

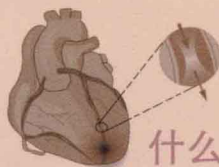
总主编◎孙虹 副总主编◎王曙红 李映兰

主 编◎赵丽群 余国龙



高血压

血压增高与冠心病密切相关，是其主要危险因素（图11）。60%~70%的冠心病病人有高血压，高血压病人患本病较血压正常者高3~4倍。

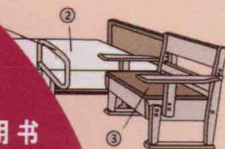


什么是冠心病

营养心脏的血管位于心脏的表面，因其形状像一顶王冠，因此人们称之为冠状动脉。

图说

美国中华医学基金会社区培训项目用书
湖南省医学会健康管理学专业委员会推荐用书
图说健康指导系列丛书



冠心病

本书将冠心病育的相关知识以图文并茂的形式、通俗易懂的语言一一阐述。

冠心病病人接受系统的健康教育，有助于病人了解疾病，改变病人以往的不良生活方式，促进康复，延长生存期，和提高生活质量具有重要意义。



稳定型心绞痛

指的是发作1个月以上的劳力性心绞痛，其发作部位、频率、严重程度、持续时间、诱使发作的劳力大小、能缓解疼痛的硝酸甘油用量基本稳定。



缺血性心肌病型

部分病人原有心绞痛发作，以后由于病变广泛，心肌广泛纤维化，心绞痛逐渐减少到消失，却出现心力衰竭的表现。



美国中华医学基金会社区培训项目
湖南省医学会健康管理学专业委员会推荐
图说健康指导系列丛书

图说

冠心病

总主编◎孙虹
副总主编◎王曙红 李映兰
主 编◎赵丽群 余国龙
副主编◎贺艳
编 者◎赵丽群 余国龙 贺艳



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图说冠心病 / 赵丽群, 余国龙 主编. -- 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2012. 12

(图说健康指导系列丛书)

ISBN 978-7-5357-7113-1

I. ①图… II. ①赵… ②余… III. ①冠心病—防治
—图说 IV. ①R541.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 020246 号

图说健康指导系列丛书

图说冠心病

总 主 编: 孙 虹

副总主编: 王曙红 李映兰

主 编: 赵丽群 余国龙

责任编辑: 邹海心 郑 英

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2012 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 6.75

书 号: ISBN 978-7-5357-7113-1

定 价: 20.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

总序

为医学书籍作序，更准确地说，为健康有关的医学科普丛书作序，是一件不容易的事。但当我看到这样一群来自临床一线的医务人员在废寝忘食、无怨无悔地完成繁重的疾病救治工作的同时，还能为提高百姓的健康素养和疾病防治知识而拾笔耕耘，默默奉献的时候，我被深深地感动了。他们对百姓健康的执着、他们的敬业以及社会责任感，深深触动了我。作为一名专门从事健康科普教育多年的“行内读者”，我在感佩之余也想说点什么，权当这一套丛书的序吧。

进入21世纪，人类生存与发展面临前所未有的巨大挑战。这一方面来自城镇化、老龄化、生活方式改变与疾病谱变化的深刻影响与挑战；另一方面来自人们的健康意识增强、对医疗保健需求日益增长的诉求与压力。现代健康观应该是全生命周期的健康维护与管理；现代医学观应该是以健康为中心、预防为主、防治结合、疾病康复与老年照护并重；现代医事观应该是以人的健康为本，以疾病预防为主和遵循“战略前移”和“重心下移”的方针。医者应怀仁爱之心，施精准之术，成生命健康之美；患者应怀感恩之心，施友善之情，成健康和谐之美。健康医学以科学知识与技术来探索生命的奥秘、维护健康之完美、挽救生命于危难。如果说我们研究疾病、治疗疾病，体现的是生命与健康的科学属性，那么，进行疾病预防知识的普及与推广，则包含了医学丰富的社会人文属性，诠释了人与人之间的关怀。人类健康的根本应该“防重于治”，这一理念和行为将直接起到推动社会进步的作用。

