



常见病随身保健丛书

CHANGJIANBING SUISHEN BAOJIAN CONGSHU



◎ 心脏病患者
最佳的康复指南
◎ 日夜相伴的保健老师

心

脏

病

肖文良

主编

河北科学技术出版社



前 言

随着社会经济的发展和人民生活水平的逐步提高，疾病的流行模式已经由过去的感染性疾病转变为非感染性疾病，这些由不良的生活方式引起的疾病，对人民群众健康的影响越来越大，而人民群众对健康的要求也越来越高。冰冻三尺，非一日之寒，任何一种疾病的形成都是一个漫长的过程，有其发生、发展的规律。要想提高人民的健康水平，根本的方法还在于采取积极有效的防治措施，从疾病的初始阶段给予高度重视，把它消灭在萌芽状态；另外，患了疾病也并不可怕，除了科学、合理地用药之外，生活中的自我保健、调养也不容忽视，俗话说“三分治，七分养”，就是这个道理。正是以此为出发点，我们选择了内科系统的常见病、多发病，编写了这套《常见病随身保健丛书》，包括《肾脏病》、《胃病》、《肝脏病》、《糖尿病》、《心脏病》，试图以最通俗易懂的方式普及这些常见病、多发病的基本知识，使患者及其家属了解预防常识和家庭自疗自养的方法，旨在提高大家的保健意识，从生活中点点滴滴做起，逐渐建立起健康的

前 言★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎★※◎

生活方式，提高生活质量，从而最大程度地减少这些疾病给您带来的困扰。

由于编者水平有限，书中可能存在着不足之处，希望同行及患者朋友多提宝贵意见。

编 者

目 录

心脏病的基本知识

心脏的结构和功能	(3)
心脏的工作和休息	(5)
心脏的活动受神经、体液和 环境等因素的影响	(7)
供应心脏营养物质的血管 ——冠状动脉	(8)
冠脉循环的组成和主要作用	(10)
心律、心率、心音和心律失常	(12)
心脏的功能分级	(14)
心脏病的分类	(15)
冠心病是对人类危害最大的 心血管病之一	(16)
什么是冠心病	(17)
冠心病是怎么得的	(18)
冠心病的五种类型	(20)
导致心血管病的危险因素	(22)
什么样的人易患冠心病	(24)
冠心病的主要表现	(25)
自己也能早期发现冠心病	(27)

“耳折征”、“内耳症状”有时也是	
冠心病的早期信号	(30)
早期诊断冠心病的方法	(31)
接受心电图运动试验时的几点禁忌	(33)
冠心病患者如何配合医生的检查	(34)
冠心病会遗传给你的子女吗	(36)
心绞痛发作时的主要表现	(38)
心绞痛的不典型临床表现	(41)
心绞痛发作与其他胸痛的鉴别	(43)
急性心肌梗死的先兆	(44)
急性心肌梗死的典型表现	(45)
易被忽视的无痛性心肌梗死	(46)
急性心肌梗死的促发因素	(47)
目前冠心病的几种治疗方法	(49)
无症状的冠心病患者也需要治疗	(51)
右束支传导阻滞并不都是心脏病	(52)
左束支传导阻滞的临床意义	(53)
教你读懂血脂化验单	(54)

心脏病的预防保健常识

预防心血管病须从儿童抓起	(59)
冠心病患者的生活禁忌	(61)
常服阿司匹林可预防冠心病	(64)
笑一笑，心脏病远离你	(65)
不吃药的降压方法	(67)

