

北京大学人民医院心血管病研究所所长
北京大学人民医院内科主任

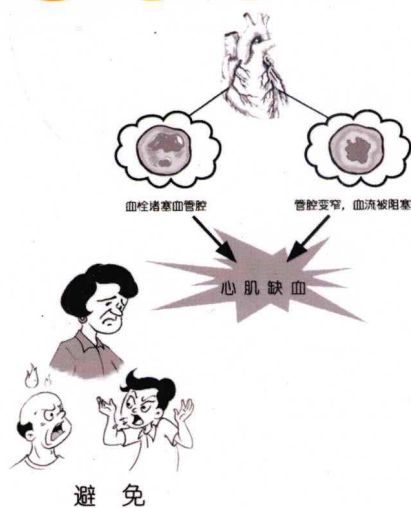
胡大一◎编著

知名医学专家进农家丛书

丛书主编：钟南山
题词：韩启德

冠心病

知识问答



提倡



科学出版社
www.sciencep.com

中国医药出版社
中国医药出版社

医人——白桦

中国医药出版社

中国医药出版社
中国医药出版社

冠心病

中国医药出版社



知名医学专家进农家丛书

冠心病知识问答

胡大一 编著

科学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冠心病知识问答/胡大一编著. —北京: 科学出版社, 2008

(知名医学专家进农家丛书/钟南山主编)

ISBN 978-7-03-022753-9

I. 冠… II. 胡… III. 冠心病-防治 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123431 号

责任编辑: 胡升华 牛 玲/ 责任校对: 张怡君

责任印制: 钱玉芬/ 封面设计: 无极书装

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 9 月第 一 版 开本: A5 (890 × 1240)

2008 年 9 月第一次印刷 印张: 5 3/4 插页: 1

印数: 1—10 000 字数: 160 000

定价: 15.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

《知名医学专家进农家》丛书编委会

- | | | |
|---------|-----|------------------------------------|
| 主 编 | 钟南山 | 中华医学会会长
中国工程院院士 |
| 副 主 编 | 刘 谦 | 卫生部副部长、教授 |
| | 祁国明 | 中华医学会副会长 |
| 编 委 | 徐 科 | 卫生部农村卫生司司长 |
| | 李 普 | 科技部政策法规与体制改革司副司长 |
| | 刘雁飞 | 中华医学会副秘书长 |
| | 张小媛 | 全国妇联宣传部副部长 |
| | 向安全 | 科学出版社总编辑 |
| 执 行 主 编 | 胡大一 | 北京大学人民医院心血管病研究所所长
北京大学人民医院心内科主任 |
| 执行副主编 | 汪 晶 | 好健康人人有健康教育中心 |
| | 彭 犁 | 好健康人人有健康教育中心 |
| 执 行 编 委 | 纪立农 | 北京大学人民医院内分泌科主任 |
| | 李 竹 | 北京大学教授
卫生部生殖健康专家委员会专家 |
| | 李春盛 | 北京朝阳医院急诊科主任 |

朱秀安 北京大学眼科中心教授
孙承业 中国疾病预防控制中心中毒控制中心常务副主任
戴晓玲 河北医科大学附属中医院教授
王 兴 北京大学口腔医院教授
中国口腔医学会会长
谢惠民 教授、著名医院药学专家
中国药学会原学术部主任
高 瞻 好医生医学教育中心
周熹微 好健康人人有健康教育中心
王路大 好健康人人有健康教育中心

《知名医学专家进农家》丛书序

我国有 13 亿人，其中近 9 亿居住在农村。在全面建设社会主义小康社会的过程中，党和政府一直把实现农村的小康作为工作的重点。健康促小康，小康促健康。农村居民人人享有健康，是我们奋斗的目标。

实现农村居民人人享有健康，需要完善农村的卫生服务体系，建立和完善新型农村合作医疗制度，培养一支高素质的农村卫生服务队伍。同时，要让农村居民多懂得一点医学知识。

知识就是力量。农村居民掌握了必须懂得的医学知识，就能够自觉行动起来，逐步树立有利于健康的卫生习惯、生活习惯和就医习惯，改变有害的不良生活方式，为自身的健康而努力。

