



家庭保健丛书

广东旅游出版社

Jiatingbaojiancongsu

王方凌 编著

心脏病

治疗与护理

XINZANGBINGZHILIAOYUHULI

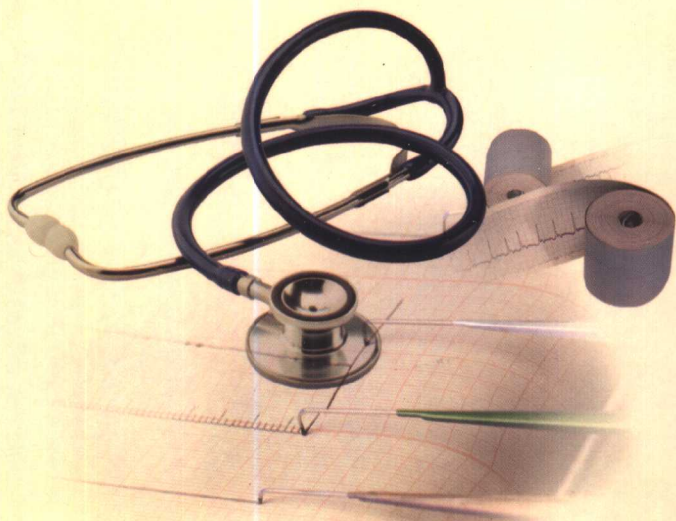
据统计，人类因病而死亡的人数，大约54%死于心脏病，

如果说癌症是各种疾病中的“头号杀手”，莫若说是心脏病！

本书通俗而简明地向读者介绍了各种心脏病的早期症状、致病原因以及预防方法；

还阐述了患者所关心的诸多问题，对于各种治疗方法更是介绍翔实，

还附有很多用之有效的秘方、验方，以供选用。





家庭保健丛书

广东旅游出版社

Jiatingbaojiancongsu

心脏病

治疗与护理

XINZANGBINGZHILIAOYUHULI

王方凌 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

心脏病治疗与护理/王方凌编著. —广州: 广东旅游出版社, 1997. 12

(家庭医疗保健系列)

ISBN 7-80521-859-5

I. 心… II. 王… III. ①心脏病—治疗 ②心脏病—
护理 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 11445 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

番禺石楼官桥彩色印刷厂印刷

(广州市番禺石楼官桥村)

850×1168 毫米 32 开 6 印张 112 千字

2003 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

定价: 8.00 元

序

当今，人类最为恐惧的疾病莫过于癌症和爱滋病。其实，根据国际上有关统计资料显示，人类因病而死亡的人数大约54%是死于心脏病。可以说，心脏病才是危及人类生命和健康的真正第一杀手！更令人震惊的是：罹患这种病的人数，正在与日俱增，尤其是亚洲地区，增加趋势更为明显。

在我们的家族或亲友之中，经常有人因心脏病而暴毙；或有人因长期治疗不愈而精神备受困扰。这些人中，有些是对心脏病缺乏基本了解，没有采取有效的防治措施，任病情发展，终至不治；也有一知半解，把心脏病看成“洪水猛兽”，一旦知道自己患上，便心情紧张，无所适从，病急乱投“医”，因而得不到正确有效的治疗。

本书针对上述情况，通俗而简明地向读者介绍了心脏病的各种症状、致病原因以及预防方法，还阐述了患者所关心的诸多问题，尤其对心脏病的各种治疗方法，更是介绍翔实。同时书中还附有很多用之有效的民间秘方、验方，供读者参考选用。

本书是一本保健读物，也是“一位保健医生”。有了它，无论是心脏病患者或其家属，都将大大提高对该病的认识，从而获得满意的防治效果。

目 录

心脏病治疗与护理

序

第一章 心脏概述

- (2) 心脏的大小与位置
- (4) 心脏的形态
- (5) 心脏的构造和活动情况
- (9) 心脏的功能

第二章 心脏病的早期征象

- (18) 先兆信号12种

第三章 心脏病的发病机因

- (30) 高血压所致
- (31) 胆固醇的侵袭
- (34) 中性脂肪超量摄取
- (34) 高血脂症的引发
- (35) 抽烟贻害

目 录

家庭医疗保健系列

- (37) 情绪紧张的影响
- (39) 身体肥胖
- (41) 运动不足
- (43) 遗传关系

第四章 心脏病的检查与诊断

- (46) 问诊
- (46) 望诊
- (47) 听诊
- (48) 叩诊
- (49) 触诊
- (50) 测量血压
- (51) 心电图检查
- (54) 脉波检查
- (55) X光检查
- (57) 血液及其他检查

