

保健新主张丛书

杨菊贤 朱 健 / 主编

华东理工大学出版社

冠心病 自我保健



本书是从心理行为因素的角度介绍冠心病防治的科普读物，采用问答的形式介绍了冠心病的基础知识、危险因素、冠心病与A型性格及心理因素的关系、冠心病的临床类型、表现特点、检查与诊断、药物治疗及非药物治疗的方法以及冠心病养生保健等的基本常识。内容新颖、丰富，文字叙述通俗易懂，可供基层医务人员、冠心病患者及其家属阅读与参考。

保健新主张丛书

冠心病 自我保健

杨菊贤 朱健 主编

华东理工大学出版社

内容提要

本书是从心理行为因素的角度介绍冠心病防治的科普读物,采用问答的形式介绍了冠心病的基础知识、危险因素、冠心病与A型性格及心理因素的关系,冠心病的临床类型、表现特点、检查与诊断、药物治疗及非药物治疗的方法以及冠心病患者养生保健等的基本常识。内容既新颖、丰富,文字叙述又通俗易懂,可供基层医务人员、冠心病病人及其家属阅读与参考。

图书在版编目(CIP)数据

冠心病自我保健/杨菊贤,朱健主编.—上海:华东理工大学出版社,2002.10

(保健新主张丛书)

ISBN 7-5628-1290-X

I. 冠... II. ①杨... ②朱... III. 冠心病—防治
IV.R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第051417号

责任编辑 李 骁

插图 许 晶

冠心病自我保健

保健新主张丛书

杨菊贤 朱健 主编

出版 华东理工大学出版社
地址 上海市梅陇路 130 号
邮编 200237 电话 (021)64250306
网址 www.hdlgpress.com.cn
经销 新华书店上海发行所
印刷 江苏省句容市排印厂

开本 787×960 1/32
印张 7.625
字数 124 千字
版次 2002 年 10 月第 1 版
印次 2002 年 10 月第 1 次
印数 1-5050 册

ISBN 7-5628-1290-X/R·10

定价:12.00 元

《保健新主张丛书》编委会

主 任：

胡锦涛

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

副主任：

王 震 《自我保健》杂志社 执行主编

王成芬 《上海大众卫生报》原常务副主编

编 委：

朱汉民 上海市华东医院 教授

朱 健 上海市第九人民医院 副教授

陆 峥 上海市精神卫生中心 副教授

陆曙民

上海人口国际视听交流中心 主任医师

沈稚舟 复旦大学附属华山医院 教授

杨菊贤 上海市第九人民医院 教授

唐建华 上海市职工医学院 副教授

主编 杨菊贤 朱 健

编者 盛 净 解玉水

杨菊贤 朱 健



呵护您的健康

(序)

世界卫生组织上海健康教育合作中心主任

胡锦涛

追求健康,珍惜健康,是现代人生活的重要目标。

但是,对于如何获得健康,人们却存在着一些误区。

误区之一,把健康完全寄希望于医生。有病要找医生,确实不错。不过,最好是无病时要注意预防,注意保健。这保健靠谁呢?主要还是靠自己。

误区之二,把健康完全寄希望于保健品。市场上琳琅满目的保健品,叫人目不暇接,且鱼龙混杂。再说,不动调自身的力量而一味地依赖保健品,显然是本末倒置了。

.....

因此,我们强调自我保健。

要学会自我保健,就得认识自己的身体,认识常见的病症。这套丛书分别就青春期、更年期以及老年期的身体、心理变化与保健知识作了详细介



绍,并把心理健康、冠心病、肥胖病等自我保健知识也纳入了该套丛书。

撰写这些书的作者都是学有专长的医学专家,其内容都反映了该领域最新的进展情况,以通俗活泼、一问一答式的写作手法,将健康的新视野展现在读者面前。读者可以逐一而全读,也可择需而挑读。

呵护您的健康,这就是出版这套丛书的目的。



前 言

据世界卫生组织(WHO)的界定,人类的健康和长寿,40%取决于遗传和客观条件,其中15%为遗传因素,10%为社会环境因素,8%为医疗条件,7%为气候条件,60%则是依据自己建立的生活方式和心理行为习惯。我国近年的统计结果表明,心脑血管疾病和恶性肿瘤的死亡率已跃居前三位,在心血管疾病的死因分析中,生活方式和心理行为因素已超过传统的生物因素(如年龄、性别、遗传等因素),以43.70%的高百分比率成为与死亡有关的首位因素。以冠心病而论,饮食中的高热量、高血脂、高血糖和高血压、肥胖,以及过分紧张、缺少运动、吸烟酗酒等不良生活方式和心理行为习惯(A型行为)都是促使冠心病发生与发展的重要因素。随着现代社会工作生活节奏的加快,竞争加剧,以及人们的收入增加,上述危险因素对冠心病的影响将进一步加大。

