	(164)
1. 可以随意吃的食物·····	(164)
2. 可适当吃的食物·····	(165)
3. 需少吃或忌吃的食物·····	(165)
三、对冠心病患者有益的食物·····	(166)
芹菜·····	(166)
洋葱·····	(166)
白菜·····	(167)
木耳·····	(167)
茄子·····	(167)
西红柿·····	(168)
韭菜·····	(168)
香菇·····	(169)
海带·····	(169)
辣椒·····	(169)
空心菜·····	(170)
南瓜·····	(170)
冬瓜·····	(171)
绿豆芽·····	(171)
胡萝卜·····	(171)
大蒜·····	(172)
黄瓜·····	(172)
山楂·····	(172)
香蕉·····	(173)
猕猴桃·····	(173)

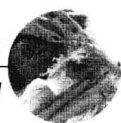


柑橘	(173)
苹果	(174)
葡萄	(174)
桃子	(174)
梨	(175)
柠檬	(175)
西瓜	(175)
红枣	(176)
草莓	(176)
麦芽	(176)
玉米	(176)
大豆	(177)
松子	(177)
榛子	(177)
花生	(178)
葵花子	(178)
核桃	(178)
四、冠心病保健菜谱	(179)
清炒洋葱	(179)
清炒双笋	(179)
香菇炒白菜	(179)
清炒双菇	(180)
青椒绿豆芽	(180)
木耳炒黄瓜	(180)
豆腐干炒韭菜	(180)
蒜泥黄瓜	(181)
虾皮炒韭菜	(181)
蚝油生菜	(181)
番茄炒肉	(182)
洋葱炒肉片	(182)
肉丝炒芹菜	(182)
肉片炒木耳	(182)
土豆烧牛肉	(183)





糖醋鲤鱼·····	(183)
胡萝卜炒鸡肉·····	(183)
归参鸡·····	(184)
黄芪炖鸡·····	(184)
丹参红花炖乌鸡·····	(184)
人参枸杞蒸乌鸡·····	(185)
山楂炖兔肉·····	(185)
绿豆芽炒兔肉丝·····	(185)
红烧海参·····	(185)
清蒸甲鱼·····	(186)
瓜蒌半夏蒸乳鸽·····	(186)
双耳煮乳鸽·····	(186)
人参炒猪腰·····	(187)
陈皮参芪煲猪心·····	(187)
菖蒲炖猪心·····	(187)
三七猪心·····	(187)
五、冠心病保健汤羹谱·····	(188)
雪红汤·····	(188)
首乌甲肉汤·····	(188)
莲藕海参汤·····	(188)
海藻昆布汤·····	(189)
人参银耳汤·····	(189)
首乌黑豆炖山甲·····	(189)
双耳汤·····	(189)
银川汤·····	(189)
党参泥鳅汤·····	(190)
黄芪香菇汤·····	(190)
玉竹猪心汤·····	(190)
六、冠心病保健粥谱·····	(190)
山药粥·····	(190)
榛仁粥·····	(191)
莲子粥·····	(191)
桃仁粥·····	(191)



菊苗粥·····	(191)
山楂粥·····	(191)
瓜蒌陈皮桃仁粥·····	(192)
芥菜粥·····	(192)
仙人粥·····	(192)
山萸肉粥·····	(192)
韭菜粥·····	(192)
玉米粉粥·····	(193)
木耳糖粥·····	(193)
山楂荷叶葱白粥·····	(193)
龙眼肉粥·····	(193)
小麦粥·····	(193)
桂圆莲子粥·····	(194)
酸枣仁粥·····	(194)
薤白山楂粥·····	(194)
大蒜粥·····	(194)
首乌百合粥·····	(194)
姜桂薤白粥·····	(195)
绿豆粥·····	(195)
七、冠心病茶饮谱·····	(195)
山楂荷叶茶·····	(195)
菊花山楂草决明茶·····	(195)
菊楂决明茶·····	(196)
山楂茶·····	(196)
香蕉茶·····	(196)
丹参茶·····	(196)
红花檀香茶·····	(196)
川芎茶·····	(197)
加味生脉饮·····	(197)
丹参饮·····	(197)
冠心饮·····	(197)
榛子山药饮·····	(197)
灵芝三七山楂饮·····	(198)