

日本心血管权威专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解

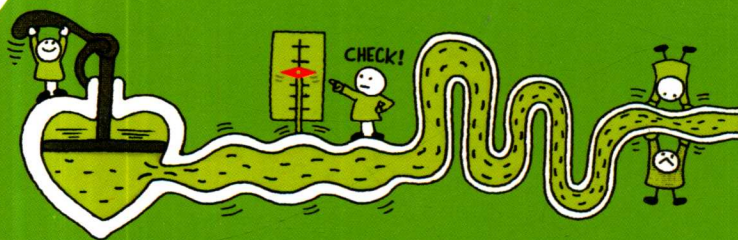


心绞痛 心肌梗死

正确治疗与生活调养

名医の図解 狭心症・心筋梗塞の最新医療と発作を防ぐ安心読本

[日]相泽忠范 著 叶韦利 译



◎权威

日本心脏血管研究所所长相泽忠范多年治疗心得

◎实用

介绍目前通行的医疗方法，主流药物

指导居家饮食及营养配餐

各种疾病的运动、按摩疗法，日常生活禁忌

◎科学

● 冠状动脉介入术·支架安置术·冠状动脉旁路移植手术

● 药物治疗的效果和副作用

● 心脏复健



广西科学技术出版社

名医图解

R541.4-64

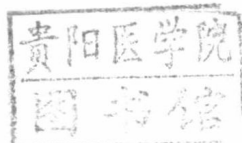
x288

心绞痛 心肌梗死

正确治疗与生活调养

名医の図解 狭心症・心筋梗塞の最新医療と発作を防ぐ安心読本

[日]相泽忠范 著 叶韦利 译



广西科学技术出版社



0453928

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2009-061号

MEI NO ZUKAI KYOUSHINSYOU-SHINKINKOUSOKU NO SAISHIN CHIRYOU TO HOSSA
WO FUSEGU ANSHIN DOKUHON

Copyright © 2008 by Tadanori Aizawa

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA.

Chinese simplified character translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSU SHA
through Timo Associates Inc., Tokyo.

Chinese simplified character translation rights © 2010 by Guangxi Science & Technology
Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养 / (日) 相泽忠范著; 叶韦利译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010. 6

(名医图解)

ISBN 978-7-80763-469-0

I. 心… II. ①相…②叶… III. ①心绞痛—防治—图解②心肌梗死—防治—图解

IV. R541. 4-64 R542. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第039483号

XINJIAOTONG XINJIGENGSI ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养

作 者: [日] 相泽忠范

策 划: 冯靖城 陈 瑶

装帧设计: 卜翠红

责任印刷: 韦文印

翻 译: 叶韦利

责任编辑: 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漕县镇后地村村北工业区

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 180千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-469-0 /R · 114

定 价: 28.00元

邮政编码: 101109

印张: 13.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860-801/802

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者而言还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是

几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。这套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为其具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领。让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家们的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

广西科学技术出版社

2010年3月

序 言

心血管疾病一直是世界范围内的高发病。尤其心肌梗死，这种疾病经常是某天突然发生，而且还会致命，几乎没时间为家人安排好以后的生活。

心绞痛和心肌梗死是一种现代文明病，只要改善饮食及运动等日常生活习惯，就能预防复发，也可减少心脏多余的负担。心绞痛和心肌梗死的症状大多是由肥胖、高血压和糖尿病引起的，这些都能借由改变生活习惯来调整。内脏脂肪降低后，也就不必担心这些疾病了。

本书详细介绍心脏的基本知识，以及心绞痛和心肌梗死的治疗方法，并具体说明饮食及其他生活习惯的改善方式。

心脏不眠不休地为我们工作，请体贴照顾自己的心脏。希望本书能对读者有所帮助。

相泽忠范

第一章 认识心绞痛与心肌梗死

认识心脏构造及主要功能	2
> 心脏不眠不休地运输血液	2
> 心脏由肌肉构成，分成4个腔室	2
> 4个腔室各自连接大血管	3
> 把养分输送到心脏的血管——冠状动脉	4
> 血液的两个循环	4
> 心脏的跳动，是由电流刺激引起的	6
> 心脏的收缩顺序为先心房、后心室	6
心绞痛的两大类型	8
> 因为冠状动脉变窄，血液不足所致	8
> 劳累性心绞痛与自发性心绞痛	8
> 劳累性心绞痛可能演变成心肌梗死	10
心绞痛——这些症状都是征兆	10
> “胸部渐渐感觉疼痛”是一大特征	10
> 肩膀、背部、手臂等上半身也会疼痛	11
什么是心肌梗死？	12
> 冠状动脉形成血栓，导致血管阻塞、血流不顺畅	12
> 和心绞痛的差异在于是否造成生理障碍	13
> 心肌梗死可能突然发生	14
心肌梗死——这些症状都是警讯	15
> 症状和心绞痛相同，差别在于疼痛的强度和时间	16
> 一旦发作，立刻就医	16
生活习惯病引起心绞痛、心肌梗死	17
> 原因虽为动脉硬化，但生活习惯病也是导火线	17
> 高血压	17
> 血压高对动脉造成强大压力	17