“君子讷于言而敏于行”，中南大学湘雅医院孙虹院长及他的同事们，不辞辛苦组织精英团队编写了这套健康丛书，做了一件惠及老百姓的实实在在的好事情。

《图说健康指导系列丛书》与大家见面了，这是一件让身陷疾病痛苦的患者及其亲属所欣慰的事情，也是普通群众普及健康行为的途径之一。这套丛书秉承了严谨求实、精益求精的创作理念，在体现现代医学发展的科学性、系统性和前沿性的前提下，按照立足常见疾病、着眼全面预防、兼顾科普推广、面向广大人民群众的原则，将多种常见、多发疾病分编成册，每一本分册均以一个常见疾病作为案例，以图解的形式从该疾病的基本知识、救治措施、照护技能、预防治疗四大方面向读者进行科普宣教，从而促使公众积极参与疾病的预防与治疗，并掌握自我照护的相关知识。为了便于理解，编者重点把握丛书的可读性、实用性与可操作性，把精深的医学用通俗的语言表达出来，做到一目了然，使读者看得懂、学得会，可谓信息交流人性化，知识传授易读化。读者可通过图文，能形象而直观地了解各种常见病，接受健康生活指导和疑难问题解答。所以，这套丛书既是提高公众健康素养和作为健康管理的口袋书，也是一本面向广大基层医务工作者的参考书，更是一本难得的公众健康科普教育蓝本。

真诚希望读者不仅在罹患疾病时能从本书中学到有用的知识，更希望读者了解未病先防的重要性与“秘诀”，养成健康的生活方式。

“与其亡羊补牢，不如未雨绸缪”，拥有健康的生活方式才是有效预防疾病的根本途径。期望这套丛书能在预防常见疾病和培养公众健康素养及健康生活方式的实践中发挥作用。我想这也是编者们和我最为诚挚的心愿。

中华医学会健康管理学分会候任主任委员

武留信

2012年10月1日于北京

前言

随着生活水平的提高,生活方式的改变,心血管疾病包括冠心病的发病率逐渐增加,由此造成病人的死亡、病残等发生率大幅度升高和病人生活质量的下降,对社会造成巨大的医疗费用的经济负担。作为典型的心身疾病,冠心病在其发生、发展、转归、预后和防治等方面与患者所处的社会环境、患者的心理状态、生活行为方式等密切相关。因此,冠心病病人的健康教育,对调整 and 改变病人以往的不良生活方式,促进康复,提高生存期和生活质量具有重要作用。本书由中南大学心血管内科的资深医护人员通力合作,在查阅大量文献的基础上,融入了编者丰富的临床经验,力求做到知识性、指导性、趣味性。

本书将冠心病健康教育的相关知识以图文并茂的形式、简洁且通俗易懂的语言向大家一一阐述,全书从心脏的解剖、冠心病的简单病理生理、冠心病患者生活方面的注意事项、冠心病的治疗、护理、急救与预防等以十二个问题提出并解释,最后以编者在临床工作中遇到的冠心病患者最常问的七个问题作为结束。书中所涉及的量化指标均参考相关文献所得,仅供患者参考,具体治疗方案应遵医嘱执行。

本书主要供冠心病患者本人及家属、冠心病的高发人群阅读,亦可作为心血管内科护士、进修护士、实习护士冠心病健康教育的主要参考书之一。编者力图使冠心病患者通过本书的学习,能够改变不良的生活行为方式,尽量避免冠心病的诱因,学会简单的预防与急救处理知识,从而能够提高生活质量,减少住院次数,延长寿命;同时也希望心内科专科护理人员通过本书的学习能够更加系统与全面的为冠心病患者提供健康教育知识,从而达到专业护理的服务水准。

