

把握健康主动权 做自己最好的医生

汤 军 高景华/编著

冠心病

GUAN XIN BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康

百事通

冠心病康复必知的生活细节

汇集名医精华

健康
靠自己

冠心病的发病机制与预防
冠心病的饮食指南
冠心病的用药常识



远离冠心病，与健康零距离



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

把握健康主动权 做自己最好的医生

汤 军 高景华/编著

冠心病

GUAN XIN BING JIAN KANG BAI SHI TONG

健康百事通

冠心病康复必知的生活细节



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病健康百事通 / 汤军, 高景华编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 1

(健康百事通系列)

ISBN 978-7-5341-5020-3

I. ①冠… II. ①汤…②高… III. ①冠心病—防治
IV. ①R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 297166 号

书 名 冠心病健康百事通
编 著 汤军 高景华

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

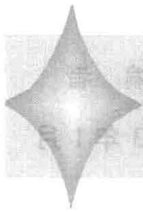
开 本	710 × 1000	1/16	印 张	18.75
字 数	270 千字			
版 次	2013 年 7 月第 1 版		2013 年 7 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5020-3		定 价	26.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲
责任校对 宋 东 刘 丹 李骁睿

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷



前言

冠心病是严重危害人类健康的常见病、多发病之一。随着人们生活节奏的加快，工作、学习压力的增大，高热量、高脂肪食物在食谱中比重的增加，冠心病的发病率快速上升。在国人死亡原因中，冠心病已居首位，成为名副其实的“头号杀手”，并呈现出越来越年轻化的趋势。现在35岁以下的年轻人群患冠心病的比例在不断上升，最小的患者只有20岁。防治冠心病已经不是一两个人的事，而是整个社会要共同面对的问题。对冠心病患者来说，养成合理的饮食习惯和健康的生活方式刻不容缓。

冠心病的危害性是有目共睹的，如果治疗不及时，随时都有生命危险，但是冠心病并不是不可控制的。不要因为得了冠心病而悲观失望，或者每日生活在恐慌之中，总担心自己会因此而丧命。其实，随着医疗水平的提高，冠心病虽然无法治愈，但只要我们做好预防措施，合理安排饮食，采取健康的生活方式，选择适合自己的医疗方案，就能把冠心病的伤害降到最小。我们完全有可能带病延年，共享生活的每一天。

针对冠心病患者在现实生活中会遇到的一些实际情况，我们编辑了这本《冠心病健康百事通》。冠心病究竟是怎么回事？你的情况是属于哪一种？如何监控自身的病情？如何做到健康饮食？如何做好养生保健？怎样做好心理

调适？中医、西医、特色疗法哪个方法更适合你？通过阅读本书，读者都会找到答案。认真选择适合自己的方法，从生活的点滴做起，从而拥有一颗强壮的心脏。

希望这本书会让广大冠心病患者受益！

编 者

2013 年 1 月



上 篇

冠心病的常识——走进复杂的“心里”世界

第一章 探访冠心病，透视心的秘密

第1节 认识我们的心脏	003
心脏的大小、部位及形状	003
心脏的结构特点	004
心脏的功能有哪些	005
心脏功能的临床分级	006
心脏是如何维持血液循环的	006
心脏的工作量有多大	007
心脏的传导系统	008
冠状动脉在心脏上的分布	008
心脏是怎样跳动的	009
中西医对心脏的认识	009
第2节 什么是冠心病	010
什么是动脉粥样硬化	010
动脉粥样硬化的病理分型	011
动脉粥样硬化的发展过程	011
动脉粥样硬化与动脉硬化的区别	012
什么是冠心病	013