目 录

心脏病治疗与护理

- (58) 心音图检查
- (58) 心脏导管检查
- (59) 血管心脏造影检查
- (60) 心肌活检
- (60) 向量心电图
- (60) 超声波检查

第五章 心脏病的种类、症状与治疗

- (64) 冠状动脉性心脏病 (冠心病)
- (65) 隐性冠状动脉粥样硬化性心脏病
- (70) 心绞痛
- (84) 心肌梗塞
- (91) 狭心症
- (99) 心膜疾病
- (111) 风湿热与风湿性心脏病
- (116) 郁血 (淤血) 性心不全

目 录

家庭医疗保健系列

(129) 心脏神经官能症

(133) 其他心脏病

第六章 心脏病的手术治疗

(138) 何种情况需要手术治疗

(139) 先天性心脏病的手术

(146) 后天性心脏病的手术

(150) 心脏病治疗的新武器

(151) 心脏病治疗的新技术

第七章 心脏病患者的饮食问题

(156) 强化心脏饮食法

(158) 动物性脂肪要限制

(159) 纤维性食物要多吃

(160) 维他命 E 不可缺

(161) 豆腐是菜中妙品

目 录

心脏病治疗与护理

(162) 体重超限应减肥

(163) 食盐摄取莫超量

第八章 心脏病患者的生活指导

(166) 保持心情乐观

(167) 肯定自我

(169) 多做适宜的运动

(169) 强化心脏运动法

(174) 性生活问题

(175) 烟酒咖啡适可而止

(176) 不开汽车

(177) 树立战胜病魔的信心

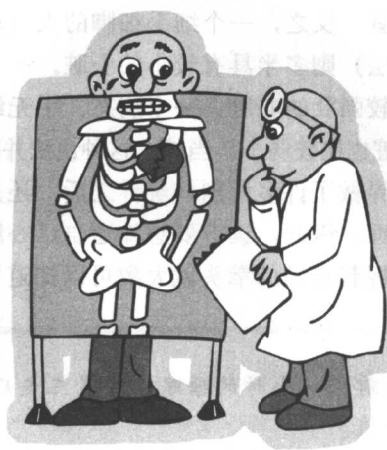
(178) 强化心脏要放松生活

(179) 知足常乐可养身

(179) 紧张生活的消除方法

第一章

心脏概述



心脏的大小与位置

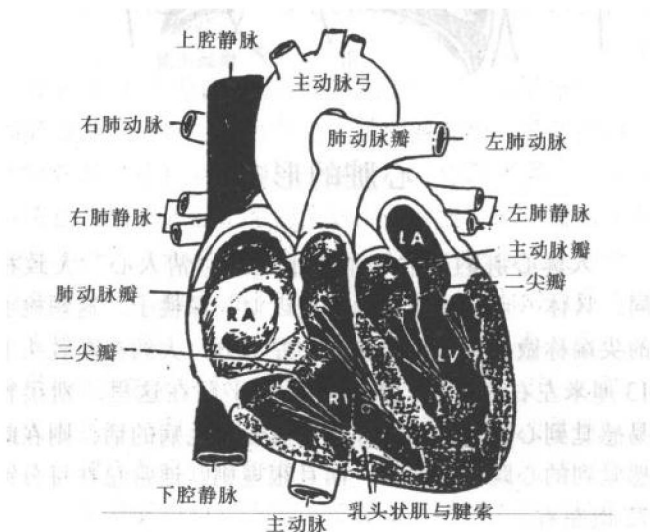
心脏是人体最重要的器官之一，它的重量虽然只占人体重量的 0.5%，然而它却是维持人体生命分秒都不可缺少的宝贝。从妇女妊娠 7～8 周开始就可以在超声波下看见胚胎早期有节奏的心脏跳动。从那时起，心脏就一直不知疲倦地工作着，一旦心脏停止了跳动，人的生命也就终结了。因此，自古以来，人类就认识了心脏的重要和伟大。这个仅重 300 克左右的心脏不仅使人类对它有了深刻的了解，更引起了人类对它的重视。

一般说来，一个人心脏的大小和他本人拳头的大小相差无几。更有趣的是，它的强弱也常和拳头的强弱成正比。换句话说：一个粗手粗脚的人（多半是劳动者或运动员）除了拥有一副较大的拳头之外，同时也拥有一个强大的心脏。反之，一个细手细脚的人（多半是劳心者或白领阶层）则多半具有较小的心脏。一个拳头有力的人，具有较强壮的心脏。一个病态、手无缚鸡之力的书生，其心脏也比较弱小。当然，这种说法并非是绝对的，但是医学界做了许多解剖与统计之后，还是认为这种说法颇有道理。因此，读者要想知道自己心脏的大小和强弱，只要握起自己的拳头就大致可以知道了。