本书在编写过程中,得到了中南大学湘雅医院心血管内科主任、博士研究生导师杨天伦教授的悉心指导,同时得到了该院心内科全体医护人员的全力支持,在此表示衷心的感谢。

由于本书是在借鉴、参考和引用大量文献的基础上完成的,限于篇幅,我们没有一一列出,谨此向所有的编者和出版者表示深切的谢意。最后,由于我们水平及时间所限,疏漏和错误在所难免,恳请专家、读者赐教。

编者

2012年5月14日

CONTENTS

目录

第一章	认识人体的“发动机”——心脏	1
	心脏的工作	1
	心脏的解剖	2
	1. 心脏的组织结构	2
	2. 心脏的血液供应	3
第二章	认识冠心病	4
	冠心病的危害	4
	什么是冠心病	5
	冠心病是怎样发生的	5
	冠心病的分类	7
	冠心病的症状和表现	7
	1. 无症状型	8
	2. 心绞痛型	8
	3. 心肌梗死型	9
	4. 缺血性心肌病型	10
	5. 猝死型	10
第三章	冠心病的危险因素	11
	年龄、性别	11
	血脂异常	12
	高血压	12
	吸烟	13

	糖尿病与糖耐量异常	14
	肥胖	14
	遗传因素	15
	A型性格	15
	缺乏体力活动	15
第四章	诊断冠心病需做的检查	16
	心电图	16
	动态心电图	16
	冠状动脉造影	17
	超声和血管内超声	19
	心肌坏死物检查	19
第五章	冠心病的治疗	20
	药物治疗	20
	介入治疗	22
	1. 什么是经皮冠状动脉介入治疗	22
	2. 支架植入术前的护理	24
	3. 支架植入术后的护理	25
	外科搭桥手术	28
	1. 术后护理	29
	2. 术后如何护桥	30
第六章	冠心病病人的运动方法	33
	运动方式	33
	运动强度	34
	运动时间和频率	34
第七章	冠心病病人的睡眠讲究	33
	睡前保健	35
	睡眠卧姿	38
	晨起时刻	39

第八章 冠心病病人的饮食宜忌 42

饮食原则	42
1. “三低”	42
2. “三高”	44
3. “三忌”	44
4. “两宜”	44
食物的选择	45
1. 可以随意进食的食物	45
2. 适当进食的食物	46
3. 少吃或忌吃的食物	47
十种能吃掉胆固醇的物质	49
食疗处方	51
1. 茶疗处方	51
2. 煲汤养生	55

第九章 情绪与冠心病的关系 64

冠心病病人的心理特点	65
1. 恐惧	65
2. 焦虑	65
3. 抑郁	65
4. 怀疑	65
冠心病病人的情绪指导	66

第十章 冠心病病人的家庭急救和护理 72

心绞痛发作的诱因	68
识别心绞痛	68
心绞痛发作时的处理	70
1. 舌下含服硝酸甘油	70
2. 必要时送医院	70
3. 病历卡的保管	71

第十一章

遇到冠心病急危事件的处理

72

急性心肌梗死	72
1. 认识急性心肌梗死	72
2. 急性心肌梗死的治疗指导	73
急性心力衰竭	77
1. 认识急性心力衰竭	77
2. 急性心力衰竭的抢救与护理	79

第十二章

冠心病的预防

84

建立健康合理的生活方式	84
精神愉快	84
合理饮食, 避免肥胖和超重	85
劳逸结合	85
适度锻炼	86
保持血压正常	86
降低血清胆固醇	86
1. 饮食调养	87
2. 运动治疗	87
3. 药物控制	88
积极控制血压、血糖	89
1. 控制血压	89
2. 控制血糖	89
警惕隐性冠心病	93