鉴于冠心病的重要影响,有关冠心病防治的科普书籍已有若干版本的出版,但是,以日常生活方式和心理行为习惯作为切入点,全面阐述其与冠心病发生与发展的相关之处,以及如何通过自我保健的方式预防和治疗冠心病,却是本书的一个特色。本书由四位学者以“问答”的方式,系统生动,并以



简明实用的语言向广大读者们介绍冠心病的自我保健。全书共分六个部分,分别介绍了冠心病的基础知识、A型行为与冠心病、心理行为因素与冠心病、冠心病的临床表现与诊断、冠心病治疗、冠心病养生和自我保健。

读完本书,您将学会如何更全面地认识冠心病,并学会如何进行自我保健的方法。本书的观点新颖,简明实用,我们热切期望与读者们共同努力,以健康的生活方式和心理行为习惯,有效地降低冠心病的发生率和死亡率,造福于人民。

上海第二医科大学
附属第九人民医院
杨菊贤 朱健
2002.6



杨菊贤,上海第二医科大学心内科和医学心理学教授,第九人民医院心内科主任医师,任中华医学学会行为学会分会全国主任委员,《中国行为医学》杂志总编辑、上海市慢性病控制专家委员会委员、上海市健康促进专家委员会委员。在我国率先研究A型性格与冠心病和高血压的相关性,获1996年度国家教委科技进步三等奖、1998年洛杉矶国际东方医学大会杰出成就奖、2000年度全国吴孟超杯突出贡献奖。出版《实用心身疾病学》、《实用心率失常学》、《中华现代行为医学》等6部专著,发表论文210余篇。



朱健,上海第二医科大学附属第九人民医院老年医学科副主任医师、内科学副教授。任《临床中老年保健》杂志编委,长期从事心血管内科及老年医学的临床、教学及基础研究。1999年以来主持承担了上海市科委、上海市卫生局的科研课题7项,发表论文27篇。



目 录

冠心病的基础知识

1. 什么是冠心病? /3
2. 冠状动脉的分支和走行是怎样的? /4
3. 心肌缺血是怎样发生的? /5
4. 冠状动脉粥样硬化斑块怎样影响心脏血流? /6
5. 冠状动脉的侧支循环是怎么回事? /8
6. 冠状动脉粥样硬化是怎样发生的? /9
7. 冠状动脉粥样硬化就一定会发生心肌梗死吗? /11
8. 动脉粥样硬化可以消退吗? /12
9. 什么是冠心病的危险因素? /13
10. 血脂是怎么一回事? /14
11. 血脂是不是都是有害的? /15
12. 高胆固醇血症与冠心病相关的依据有哪些? /16
13. 降脂药物对冠心病病人有益吗? /18
14. 改变生活方式对冠心病病人胆固醇有何影响? /20
15. 低胆固醇浓度有害吗? /21
16. 哪些胆固醇升高的人需要接受药物治疗? /23
17. 高密度脂蛋白胆固醇与冠心病有何关联? /25
18. 甘油三酯升高与冠心病的发生有关吗? /26





19. 甘油三酯浓度增高的原因有哪些？
如何治疗？ /27
20. 脂蛋白(α)是怎么一回事？ /28
21. 冠心病患者为什么需要戒烟？ /29
22. 高血压与冠心病之间有何关联？ /31
23. 高血压对心脏的不良影响有哪些？ /32
24. 怎样查出是否有高血压病？ /34
25. 高血压的严重度怎样划分？ /35
26. 糖尿病也会引起冠心病吗？ /36
27. 为什么糖尿病病人易患冠心病？ /37
28. 血脂异常合并糖尿病的患者应该注意些
什么？ /38
29. 体力活动减少是否值得重视？ /39
30. 肥胖与冠心病有何关系？ /40
31. 冠心病与性别有关吗？ /41

A型行为与冠心病

32. 具有A型行为的人是否易患冠心病？ /45
33. 怎样确定是否具有A型行为？ /46
34. A型行为有哪些特征？ /47
35. A型行为与A型性格、A型血型是否相关？ /48
36. B型性格与中间型性格有什么特征？ /49
37. A型性格的评分标准是如何计算的？ /49
38. A型性格人群为什么易患冠心病？并可能使冠
心病向严重方向发展？ /50
39. 人群中性格类型的分布有什么特点？与冠心病
的发生有什么关系？ /51
40. 冠心病患者中不同性格类型症状的特点？ /51
41. 对不同性格的冠心病患者进行冠状动脉造影的



结果怎样？/52

42. 性格或情绪因素对冠心病患者的预后有什么影响？/53
43. 对A型性格是否可以进行治疗？目的是否将其矫正为B型？/54
44. A型性格的冠心病患者发生心理障碍有什么特点？对预后有什么影响？/55
45. A型性格的冠心病患者是否容易发生高血压？治疗心理障碍对血压有何影响？/55
46. 如何对A型性格患者进行非药物的行为矫正治疗？/57
47. A型性格进行矫正治疗后，对冠心病可能产生什么影响？/58