冠心病的发病率和死亡率	013
冠心病与稳定斑块、不稳定斑块的关系	014
冠心病的本质	015
冠心病在全球的危害	016
第3节 引起冠心病的危险因素	017
引发冠心病的内因	017
引发冠心病的外因	019
冠心病的主要危险因素	020
冠心病的次要危险因素	021
饮食习惯对冠心病的影响	022
饮酒与冠心病的关系	022
抽烟易诱发冠心病	023
喝咖啡对冠心病患者不利	023
肥胖对冠心病的影响	024
年龄与冠心病的关系	024
微量元素与冠心病的关系	025
高血脂与冠心病关系密切	027
高血压促发冠心病	028
体力活动可预防冠心病	029
糖尿病与冠心病是“等危症”	030
第4节 冠心病的分型及症状	030
实证型冠心病的辨证分型及表现	030
虚证型冠心病的辨证分型及表现	031
冠心病的类型	032
典型心绞痛的症状特征	033
变异型心绞痛发作的表现	034
不典型冠心病的症状	035
急性心肌梗死的症状	035



左室游离壁破裂的临床症状	036
右心室梗死的临床表现	037
日常生活需警惕发生冠心病的现象	038
心律失常的症状表现	039

第二章 “把脉”冠心病，检查与诊断意义大

第1节 自我检测心脏的异常	041
冠心病的先兆信号	041
怕上楼者要注意冠心病隐患	042
牙齿脱落有可能是心脏病初期征兆	043
如何自我检测脉搏	043
如何自我判断心绞痛的轻重	044
心脏停止跳动的判别	045
如何早期发现冠心病	046
第2节 冠心病的心电图检查	046
体表心电图的含义	046
体表心电图异常可以诊断为冠心病吗	047
心电图检查对冠心病的诊断价值	048
动态心电图的含义	049
动态心电图显示有期前收缩就是冠心病吗	049
心肌梗死在心电图上的变化	050
心绞痛发作时的心电图	050
变异型心绞痛的心电图特点	050
常用心电图的运动实验种类	051
超声心电图对冠心病的诊断意义	052
药物负荷心电图试验对冠心病的诊断意义	052



做心电图运动实验的注意事项	054
第3节 冠心病的动脉造影检查	054
什么是冠状动脉造影检查	054
冠状动脉造影的适应证和禁忌证	054
冠状动脉造影的诊断意义	055
冠状动脉造影的危险性及临床价值	056
冠状动脉造影的指征	056
需做冠状动脉造影的患者	057
冠状动脉造影检查前后的准备及处理	058
第4节 冠心病的其他检查方法	059
超声心动图的原理及益处	059
超声心动图对冠心病的诊断价值	060
超声心动图对急性心肌梗死的诊断价值	060
常用的超声心动图的检查方法	061
为什么有的患者要做药物负荷超声心动图检查	061
药物负荷超声心动图检查的禁忌证	062
超高速计算机体层扫描的诊断意义	062
电子束 CT 与 64 排 CT	063
彩色多普勒的应用	064
核素心室造影及其益处	064
放射性核素心血池显像的诊断价值	064
进行心肌核素检查的情况	065
做心肌核素检查应注意什么	066
心脏同位素检查的优缺点	066
磁共振检查对诊断冠心病的价值	067
磁共振检查的注意事项	068



第三章 关注冠心病，做好预防与监控

第1节 冠心病的预防	069
预防冠心病的重要性	069
冠心病的一级预防	070
冠心病的二级预防	071
冠心病的三级预防	072
预防冠心病应从儿童抓起	073
防治冠心病的三大误区	074
防治冠心病的六条防线	074
如何早期发现老年人心肌梗死	076
冠心病患者猝死的预防	076
心肌梗死的预防	077
心血管疾病的预防	078
预防心绞痛的关键在于避免劳累	079
冠状动脉介入治疗后再狭窄的预防	080
无痛性冠心病的防治	081
第2节 冠心病患者的自我监控	082
心肌梗死患者的健康指导	082
冠心病患者的生活禁忌	083
心肌梗死患者不宜长时间久卧	085
探视急性心肌梗死患者的注意事项	086
科学地控制体重	087
老年冠心病患者自我监控的意义	088
控制危险因素的重要性	088
冠心病发作时的急救	089
女性冠心病患者的注意事项	090