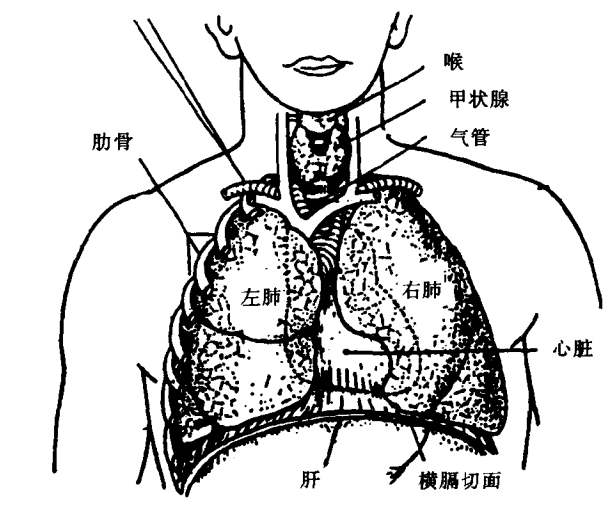
半夜以前，一小时的睡眠比凌晨三点后的睡眠更有价值。

很久以前，由于人们没有解剖人体，因此并不清楚心脏在人体真正的位置。也因此对心脏产生了许多错误的观念和看法。人类的心脏位于人体的胸腔内。它的左右两边是肺脏，前方则是胸骨和肋骨。因此有冠状动脉性心脏病的人常常诉说胸骨下疼痛就是这个道理。肋骨就是一般人所谓的排骨，它是横走的。胸骨则是位于左右肋骨之间的一块剑形长骨。严格地说，心脏的位置并不在人体的中心，它也不是正立在胸中的。因此，除非是天生异秉，没有几个人的“心”是正的。绝大多数的正常人都是“歪心”的。有些人的心脏不仅歪斜而且还是横躺的呢！一般来说，正常人的心脏都是偏向左边的。



健康的最好药品是运动，长寿的最好补品是美好的心情。





心脏的形态

人体心脏的形状和情人卡上的“情人心”大致相同。具体一点的比喻，则可说近似一颗桃子。这颗桃子的尖端称做心尖，指向身体的左下方，大约在左乳头下13厘米左右的地方。如果将手掌平贴在这里，则很容易感觉到心脏的跳动。如果心脏没有毛病的话，则在此感觉到的心跳非常清楚，而且很规则。通常总在每分钟72次左右。



长寿四步曲：心不烦，脸不板，嘴不贪，体不懒。

心脏的构造和活动情况

心脏是由左心房、左心室和右心房、右心室组成的。右心房与右心室之间有三尖瓣；左心房和左心室之间有二尖瓣。二尖瓣和三尖瓣就好像两个单向阀（单向开关），它们保证了在心室收缩时血液不会回流到心房中去。为了说明方便起见，将它用简图表示了出来。如图中，位于上方的两个空间，称做左心房和右心房，分别接收来自肺脏和全身的血液。位于下方的两个空间则称做左心室和右心室，分别将血液送到全身和肺脏。隔开左、右心房的组织，称做心房中膈。隔开左右心室的组织则称做心室中膈。在正常的心脏里面，心房中膈和心室中膈都是完全封闭的。如果有破洞的话，就是罹患先天性的心脏病，必须施行手术修补起来，才能恢复心脏的正常功能。此外，隔开心房和心室的组织则称做房室膈。房室膈和心房中膈及心室中膈的构造完全不同。房室膈并不是完全封闭的。它像门扇一般，时开时关，以控制血液的流动。左心房和左心室之间的房室膈是由两枚瓣膜形成的，称做二尖瓣，由于它的形状很像僧侣的帽子，因此又称做僧帽瓣。右心房和右心室之间的房室膈则是由三片小瓣膜组成的，因此称做三尖瓣。正常的心脏中，这两个瓣膜可以随着心脏的需要做适度的开阖。如果这两个瓣膜受到疾病侵袭的话，则心脏的功能就要大打折扣了。