第十三章

冠心病病人一定要了解的几个问题

95

得了冠心病到底是选择做介入支架治疗还是外科搭桥或吃药保守治疗	95
如果做了介入支架或外科搭桥手术还需要终身吃药吗	96
冠心病病人到底是需要多休息还是多运动	96
冠心病有没有征兆	96
冠心病与天气有什么关系	97
脑力劳动者和体力劳动者, 患冠心病的概率有差别吗	97
冠心病能治好吗	98

第一章 认识人体的 “发动机”——心脏

心脏是一个强壮的、不知疲倦、努力工作的强力泵。心脏之于身体，如同发动机之于汽车。

如果按一个人心脏平均每分钟跳70次、寿命70岁计算的话，一个人的一生中，心脏就要跳动近26亿次。

心脏的功能对人体健康、工作及寿命有着至关重要的作用。一旦心脏停止跳动而通过抢救不能复跳，那就意味着，一个人的生命终止了。

心脏的工作

心脏和与它相连的大血管组成一个密闭的管道网——血液循环系统。心脏工作起来就像一只泵，收缩时将左心室里富含氧气和营养物质的鲜血“压”到主动脉去，通过动脉输送到身体各部，同时从肺部吸取新鲜血液以便供左心室下一次收缩使用；右心房吸进从静脉来的、带有大量废物和二氧化碳的血液，这种不新鲜的血通过右心室运送到肺部，在肺部吸收氧气排出二氧化碳后，又变为新鲜血流入左心房。



图1 测量血压

心脏的解剖

心脏是一个中空的心肌性器官，形似倒置的、前后稍扁的圆锥体，约本人握拳大小。心脏位于胸腔中纵隔内，约2/3位于正中线左侧，1/3位于正中线右侧。心尖朝向左前下方，心底朝向右后下方（图2）。

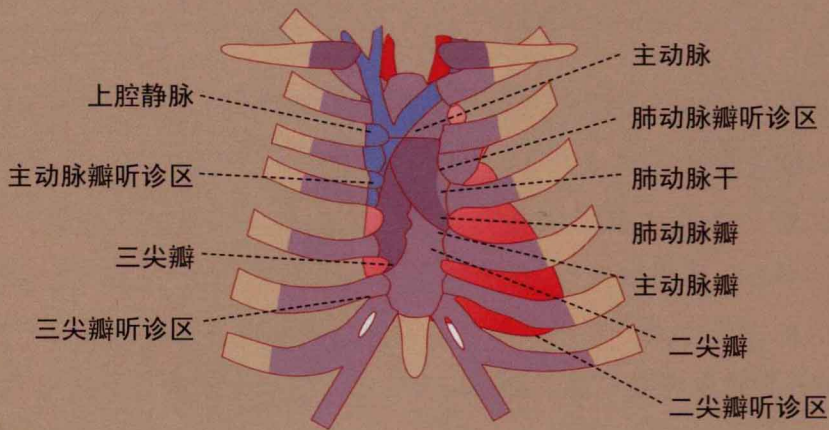


图2 心脏位置

1. 心脏的组织结构

心脏被心间隔及房室瓣分成4个心腔，即左心房、左心室、右心房、右心室。左心房室之间的瓣膜称二尖瓣，右心房室之间的瓣膜称三尖瓣，两侧房室瓣均有腱索与心室乳头肌相连（图3）。