早餐与冠心病的关系	(68)
适量饮酒，不可过度	(69)
可乐型饮料不宜多饮	(70)
晨饮一杯水好处多	(71)
吸烟对心血管病患者害处大	(73)
50岁戒烟也不晚	(75)
控制冠心病的关键在于预防	(77)
长期夜间工作易患冠心病	(79)
寒冷的季节里要注意防寒保暖	(80)
冠心病患者的居住环境	(82)
科学安排作息时间	(84)
午睡能防冠心病	(86)
冠心病患者看电视时的注意事项	(87)
避免饱餐和饱餐后淋浴	(88)
适当控制性生活	(89)
睡个好觉很重要	(91)
洗脸沐浴时需注意的几点	(92)
防治冠心病的十条措施	(94)
冠心病患者饮茶应注意些什么	(97)
冠心病患者旅游中的注意事项	(98)
冠心病患者出门旅行时可以乘坐飞机.....	(100)
拔牙要慎重.....	(101)
提重物 and 做深呼吸会诱发心绞痛.....	(103)
有效地预防高血压.....	(104)
警惕“无声的杀手”——高脂血症.....	(106)

保持大便通畅，防止便秘·····	(108)
少吃甜食少吃糖也可预防心脏病·····	(109)
冠心病患者定期就医好处多·····	(110)
随身带药保平安·····	(112)
预防心绞痛发作有良药·····	(114)
心肌梗死后无胸痛发作也要服药·····	(116)
预防心绞痛，避免劳累是关键·····	(117)
谨防心肌梗死的“回马枪”·····	(119)
冠心病患者长寿并非不可企及·····	(121)
急性心肌梗死患者应早期活动·····	(122)
心肌梗死患者外出需注意些什么·····	(124)

心脏病的运动疗法

冠心病患者要进行适宜的运动·····	(127)
体育锻炼对冠心病患者的康复好处多·····	(128)
哪些心脏病患者不适宜运动·····	(129)
经常散步是治疗冠心病的一剂良药·····	(130)
慢跑是一种轻松愉快的运动·····	(132)
骑车慢行对冠心病患者也有好处·····	(133)
登山运动·····	(134)
游泳也适合于冠心病患者·····	(136)
运动不当也有危害·····	(137)
适合于冠心病发作期、巩固 期的保健操·····	(139)

太极拳对心血管病患者有良好的 治疗保健作用·····	(141)
雾中锻炼有害健康·····	(143)
心肌梗死患者康复 锻炼的五个阶段·····	(144)
心肌梗死患者康复锻炼的注意事项·····	(145)
慢性心力衰竭患者运动的注意事项·····	(148)

心脏病的饮食疗法

冠心病患者的饮食原则·····	(153)
冠心病患者不宜完全吃素·····	(155)
心肌梗死患者的饮食原则·····	(157)
动脉粥样硬化患者的饮食禁忌·····	(158)
心绞痛、心肌梗死患者的饮食禁忌·····	(159)
心力衰竭患者的饮食调节·····	(160)
心力衰竭患者的食物选择·····	(162)
防治心脏病的最佳天然食品·····	(164)
适合于心脏病患者食用的 其他天然食品·····	(167)
适合于冠心病患者的天然药物·····	(172)
冠心病患者的日常推荐食谱·····	(177)
心肌梗死患者的推荐食谱·····	(178)
心力衰竭患者的推荐食谱·····	(179)
高脂血症患者的推荐食谱·····	(179)
适合于冠心病患者的饮品·····	(181)

适合于冠心病患者的主食和药膳·····	(184)
适合于冠心病患者的药肴·····	(189)
胆固醇含量较高的食物·····	(195)
便秘患者的饮食宜忌·····	(198)
富含钙质的食品·····	(199)

心脏病患者的心理调护

冠心病患者要保持良好的心理平衡·····	(203)
冠心病患者要避免大喜大悲·····	(204)
长期的精神紧张会诱发和加重冠心病·····	(206)
什么是 A 型性格 (行为) ·····	(208)
A 型性格与冠心病的发生有关·····	(209)
A 型性格的人少发一次火, 冠心病 就会远离你一步·····	(210)
冠心病患者的心理特点·····	(211)
冠心病患者如何进行心理保健·····	(214)
化解压力的妙法·····	(216)
与亲朋好友闲聊可以消除紧张情绪·····	(217)
让你得到快乐的八种方法·····	(218)
心血管病患者常用的心理行 为治疗方法·····	(220)
适合于冠心病患者的行为疗法 ——放松疗法·····	(223)
心肌梗死急性期患者的心理护理·····	(225)
急性心肌梗死患者恢复期的心理调护·····	(226)