> 血压取决于血流量和血管阻力	18
> 血压上升的原因——遗传还是盐分?	20
> 糖尿病	21
> 糖尿病是什么样的疾病?	21
> 饮食习惯不好、缺乏运动、压力过大都是恶化原因	22
> 高脂血症	23
> 高脂血症是什么样的疾病?	23
> 肥胖和糖尿病等是患病原因	23
> 胆固醇和甘油三酯都是人体必需的物质	25
> 胆固醇或甘油三酯增加,造成动脉硬化	25
> 肥胖	29
> 肥胖是招致许多疾病的原因	29
> 内脏脂肪型肥胖特别容易罹患生活习惯病	29
> 何谓代谢综合征?	29
> 内脏脂肪一囤积,血压和血糖就会飙升	33
心绞痛、心肌梗死的检查方法	33
> 一有症状,立刻到循环内科就诊	33
> 首先接受问诊和检查	35
定期体检可在早期发现心绞痛	42
> 定期体检,掌握检查数值	42
> 尽量避免罹患可能导致心绞痛的生活习惯病	43
心绞痛、心肌梗死风险度检视	45
> 不良的日常生活习惯与行为会提高风险	45
> 压力越大,心脏负担越大	45
> A型人比较容易感受压力	47

第二章 心绞痛、心肌梗死的治疗方法

发作时的应对法	50
> 第一次发病后,立刻到循环内科就诊	50
> 为了避免复发,要接受适当治疗	50

对身体负担较小的冠状动脉介入术	52
> 冠状动脉介入术是什么样的疗法?	52
> 什么时候选择这种疗法?	52
> 无论哪种疗法,都要先插进心导管	54
> 球囊扩张术	54
> 扩张因粥样斑块变窄的冠状动脉	54
> 治疗后,冠状动脉可能再次变窄	54
> 支架安置术	56
> 用金属圆筒从内侧扩张血管	56
> 再狭窄的概率非常低	57
> 减少再狭窄风险的药物涂层支架	57
> DCA	58
> 削去狭窄部位的粥样斑块	58
> 斑块旋磨术	59
> 将变硬的粥样斑块粉碎后使其流出	59
> 心绞痛住院治疗,长则三天即可出院	61
> 治疗后要服药	62
复发风险小的冠状动脉旁路移植手术	63
> 冠状动脉旁路移植手术是什么样的手术?	63
> 何时选择这种疗法?	64
冠状动脉旁路移植手术注意事项	65
> 手术前会进行检查	65
冠状动脉旁路移植手术——在心脏跳动下开胸	66
> 大多在心脏跳动下进行	66
> 切开胸骨,进行手术	67
> 出院后,视状况配合药物治疗	69
> 手术一年后,检查心脏状况	69
控制病情恶化、发作的药物疗法	72
> 根据实际症状,先予以药物治疗	72
> 即使做完手术,大多也要配合药物治疗	72
用于控制心绞痛的主要药物	74

> 具促进血液流动功能——硝酸酯制剂药物	74
> 减少心脏负担—— β 受体阻滞剂	74
> 控制血管收缩——钙通道阻滞剂	75
> 防止血栓形成——抗血小板剂	75
用于控制心肌梗死的主要药品	75
> 防止血栓形成——抗凝剂	75
> 扩张血管、降低血压——ACE抑制剂	76
> 预防心肌梗死复发——高胆固醇治疗用药	76
预防复发的心脏康复锻炼	81
> 心脏康复锻炼的目的在于预防复发，回归社会	81
> 了解康复锻炼的必要性	81
> 旁路移植手术时	81
> 康复锻炼从住院期间开始	81
> 康复锻炼开始5~10天后拉长行走距离	82
> 术后10~14天开始正规运动训练	82
> 接受运动测试和检查，观察恢复情况	83
> 出院前医生会说明居家注意事项	85
> 冠状动脉介入时	85
> 接受指导，在医院和家中同时进行康复锻炼	85
> 并非所有医疗机构都提供恢复期的心脏康复锻炼	86
> 在家中轻松进行康复锻炼的方法	86
> 家人和医院的协助，缺一不可	87
高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖也要治疗	88
> 高血压	88
> 首先从少盐等饮食习惯开始	88
> 改善生活后血压依旧没有下降时，才需要服药	89
> 努力让血压慢慢降到目标值	89
> 糖尿病	90
> 了解适合自己的饮食内容	90
> 运动也很重要	90
> 如果血糖值依旧没恢复正常，才需要服药	90