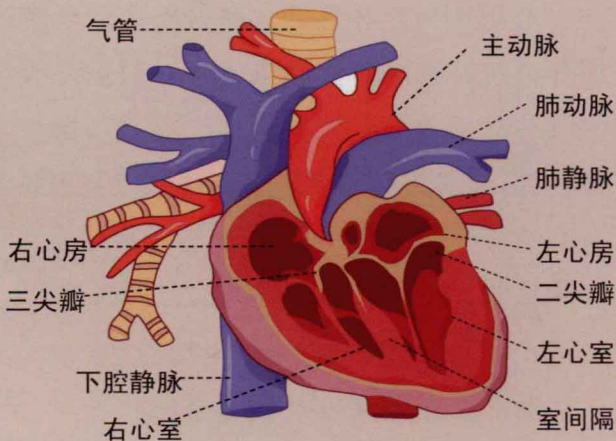


图3 心房心室与瓣膜

2. 心脏的血液供应

心脏的血液供应来自左右冠状动脉，灌流主要在心脏舒张期（图4）。

左冠状动脉主干很短，然后分为前降支和旋支。前降支及其分支主要分布于左心室前壁、前乳头肌、心尖、室间隔前2/3、右心室前壁一小部分。旋支及其分支主要分布于左心房、左室侧壁、左室前壁一小部分、左心室后壁的一部分或大部分，约40%的人分布于窦房结。

右冠状动脉一般分布于右心房、右心室前壁大部分、右心室侧壁、左心室后壁的一部分及室间隔的后1/3。当冠状动脉的一支或多支发生狭窄甚至阻塞而侧支循环尚未建立时，则可造成相应供血区域的心肌发生缺血性改变或坏死。

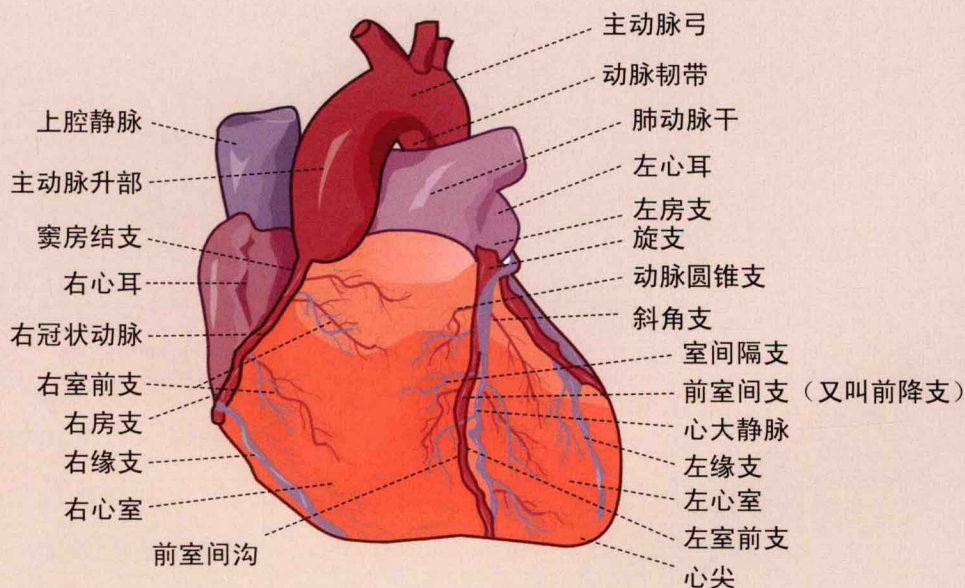


图4 心脏血液供应

第二章 认识冠心病

冠心病的危害

心脏病是人类健康的头号杀手，全世界约1/3的人口死亡是因心脏病引起的，我国每年有250万~300万人死于心脏病。

21世纪，冠心病仍将是一项全球关注的公共卫生问题。虽然近20多年来冠心病的发病率和病死率在工业化国家有明显下降，但仍处于较高水平，并造成巨大费用消耗。随着我国经济发展和人民生活方式的改变，人群血压、血清总胆固醇水平以及体重指数等均呈上升趋势，预示我国冠心病的发病率将可能逐渐上升，应引起足够重视（表1）。那么，什么是冠心病？怎么预防？怎么治疗？怎么保健？您又知道多少呢？不用担心，我们现在一起来学习，一起来用行动保护自己的心脏（图5）。