面向农村居民普及医学知识，应该成为医疗卫生工作者的天职。

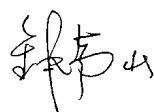
参与《知名医学专家进农家》这套书编写的，主要是一批有志于面向农村居民普及医学知识的学者。他们倾注了大量心血，提供了必需的防治疾病和促进健康的科学知识。为了使这套丛书更加通俗易懂，编写者下了不少工夫，并且在定稿前请一些完成九年制义务教育的农村居民进行了阅读。丛书中多幅生动的插图，则是增加图书可读性的另一番努力。

我衷心地希望，这套丛书能够向广大农民群众传播和提供医学

科学知识，架设起医学专家与农民间沟通的桥梁，同时也为探索面向农村普及医学知识的更好方式起到应有的作用。

最后，我要感谢人大常委会副委员长韩启德院士为这套丛书题词。他的题词，对这套丛书的所有编写者是很大的鼓舞和激励。

中华医学会会长、中国工程院院士

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters, likely '韩启德' (Han Qide).

2008 年 9 月 1 日

前 言

大多数人都听说过冠心病，可是没有多少人把冠心病和自己联系起来。因为人们经常是不知不觉地被冠心病纠缠上的。得冠心病的男性中，大约有 60% 是因为冠心病发作而突然死亡后，家人才知道他得了冠心病；而得冠心病的女性中，这个比例大约是 45%。而且冠心病病人发病后大约有一半还没有到达医院就死去了。还有一个惊人的数字，那就是，我国大约每 13 秒钟就有 1 个人死于心脑血管疾病！

或许有人会认为，冠心病是老年人的病。2007 年，年仅 59 岁的著名相声演员侯跃文在家中突发冠心病死亡，他可是正当年的中年人。这样的事件太多了。年轻人也不是和冠心病没有关系，事实是，冠心病人中年轻人占到了 4.3%，这可是不小的数字了。

那么怎么办呢？

只要坚持科学的生活习惯，即：不吸烟，管好嘴（合理饮食），迈开腿（多运动），保持好心态；并且在此基础上注意按医生的要求服用有科学依据、有预防作用的药物，把自己的血压、血脂、血糖、体重等控制在正常水平，就能大大减少得冠心病的危险。只要这样做了，即便得了冠心病，病情也不会很快恶化，完全能够像正常人一样的生活许多年。

显然，命运掌握在我们自己手里。让我们都记住：

90 活不过，那是你的错！

北京大学人民医院心血管病研究所所长

北京大学人民医院心内科主任

胡大一

2008 年 4 月

目 录

患冠心病可能性自我测试表
《知名医学专家进农家》丛书序
前言

一、健康的“头号杀手”——冠心病·····	1
1. 什么是冠状动脉? ·····	2
2. 什么是冠状动脉粥样硬化? ·····	3
3. 什么是冠心病? ·····	4
4. 为什么发生动脉粥样硬化的人容易发生心、脑血管 急症? ·····	6
5. 为什么有的人更容易发生紧急发作的冠心病? ·····	7
6. 为什么得了冠心病别不在乎? ·····	9
7. 什么是心绞痛? ·····	9
8. 什么是急性心肌梗死? ·····	10
9. 什么是猝死? ·····	11
10. 医生诊断冠心病需要做哪些检查? ·····	12
11. 得了冠心病怎么治? ·····	13
12. 为什么不必害怕冠心病? ·····	16



二、哪些危险因素和冠心病的发生有关	17
1. 什么是危险因素?	18
2. 和冠心病发生有关的危险因素有哪些?	18
3. 和冠心病发生有关的危险因素中, 哪些是可以 控制的?	19
4. 和冠心病发生有关的危险因素中, 哪些是无法 控制的?	21
5. 为什么会有那么多人生活在冠心病的威胁之中?	22
6. 高血压是怎么回事?	23
7. 高血压和冠心病的发生有什么关系?	24
8. 什么是血脂异常?	25
9. 血脂异常和冠心病的发生有什么关系?	26
10. 吸烟真的对人有毒害作用吗?	28
11. 吸烟和冠心病的发生有什么关系?	30
12. 过滤嘴香烟是无害的吗?	30
13. 什么叫主动吸烟和被动吸烟?	31
14. 被动吸烟也对身体有害吗?	31
15. 糖尿病是怎么回事?	32
16. 糖尿病和冠心病有什么关系?	32
17. 为什么腹型肥胖的人容易得冠心病?	33
18. 代谢综合征是怎么回事?	34
19. 代谢综合征和冠心病有什么关系?	34
20. 运动多的人得冠心病的危险会降低些吗?	35
21. 饮食合理的人得冠心病的危险会小一些吗?	37