常见心律失常的治疗

- 引起心律失常的主要原因····· (231)
- 情绪波动与心律失常的关系····· (232)
- 心律失常的类型····· (233)
- 早搏的主要表现····· (233)
- 哪些早搏需要治疗····· (234)
- 什么是阵发性室上性心动过速····· (236)
- 在家里发生阵发性室上性心动过速怎么办····· (237)
- 非药物治疗阵发性室上性心动过速方面的进展····· (238)
- 什么是心房扑动和心房颤动····· (239)
- 发生心房颤动时如何治疗····· (240)
- 有些心房颤动患者不适合进行药物转复治疗····· (243)
- 什么是病态窦房结综合征····· (244)
- 什么是房室传导阻滞····· (244)
- 哪些心律失常患者需要治疗····· (245)
- 目前治疗心律失常的主要方法····· (247)
- 预防心律失常应注意的几个方面····· (248)
- 抗心律失常药物的分类及其代表药物····· (250)
- 在家中发生了心律失常如何处理····· (251)
- 应引起心律失常患者高度重视的症状····· (253)
- 心律失常的非药物治疗法····· (253)

不适合进行体育锻炼的心律失常患者·····	(256)
什么是射频消融术·····	(256)
什么是人工心脏起搏? 哪些患者 适合安装起搏器·····	(258)
外科治疗心律失常的几种情况·····	(259)

心脏病的药物治疗与急救

硝酸酯类药物的主要作用·····	(263)
硝酸酯类药物的副作用·····	(263)
含服硝酸甘油过程中的注意事项·····	(265)
β 受体阻滞剂的主要用途·····	(266)
β 受体阻滞剂的常见副作用·····	(268)
钙拮抗剂有哪些临床作用·····	(270)
钙拮抗剂的常见不良反应·····	(271)
血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI) 的主要用途·····	(273)
如何对血脂异常进行合理的药物治疗·····	(275)
冠心病患者用药禁忌·····	(277)
心绞痛发作时应如何处理·····	(278)
怀疑自己发生了急性心肌 梗死时怎么办·····	(280)
心肌梗死的急救措施·····	(281)
心脏病猝死的家庭急救·····	(283)
拳头也能救命·····	(286)
如何转运急性心肌梗死患者到医院·····	(287)

中医对心脏病的认识与治疗

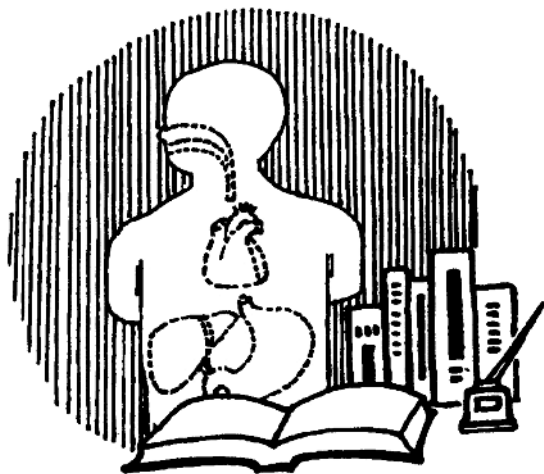
- 中医对冠心病的认识视角独特…………… (291)
- 冠心病的分型与辨证施治…………… (292)
- 按摩对心脏病患者的作用…………… (295)
- 常用于心脏病治疗的按摩手法…………… (296)
- 适合于冠心病患者的按摩方法…………… (298)
- 适合于心律失常的按摩方法…………… (300)
- 冠心病的针刺治疗…………… (302)
- 心律失常的针刺疗法…………… (305)
- 适合于冠心病的敷贴疗法…………… (307)
- 参考文献…………… (309)