> 若降血糖药还是没效果，就要使用胰岛素.....	91
> 高脂血症.....	91
> 胆固醇摄取量控制在1天300mg以下.....	91
> 如果胆固醇值依旧没恢复正常，才需要服药.....	91
> 病情不同，用药也不同.....	92
> 肥胖.....	93
> 了解需要的热量，调节饮食内容.....	93
> 增加消耗热量.....	93
> 了解1天所需热量.....	93
> 各种行业所需要的热量标准.....	94
> 注意隐藏性肥胖.....	94
心肺复苏术是人人都能学会的急救法.....	95
> 因为有心跳停止的危险，必须立即抢救.....	95
> 有AED（自动心脏电击器）就立刻使用.....	95
千万不要让心肌梗死变成心理疾病.....	99
> 不要独自承受，寻求家人帮助.....	99
> 改变想法，耐心和疾病共处.....	100
> 愉快地度过轻松的休闲时光.....	100

第三章 避免病情恶化的饮食疗法

1天的盐分摄取量在6g以下.....	102
> 减少盐分摄取量，是预防复发的第一步.....	102
> 肉类、鱼类、乌冬面、面包等都含有盐分.....	102
健康的瘦身饮食法.....	111
> 最重要的是吃得均衡、吃得规律.....	113
> 瘦下来之后，维持也很重要.....	113
适合吃和尽量不要吃的脂肪.....	114
> 脂肪吃多吃少都不行.....	114
> 均衡摄取动物性脂肪和植物性脂肪.....	114
> 多摄取不饱和脂肪酸.....	115

> 植物油和鱼类脂肪中含有不饱和脂肪酸	115
> 多吃富含不饱和脂肪酸的鱼类	116
> 鱼类所含的EPA、DHA可降低甘油三酯	116
> 脂肪容易氧化，所以要摄取新鲜的	118
> 烹调时尽可能不用油	120
> 选择含胆固醇较低的里脊和鸡胸肉	120
胆固醇含量高的食物，要均衡摄取	122
> 胆固醇是身体必需的成分	122
> 胆固醇摄取量要刚刚好	124
> 少吃高胆固醇的食物	125
> 限制热量，均衡饮食	126
摄取让胆固醇值下降的食物纤维	127
> 食物纤维是预防生活习惯病不可缺少的营养素	127
> 食物纤维为什么能让胆固醇值下降呢？	127
> 水溶性、不溶性纤维各具效果	128
> 最好多摄取水溶性食物纤维	128
> 海藻类做汤的话，要连汤一起喝	129
> 虾和蟹要连壳都吃	129
> 薯芋类、水果、山药也值得推荐	130
大量摄取钾	132
> 缺钾容易引起心肌梗死	132
> 钾具有降血压的作用	132
> 钾能缓解压力	133
> 多吃生鲜蔬菜和水果	134
> 尽可能食用未精制过的调味料	135
> 避免食用罐头和加工品	135
其他能有效预防动脉硬化的食物	136
> 黄豆、黄豆制品	136
> 皂素可防止氧化，降低胆固醇	136
> 植物性蛋白质也能降低胆固醇	136
> 香菇	136
> 特殊成分香菇嘌呤多含在蕈伞部分	136

➤ 加到汤中，和汤一起吃	137
➤ 鱼贝类	137
➤ 兼具降低胆固醇、血压、血糖值的效果	137
➤ 和食物纤维一起吃，效果尤佳	137
➤ 蒟蒻	138
➤ 香味蔬菜	139
➤ 洋葱切好静置15分钟最好	139
➤ 韭菜、葱等的芳香成分也很有效果	139
➤ 芝麻	139
➤ 特殊的抗氧化物质可预防胆固醇过高	139
➤ 炒香或磨后食用吸收力更强	140
➤ 维生素	140
➤ β -胡萝卜素、维生素C、维生素E最值得推荐	140
➤ β -胡萝卜素和植物油一起摄取，可提高吸收率	141
➤ 含维生素C的食物尽可能趁鲜生食	141
➤ 维生素E和维生素A、维生素C一起摄取，效果更好	141

如何饮酒最恰当? 142

- 只要适量，小酌也无妨 142
- 精心搭配下酒菜 143

在外吃饭的少盐&瘦身小秘诀 145

- 秘诀1：1天最多在外面吃1餐 145
- 秘诀2：吃的种类多一点 145
- 秘诀3：留下量多的，追加量少的 145
- 秘诀4：不另加调味料 146

出现并发症时的饮食 148

- **高血压** 148
- 瘦身 148
- 盐分摄取控制在6g以下 148
- 摄取富含钾的食物 148
- **糖尿病** 148
- 瘦身 148

> 摄取食物纤维.....	149
> 少摄取热量.....	149
> 高脂血症.....	150
> 瘦身.....	150
> 吃高胆固醇食品时要特别留意.....	150
> 摄取降低胆固醇的食物纤维.....	150
> 多吃富含EPA和DHA的青皮鱼类.....	150
> 1天吃1个鸡蛋没问题.....	151
> 肾脏病.....	151
> 瘦身.....	151
> 摄取良性蛋白质.....	151
> 不要摄取过多的钾.....	151
饮食习惯中的禁忌.....	152
> 1天在外面吃一顿.....	152
> 听信小道消息.....	152
> 用错瘦身方法.....	152
> 吃得太饱.....	152
> 狼吞虎咽、三餐不定.....	153
> 把咸汤都喝光.....	153