22. 情绪对冠心病的发生有什么作用?	39
23. 性格与冠心病的发生有关系吗?	40
24. 饮酒和冠心病有什么关系?	41
25. 冠心病会遗传吗?	41
26. 性别与冠心病的发生有关系吗?	42
27. 可以预测自己未来 10 年是否会发生心肌梗死吗?	42
28. 如何使用“10 年内心肌梗死、中风发病和死亡 危险的科学预测表”?	43
三、改变不良生活方式防控冠心病	45
1. 什么是不良的生活方式?	46
2. 什么是“治疗性生活方式改变”?	46
3. 怎样改变不良的生活方式?	47
4. 戒烟对防控冠心病有多大作用?	48
5. 哪些方法可以帮助戒烟?	49
6. 怎样做到合理饮食?	50
7. 发生过心肌梗死的病人饮食应注意什么?	53
8. 生活中如何少吃盐?	54
9. 什么是低脂饮食?	55
10. 怎样做到低脂饮食?	56
11. 多吃哪些食物对预防冠心病有帮助?	57
12. 什么是血糖生成指数?	59
13. 哪些人应该选择低血糖生成指数食物?	59
14. 怎样根据血糖生成指数选择食物?	60



冠心病知识问答

15. 冠心病病人可以饮酒吗? 61
16. 什么是有氧运动? 62
17. 为什么步行是最好的运动项目? 62
18. 什么是有氧运动中的 1、3、5、7? 63
19. 适合冠心病病人的运动项目有哪些? 63
20. 哪些冠心病病人不适合运动? 64
21. 冠心病病人的运动需注意些什么? 64
22. 冠心病病人运动前需要服药吗? 65
23. 冠心病病人为什么需要进行心理调节? 65
24. 冠心病病人如何消除精神紧张? 66
25. 冠心病病人如何矫正 A、D 型性格? 67
26. 冠心病病人怎样克服不良情绪? 67
27. 不利于心脏的生活方式有哪些? 69
28. 为什么冠心病病人要格外注意气候变化? 71
29. 冠心病病人外出旅游应注意些什么? 72
30. 冠心病病人为什么要防止便秘? 73
31. 冠心病病人怀孕了怎么办? 73

四、用有科学依据的药物防控冠心病 77

1. 为什么不能自己随便买药治疗冠心病? 78
2. 为什么应使用“有证据、有预防作用”的药物? 79
3. 防控冠心病需要使用哪些类药物? 80
4. 能用广告上宣传的药物或保健品治疗冠心病吗? 81
5. 血压达到多高应服用降压药? 82



6. 为什么高血压病人必须终身服药?	83
7. 为什么服用降压药不能吃吃停停?	83
8. 服用了医生开的降压药后就可以不再去看病了吗?	84
9. 治疗高血压的药物有哪些?	84
10. 治疗高血压的药一定是贵的好吗?	85
11. 什么情况需服用降脂药物?	86
12. 为什么他汀类药物是医生首先要选用的降脂药物?	86
13. 长期服用他汀类药物对身体会造成损害吗?	88
14. 他汀类药物为什么要长期服用?	89
15. 除他汀类药物外还有哪些降脂药?	90
16. 什么是强化降脂治疗?	91
17. 哪些人需要强化降脂治疗?	91
18. 什么是联合降脂治疗?	92
19. 有高脂血症的儿童什么情况下需服用降脂药?	93
20. 老年人服用降脂药需注意什么?	93
21. 具有降血脂作用的药茶和食物有哪些?	94
22. 防栓抗栓对控制冠心病有什么作用?	95
23. 为什么说阿司匹林是治疗冠心病的“基石”?	95
24. 哪些人需要长期服用阿司匹林?	97
25. 服用阿司匹林需注意什么?	98
26. 什么是治疗糖尿病的“五驾马车”?	98
27. 什么情况下要进行糖尿病的药物治?	100
28. 治疗糖尿病的药物有哪些?	100
29. 糖尿病能根治吗?	101