心脏病的基本知识



心脏病
随身保健

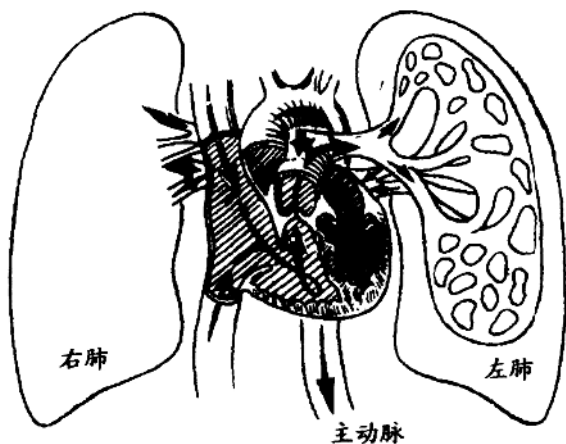


原书空白页



心脏的结构和功能

大多数人的心脏位于胸部正中稍偏左，在胸骨和脊椎之间，两旁是肺。心脏的右侧边缘接近胸骨的右缘，心脏的左侧边缘一般不超过自己的乳头线。心脏像一个长歪的鸭梨，斜向左方，大小与自己的拳头差不多，重约 300 克。因心底是大血管出入的地方，所以固定不动，而心尖可自由活动，在左侧乳头的内侧用手掌可清楚地触到心尖的搏动，这是心脏收缩和舒张时撞击胸壁的地方。心脏的外



心脏的位置

面包有两层很薄而又光滑的膜，叫做心包膜，两层心包膜之间有润滑液，可以减少心脏跳动时内外层心包膜的摩擦，起到润滑作用，同时也有保护心脏不致过度扩张的作用。

心脏是个肌性器官，分为四个腔，后上部为左、右心房，二者之间借房间隔分开；前下部为左、右心室，二者之间借室间隔分开。在正常的心脏里面，房间隔与室间隔都是完全封闭的，但同侧房室间则是相通的。分隔心房和心室的瓣膜，称为房室瓣，它的作用就像门一样可开放和关闭，此瓣膜只允许单向开放，即只许心房血液流向心室，不可倒流，保证了血液循单一方向流动。右心的房室瓣由三个瓣叶组成称三尖瓣，右心室在肺动脉开口处的瓣称肺动脉瓣；左心的房室瓣称二尖瓣；左心室在主动脉开口处的瓣称主动脉瓣。人体的上身和下身两条大血管接到右心房，而右心室伸出肺动脉，肺动脉又分成左右肺动脉，然后再分成无数分支进入两侧肺脏。左心房接受来自左右肺的4根肺静脉，左心室伸出一支主动脉，主动脉又分成许多大小动脉至全身各个部位。血液在心脏内及全身的流动顺序为：上、下腔静脉→右心房→右心室→肺动脉→肺静脉→左心房→左心室→主动脉→周围动脉→周围静脉→上、下腔静脉。在主动脉瓣口外第一分支是左右两根冠状动脉，冠状动脉是供应心脏血液的动脉。

心脏和全身的血管组成人体的循环系统，血液在其中按一定方向流动，周而复始，称为血液循环。血液循环的主要作用就是由血液作为运输工具，经动脉把每天从食物中吸取的营养物质、调节身体器官正常运转的各种因子和从肺吸入的新鲜氧气，输送到人体各个器官、组织和细胞，供它们完成重要的生理功能。经细胞利用后，产生的废物及二氧化碳再通过血液携带到肺、肝、肾、皮肤等器官和组织排出体外，以保证机体新陈代谢不断进行。

心脏是血液循环的动力装置，如同促使水流循环往复的打水“泵”一样，通过昼夜不停地有节律地运动，维持着人体的生命活动。心脏泵出血液的速度十分惊人，它以每秒8米的速度射出血液。但心脏还有自动调节功能，在人体活动量大时，它泵出较多的血液以满足人体的需要；在人体休息时，它泵出较少的血液。如果心脏这一中心驱动泵停止了跳动，血液循环就要停止，生命活动就要结束。由此可见，心脏在维持人体生命活动中是多么重要。



心脏的工作和休息

在一年四季的轮回中，无论我们是高兴还是悲伤，也不论我们是工作还是休息，位于我们体内的