心理因素与冠心病

48. 什么是心身疾病？冠心病是心身病吗？/63
49. 人们对心理应激的反应不同，是否与个人的心理素质有关？/64
50. 如何培养一个人的情商？与心身疾病或心理障碍的发生发展怎样相关？/65
51. 一个人的情商不高，是如何逐渐形成心身疾病或心理障碍的？/66
52. 常见的心理障碍有哪些？/67
53. 神经症现代诊断标准是如何确定的？/68
54. 焦虑症有哪些特征？/69
55. 如何识别抑郁症？/70
56. 恐惧症或恐怖症有哪些特点？可分几类？/71
57. 强迫症的诊断标准是什么？/72
58. 疑病症的标准有哪些特点？/73

59. 神经衰弱是否失眠的同义词? 其诊断标准应是什么? /74
60. 躯体形式障碍有什么特征? /75
61. 躯体化障碍有些什么特点? /76
62. 躯体形式自主神经功能紊乱有何特征? /77
63. 哪些症状属于心境障碍? 与抑郁症如何区别? /78
64. 抑郁和焦虑症状是否混合存在? /79
65. 心理障碍在社区或医院中的发生、分布如何? /80
66. 冠心病患者中最常见的心理障碍是什么? /81
67. 心理障碍对心血管疾病,尤其是冠心病可能引起哪些后果? /82
68. 焦虑症与冠心病有什么联系? /83
69. 抑郁症与冠心病有什么联系? /83
70. 为什么焦虑症和抑郁症对冠心病的预后可能有严重影响? /84
71. 焦虑症或抑郁症引起的心血管症状中,常见的类型有几种? /85
72. 冠心病心理障碍能否及时矫治,对其预后有何影响? /87
73. 焦虑症或抑郁症的冠心病患者如何选择药物治疗? /88
74. 为什么冠心病患者伴有心理障碍的非药物治疗方法效果较好? /89
75. 老年冠心病患者心理障碍有些什么特征? 心理治疗应注意什么? /90



冠心病的症状与诊断

76. 冠心病一般有哪几种类型? /95
77. 心绞痛有哪几种不同的类型? /96
78. 心绞痛的疼痛是怎样发生的? /97
79. 什么是不稳定型心绞痛? /99
80. 哪些疾病可以有类似于心绞痛样胸痛的表现? /100
81. 心绞痛发作时有些什么特点? /101
82. 心绞痛是怎样分级的? 如何来判断心绞痛的轻重程度? /103
83. 什么是无症状性心肌缺血? /105
84. 为什么要重视无症状性心肌缺血? /106
85. 什么是急性心肌梗死? /107
86. 急性心肌梗死发作前有些什么先兆表现? /108
87. 诱发急性心肌梗死的因素有哪些? /109
88. 老年人的急性心肌梗死有什么特点? /110
89. 无痛型心肌梗死是怎样会发生的? /112
90. 无痛性心肌梗死有些什么临床特点? /113
91. 什么是冠心病心力衰竭? /114
92. 左心衰竭主要有些什么特征? /115
93. 右心衰竭主要有些什么特征? /116
94. 怎样来判断自己的心功能? /117
95. 什么是猝死? 冠心病病人为什么会发生猝死? /118
96. 冠心病猝死发作有哪些特点? /119
97. 什么叫心律失常? /120
98. 什么叫早搏? 早搏对人有些什么危害? /121
99. 什么是心动过速? 心动过速对人有什么

危害? /122

100. 什么叫房颤? /124

101. 房颤对人体会有些什么危害? 房颤为什么会引起脑梗塞? /125

102. 常见的心脏传导阻滞有哪些? /126

103. 经常可以用哪些方法来诊断是否有冠心病? /128

104. 急性心肌梗死心电图检查有些什么典型变化? /130

105. 什么是心电图运动负荷试验? 它对于诊断冠心病有什么帮助? /131

106. 什么是动态心电图? 它对于诊断冠心病有什么帮助? /133

107. 什么是超声心动图检查? 它对于冠心病的诊断有哪些帮助? /135

108. 什么是放射性核素心脏显像? 它对于诊断冠心病有些什么帮助? /137

109. 什么是冠状动脉造影术? 它对于诊断冠心病有哪些帮助? /138

110. 什么是心肌标记物检查? 它对于冠心病的诊断有哪些帮助? /139

冠心病的治疗

111. 为什么要治疗冠心病? 常用的治疗方法有哪些? /145

112. 治疗冠心病的常用药物有哪些? /146

113. 心绞痛急性发作时如何治疗? /147

114. 硝酸酯类药物治疗心绞痛的机理是什么? /148

115. 常用的硝酸酯类药物有哪些? 各有什么