一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。



维持血液在身体中的运行，除了心脏之外，还有分布在全身各处的大小血管，其中紧接心脏的大血管必须加以说明。上腔大静脉和下腔脉搜集全身的血液而注入右心室。肺动脉连接右心室，将来自右心室的血液送到肺脏。肺静脉将来自肺脏的血液导入左心房。主动脉则将左心室的血液输送到全身。左心室和主动脉交接的地方有三片半月形的瓣膜，称做主动脉瓣。右心室和肺动脉交接的地方也有类似的瓣膜，称做肺动脉瓣。这些瓣膜的功用和僧瓣及三尖瓣的功用相同，都可以防止血液的逆流。

上述的构造很容易在解剖过的心脏中辨别出来。然而，心脏的组织里面还有另一种构造则很不容易辨别出来。这种构造就是心脏的传导系统。传导系统是由位于大静脉和右心房交接处附近的窦房结、右心房和右心室之间的房室结、以及分在心室内的房室束及柏金氏纤维共同组成的。正常的心跳就是从窦房结发起，经由房室结、房室束、柏金氏纤维而传到整个心脏的。因此，这个系统的任何部分发生毛病，都会造成心脏的疾病。

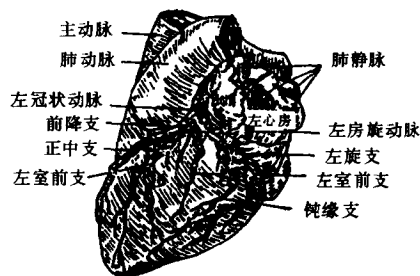
心脏不断地压缩，不断地将血液送给全身的组织 and 器官以满足它们的需要。然而，心脏本身也是一个器官，它也需要血管输送血液以满足它的需求。人体中供给心脏营养的血管在心脏的表面上形成类似皇冠的模样，因此习惯上我们都称其为冠状动脉。

冠状动脉可以分为左、右冠状动脉两大支，它们分别从主动脉根部的左、右主动脉窦内发出。



养生四难：名利不灭，喜怒不除，声色不去，滋味不绝。

一、左冠状动脉 (见图甲)



图甲 左冠状动脉的分支 (心脏左前面观)

左冠状动脉的主干长约 0.5 ~ 1 厘米，直径约为 3 ~ 4 毫米。它又分为前降支和左旋支两大分支：

1、前降支：从图中可以看见，前降支在心前面沿着左、右心室间的前纵沟向下行走。它的中段常常潜入表层心肌内（约占 60%），因此这一段又叫做壁冠状动脉，一般不容易发生粥样硬化。前降支的终止点变化较多，少数终止于心尖前部，多数的前降支都绕过心尖部沿后纵沟上行 1 ~ 3 厘米。前降支又有三个主要分支：前室间隔支、左室前支和右室前支。

前降支供应室间隔的大部分与左心前面的中下部。

2、左旋支：左旋支与左前降支几乎成直角。它从左冠状动脉发出后，沿着冠状沟左部行走，绕经钝缘（心脏左缘），走向膈面，沿途发出许多分支动脉，主

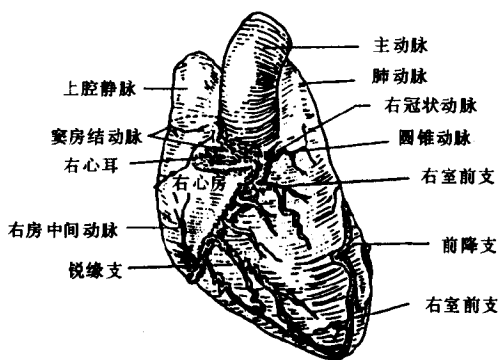
养生五少：肝病少吃辛，心病少吃咸，胃病少吃辣，脾病少吃酸，肺病少吃苦。



要分布于左室侧壁（钝缘，即左缘）及部分后壁。左旋支的主要分支有：左室前支、左边缘支、左心房支。少数人（约占39.1%）的窦房结动脉来自左旋支。有5.6%的左旋支可达后纵沟，发出后降支。

左旋支主要向左心房、左心室上部、左心室外侧壁和部分左室下壁（膈面）供血。

二、右冠状动脉（见图乙）



图乙 右冠状动脉的分支（心脏右前面观）

右冠状动脉的直径约2~3毫米，沿着右冠状沟向右行走，绕经右缘（亦称锐缘）而转向左室下壁（膈面）。右冠状动脉的主要分支有：圆锥动脉、右室前支、右边缘支（锐缘支）、右心房支（右房中间动脉）、右心室后支、后降支（占90%以上）、左室后支、房室结动脉和窦房结动脉（占60.9%）（见图



养生九不：不生气，不着急，不偏食，不吸烟，不饮酒，不多欲，不过劳，不纵欲。