第四章 预防发作、改善病情的生活方式

健康瘦身最重要.....	156
> 饮食+运动，改善日常生活.....	156
> 以1个月减2~3kg为目标.....	158
病患该如何养成运动习惯?.....	158
> 只要平常多运动，心肌梗死风险就可降低.....	158
> 持续运动可强健心脏，提高心肺功能.....	159
> 每天都做很重要，但1周3天也OK.....	159

推荐有氧运动	162
> 有氧运动能让氧气渗透到每个细胞	162
> 确实做好运动前的热身和运动后的冷身	162
> 快走是简单可行的有氧运动	162
> 游泳和体操也是有氧运动	165
> 不要选择爆发力强的运动，更不要比赛	166
减少工作和家务负担	166
> 早上要放慢节奏	166
> 通勤尽量避开高峰期	167
> 请家人帮忙做家务	168
戒烟	170
> 香烟对心脏的伤害很大	170
> 吸烟造成血压上升，引起动脉硬化	172
防止厕所中的意外	173
> 务必重新检视生活习惯	173
> “使劲”及“忍耐”对心脏而言都是禁忌	174
> 憋尿会使血压变动，造成心脏负担	174
在寒冬中如何保护心脏？	176
> 天气变冷血压就升高	176
> 房间中的温度保持在20℃左右	178
> 浴室、寝室可用定时器事先加温	178
> 清洗时使用热水，接触冷水之前戴上手套	179
> 外出时要备齐围巾、手套、帽子，户外运动挑白天时段	180
炎热的夏日要补充水分	182
> 避免脱水，补充水分	182
> 冷气对心脏不好，注意不要直接吹风	182
> 流汗会造成钾不足，必须另外补充	183
消除压力让心脏减少负担	185
> 光是情绪紧张或激动，就会造成压力	185
> 急性子的人，容易感觉压力大	185
> 找到适合自己的解压方法	186

不给心脏造成负担的沐浴方式.....187

- 泡澡会造成心脏负担.....187
- 泡澡最好不超过15分钟.....188
- 清洗身体时不要站着.....188
- 浅浴缸对心脏造成的负担较小.....189

不做给心脏增加负担的事.....191

- 突然性的动作会危害心脏.....191
- 老年人的动作不要太急.....192
- 尽可能避免自己开车.....192
- 即使服药也不能放松警惕.....194

尽量维持6小时以上的睡眠.....194

- 保持充足睡眠可减少心脏负担.....194
- 舒适的卧室环境和适度的运动能帮助睡眠.....195

性行为也不要紧吗?.....195

- 夫妻间的性生活没问题.....195
- 严禁寻求其他刺激.....196

认识心脏构造及主要功能

心脏不眠不休地运输血液

人体生存必需的氧气和养分，都是靠在体内循环的血液输送到脑、肺、胃、肠、肝脏等各个器官，而发挥这些功能，将血液运送到身体各部位的就是心脏。

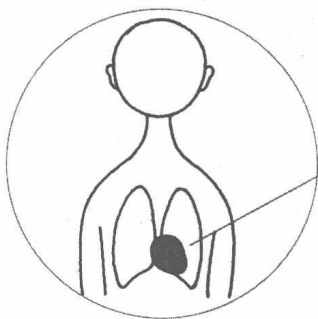
心脏规律地反复收缩和舒张，将血液送出，然后收回，24小时从来不间断。至于心脏输出的血液量，平时每分钟5~6升，剧烈运动时则为20~30升。

心脏由肌肉构成，分成4个腔室

观察心脏会发现它下方略尖，也就是呈现所谓的心形。心脏外壁是由心肌层的肌肉组成，所以心脏可被看成由整块肌肉构成的器官。

心脏内部分成右心房、右心室、左心房、左心室4个腔室，各自以瓣膜和心肌壁隔开。右心房和右心室称为右心系，左心房和左心室称为左心系，右心系和左心系之间有称为心间隔的心肌壁。

心脏的功能及构造



●心脏在这个位置

心脏夹在左右肺叶之间，位于人体中心偏左、横膈膜上方的位置。心脏比自己紧握的拳头稍大，重量约200~300g。