下 篇

冠心病的治疗——享受安宁的“搏动”生活

第一章 养生之道，拒病于千里之外

第1节 冠心病患者的一日养护	093
冠心病患者早上起床不宜急	093
冠心病患者要喝好三杯安全水	093
早上服药效果好	094
吃饭不宜过饱	094
科学午睡很重要	095
温水洗浴益处大	096
冠心病患者睡眠前后应注意的问题	096
夜间护理至关重要	097
第2节 顺时养生的健康之道	097
冠心病患者的春季保健	097
早春时节谨防心肌梗死	099
为什么冬春季冠心病发病率高	099
冠心病患者春季别捂过头	100
冠心病患者夏季应警惕高温	100
冠心病患者夏季应避免空调带来的不利影响	101
盛夏谨防心力衰竭	102
梅雨季节冠心病患者的注意事项	103
初秋护心三注意	103
深秋宜防心肌梗死	104



冠心病患者冬季保健	105
冠心病患者冬季运动有讲究	106
第3节 日常生活细节铸就大健康	107
要为冠心病患者创造舒适的居住环境	107
冠心病患者日常注意事项	108
冠心病患者应远离烟酒	108
冠心病患者饮茶时的注意事项	109
冠心病患者洗脸和沐浴的学问	111
纠正不利于心脏健康的作息习惯	112
避免过度劳累对心脏的损害	113
保持适度的性生活	114
长期熬夜工作对心脏的损害	114
看电视时的注意事项	115
经常梳头对冠心病患者有益处	115
冠心病患者切勿挤公交车	116

第二章 饮食调理，吃出健康好心脏

第1节 冠心病的饮食指南	117
饮食与冠心病的关系	117
冠心病的饮食治疗原则	118
冠心病患者饮食的中医辨证理论指导	120
冠心病患者饮食上宜做到“三低两高”	122
冠心病患者选择食物的要点	122
冠心病患者膳食的合理烹调	123
冠心病患者的营养需求	124
冠心病患者的饮食方式	124
冠心病介入治疗后的饮食原则	124

急性心肌梗死的饮食原则	126
心绞痛的饮食原则	127
冠心病患者要科学使用调味品	129
冠心病患者应科学用油	129
冠心病患者如何控制热量	131
第2节 冠心病患者的饮食宜忌	133
预防冠心病, 饮食宜清淡	133
冠心病患者宜少吃糖	134
冠心病患者宜多吃海鱼	135
宜多吃富含B族维生素的食物	135
冠心病患者宜多食五谷杂粮	136
冠心病患者宜多吃豆类食物	137
冠心病患者宜适量饮水	137
冠心病患者忌饱餐	138
冠心病患者忌不吃早餐	139
冠心病患者可以服用人参吗	140
冠心病患者忌食用肥肉	141
冠心病患者忌酒后喝浓茶	141
第3节 有益养心的食物推荐	142
有益养心的谷物	142
有益养心的豆类	143
有益养心的蔬菜	144
有益养心的肉类	147
有益养心的水果	148
有益养心的干果	151
有益养心的蛋、奶类	151
有益养心的水产品类	152



第4节 美味的养心食谱	154
冠心病患者的食疗粥谱	154
冠心病患者的食疗菜谱	157
冠心病患者的食疗汤羹	162
冠心病患者的食疗茶饮	165

第三章 运动强心，体验“搏动”的人生

第1节 冠心病患者的科学运动指南	168
运动对防治冠心病的意义	168
冠心病患者进行有氧运动的益处	168
冠心病患者应有合适的运动量	169
冠心病患者的合理运动原则	170
冠心病患者的最佳运动时间	171
运动疗法贵在坚持	171
冠心病患者户外运动的天气选择	172
谨防耐力运动对心脏的影响	172
急性心肌梗死患者锻炼时的注意事项	173
冠心病患者运动时的注意事项	173
冠心病患者术后的运动原则	175
第2节 冠心病患者的运动方式	176
步行是最好的有氧运动	176
适当慢跑有益心脏	177
冠心病患者可试用倒行运动	178
冠心病患者如何爬坡锻炼	178
冠心病患者爬楼梯的注意事项	179
羽毛球运动增强心脏功能	180
自行车运动让心脏更强壮	180