冠心病知识问答

30. 为什么一定要在正规医院治疗糖尿病? 101
31. 可以使用中药治疗糖尿病吗? 102

五、防控冠心病必须要牢记的数字 103

1. 每人都要牢记哪些和发生冠心病有关的数字? 104
2. 血压应该控制在多少? 105
3. 儿童血压应控制在多少? 106
4. 如何测量血压? 107
5. 一般人的血脂应控制在多少? 108
6. 冠心病病人的血脂应控制在多少? 108
7. 一般人的血糖应控制在多少? 110
8. 检测血糖应注意什么? 111
9. 冠心病病人可以吸烟吗? 111
10. 如何用控制腹围来控制体重? 112
11. 如何用体重指数来控制体重? 113
12. 怎样判断儿童青少年是否体重超重或肥胖? 114
13. 和冠心病发生有关的各种指标需多长时间检测一次? 114

六、冠心病的预防 117

(一) 冠心病的三级预防 118

1. 什么是冠心病的三级预防? 118
2. 冠心病的一级预防包括哪些内容? 118
3. 冠心病的二级预防包括哪些内容? 119
4. 冠心病的三级预防包括哪些内容? 120



5. 为什么冠心病预防的重点应放在一级预防?	121
(二) 冠心病防治的六条防线	123
1. 什么是冠心病防治的六条防线?	123
2. 如何把好第一条防线——“防危险因素”?	123
3. 如何把好第二条防线——“防发病”?	124
4. 如何把好第三条防线——“防事件”?	124
5. 如何把好第四条防线——“防后果”?	124
6. 如何把好第五条防线——“防复发”?	125
7. 如何把好第六条防线——“防治慢性心力衰竭”?	126
(三) 健康需要终身管理	126
1. 健康的终身管理是什么意思?	126
2. 冠心病为什么需要终身预防?	127
3. 冠心病的预防为什么应从儿童抓起?	128
4. 儿童青少年如何预防冠心病?	129
5. 中年时期为什么是预防冠心病的关键时期?	130
6. 中年人如何预防冠心病?	132
7. 老年人如何预防冠心病?	133
8. 为什么说“投资动脉就像投资养老金”?	133
七、冠心病急救知识	135
(一) 抢救冠心病病人必须做的事	136
1. 抢救冠心病病人最早的行动是什么?	136
2. 应向什么地方呼救?	136
3. 对呼救电话接听人该怎么说?	136
4. 救护人员到来之后怎样与其交流情况?	137



5. 为什么救护人员到来之前不要干等? 138
6. 打完呼救电话后别忘记的一件重要的事情是什么? 138
7. 救护人员到来之前的3~10分钟应该做什么? 138
- (二) 心绞痛的急救 139
 1. 心绞痛的典型症状是什么? 139
 2. 发生心绞痛怎么办? 139
 3. 心绞痛有多少种“变脸”? 142
- (三) 急性心肌梗死的急救 143
 1. 出现胸痛为什么应争分夺秒去医院? 143
 2. 急性心肌梗死发生时有哪些表现? 144
 3. 哪些情况下要注意可能会发生急性心肌梗死? 146
 4. 急性心肌梗死发生后怎么办? 146
 5. 为什么对老年人的“一反常态”要警惕? 149
 6. 哪些问题会耽搁对急性心肌梗死病人的救治? 150
- (四) 冠心病猝死的急救 151
 1. 哪些人容易发生冠心病猝死? 151
 2. 发生冠心病猝死怎么办? 152
- (五) 几种重要的救命措施 153
 1. 什么情况下需注意保持病人呼吸道畅通? 153
 2. 怎样做可以保持病人呼吸道畅通? 153
 3. 什么情况下需做心脏复苏? 154
 4. 怎样使用胸外心脏按压进行心脏复苏? 154
 5. 怎样使用心前区叩击进行心脏复苏? 157
 6. 什么情况下需做心脏复苏? 157