表1 1957年、1984年、1999年我国城市主要疾病死因构成比

顺位	1957年		1984年		1999年	
	死因	比例 (%)	死因	比例 (%)	死因	比例 (%)
1	呼吸系统	16.86	心脏病	22.65	脑血管病	22.28
2	传染病	7.93	脑血管病	21.13	恶性肿瘤	21.66
3	肺结核	7.51	恶性肿瘤	21.11	心脏病	16.37
4	消化系统	7.51	呼吸系统	8.79	呼吸系统	15.28
5	心脏病	6.61	消化系统	4.32	意外伤害	6.52



图5 为健康加油

冠心病是怎样发生的

就像牙齿上会沉积牙菌斑一样，胆固醇和其他物质也可以沉积在动脉内壁上，导致动脉狭窄，这种沉积就叫斑块，当血管内的斑块破裂或裂开时，血液中的血小板就会迅速黏附在一起，修复破损的斑块，这样就会在斑块的顶部形成血凝块（血栓），从而使冠状动脉狭窄或完全阻塞（图6）。

什么是冠心病

营养心脏的血管位于心脏的表面，因其形状像一顶王冠，因此人们称之为冠状动脉。

冠状动脉粥样硬化性心脏病，是指冠状动脉发生粥样硬化，使血管腔狭窄、阻塞，导致心肌缺血缺氧，甚至坏死而引起的心脏病，它和冠状动脉功能性改变（痉挛）一起，统称为冠状动脉性心脏病，简称冠心病。

血管是怎么被塞住的呢？

1 这是一条正常的
动脉剖面



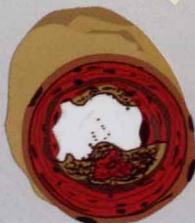
正常血管

2 当脂肪形成堆积
物或斑块开始堆
积在血管中，便
会开始减少血液



逐渐堆积

3 虽然血管已经开
始阻塞，但因为
还有足够的血液
量供应心脏，所
以此时并不会出
现症状



4 当血液继续减少
时，就可能会出现
心绞痛等症
状，一旦完全阻
塞，急性心肌梗
死就会发生



若冠状动脉发生粥样硬化导致血管狭窄或堵塞，让心脏肌肉因为缺血而坏死，即称为冠状动脉性心脏病，简称冠心病

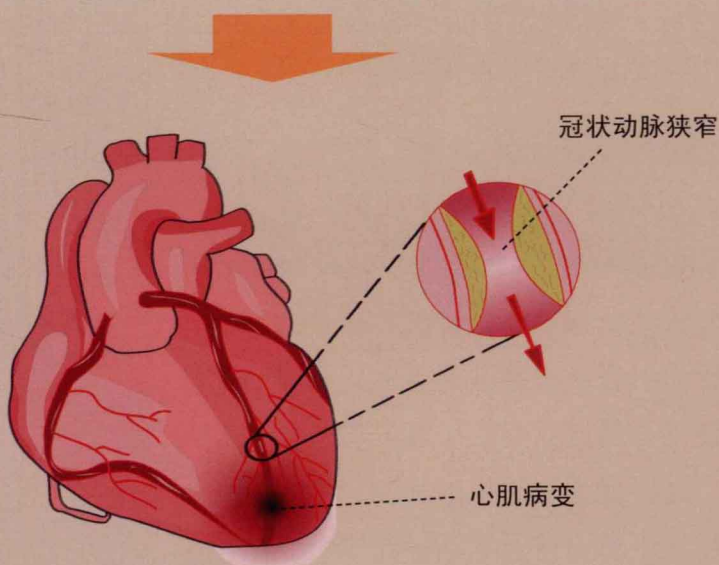


图6 冠心病的发生发展

冠心病的分类

世界卫生组织将冠心病分为以下5型：

- ① 无症状型冠心病
- ② 心绞痛型冠心病
- ③ 心肌梗死型冠心病
- ④ 缺血性心肌病型冠心病
- ⑤ 猝死型冠心病



冠心病的症状和表现