游泳对冠心病的益处	181
冠心病患者登山的注意事项	182
太极拳、太极剑对冠心病有益处	183
冠心病患者宜做瑜伽锻炼	183
冠心病患者宜做健心操	184
冠心病患者的健心功法	186

第四章 心理调节，寻找开心的金钥匙

第1节 谨防病由心生	187
心理因素影响冠心病发病	187
个人性格特征导致冠心病的发生	187
消极心情易诱发冠心病	188
心理刺激会诱发冠心病	189
抑郁情绪最易伤心	189
情绪激动对冠心病的影响	190
行为因素对冠心病的影响	190
第2节 冠心病的心理指导	191
常见冠心病患者的心理指导	191
做好自我心理调适	192
心理卫生对冠心病防治的重要性	193
冠心病患者如何释放不良情绪	194
正确对待生活中的不如意	195
冠心病患者的四季心理调适	196
消除对冠心病的错误认识心理	198
冠心病患者保持心理平衡十要诀	199
冠心病患者宜少发怒	200
冠心病患者出现焦虑应如何护理	200



心肌梗死后的心理障碍	201
心肌梗死急性期患者的心理护理	201
不同心理表现患者的心理护理	202
心理护理的主要措施	204
乐观开朗是预防冠心病的法宝	204
冠心病患者要学会宣泄	205
冠心病患者的自我心理保健操	206
第3节 冠心病的心理疗法	207
开导疏通法	207
情志相胜法	207
关心体贴法	208
意念诱导法	209
鼓励表扬法	209
激情疗法	209

第五章 药物治疗，中西医各显神通

第1节 中医疗法的辨证施治	210
冠心病的中医治疗原则	210
中医是如何辨证论治冠心病的	210
中医对冠心病的因人辨治	211
中医对冠心病的因时辨治	212
中医治疗冠心病的常用方法	213
药茶治疗冠心病的注意事项	214
第2节 冠心病的中药治疗	214
冠心病常用的中草药	214
冠心病的药茶方	218
治疗冠心病的中成药	219



治疗冠心病的中医验方	222
治疗冠心病的中药复方	223
治疗冠心病的中药针剂	224
第3节 冠心病的西药疗法	226
治疗冠心病的常用药物	226
硝酸酯类治疗心绞痛的作用和用法	226
硝酸甘油的含化及注意事项	227
常用长效硝酸甘油制剂的种类	228
钙拮抗剂治疗冠心病的作用机制	228
常用钙通道阻滞剂的特点	229
钙通道阻滞剂的正确使用	231
治疗冠心病的抗血小板凝聚药物	232
冠心病患者如何正确使用抗凝药物	233
冠心病患者的溶血栓治疗	233
溶血栓药的适合及不宜人群	234
β -受体阻滞剂在冠心病治疗中的作用	235
β -受体阻滞剂使用时的注意事项	236
β -受体阻滞剂的种类及使用方法	236
血管紧张素转换酶抑制剂的作用	238
血管紧张素转换酶抑制剂的种类及用法	239
第4节 冠心病的用药常识	242
冠心病患者用药的禁忌	242
冠心病患者应正确掌握用药时间	243
冠心病患者应正确掌握用药次数和剂量	244
服用调脂药的注意事项	244
救心药的科学服用法	245
冠心病患者出门必备的药物	246
冠心病患者如何做到用药到位	248