



冠心病调养

疾病
调养
丛书

郭航远 编著

浙江科学技术出版社



如何根据危险因素来预测冠心病

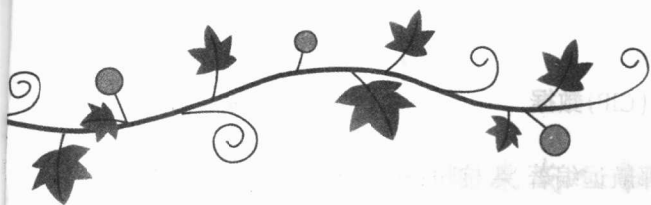
冠心病与肥胖的关系如何

冠心病患者可以散步或跑步吗

心肌梗死时心电图正常是怎么回事

心绞痛与急性心肌梗死如何鉴别





冠心病调养

疾病调养丛书

郭航远 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病调养/郭航远编著. - 杭州:浙江科学技术出版社, 2003.1

(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-1974-X

I.冠... II.郭... III.冠心病-基本知识
IV.R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051096 号

疾病调养丛书

冠心病调养

郭航远 编著

责任编辑 / 卞际平

封面设计 / 孙 菁

出 版 / 浙江科学技术出版社

地 址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮 编 / 310006

印 刷 / 千岛湖环球印务有限公司

发 行 / 浙江省新华书店

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 11

字 数 / 201 000

版 次 / 2003 年 1 月第 1 版

印 次 / 2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 17.00 元

书 号 / ISBN 7-5341-1974-X/R·285

版权所有 翻印必究

前 言

冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)是危害人类健康的常见病、高发病之一。美国约有 570 万人患冠心病,占总人口的 2.5%;我国冠心病的发病率较低,约为美国的 1/10,但随着社会进步、人民生活水平提高和饮食结构改变,发病率有上升趋势。冠心病和急性心肌梗死严重危害人类健康,死亡率很高。美国冠心病死亡率占心脏病死亡率的 60%左右,标化死亡率约为 130/10 万至 200/10 万;我国冠心病的死亡率为 20/10 万至 30/10 万。

随着医疗科学的飞速发展,冠心病治疗的新技术和新方法不断涌现,特别是介入治疗和外科搭桥手术取得了很好的治疗效果。同时,对冠心病的预防也取得了实质性进展,人们日渐重视冠心病危险因素的预防。药物治疗、日常保健和家庭调养对于冠心病的治疗和预防显示出更加重要的地位。

本书以问答形式,简要地介绍了冠心病的基本概念和常识、危险因素、临床表现和诊断、药物治疗、介入治疗和外科治疗、中医治疗、运动和饮食处方、日常生活和家庭调养等。作为一本科普读物,作者注重写作的科学性、趣味性和实用性,力求内容丰富、通俗易懂,深入浅出地介绍冠心病的调养问题,从饮食、运动、心理、日常生活等方面介绍原则和方法,指导病人的治疗

和康复,以期提高患者的生活质量。

本书是一本较全面反映冠心病防治和调养方面的保健书,适宜于冠心病患者和家属阅读。通过此书,读者可以了解有关冠心病的康复知识,进行必要的自身和家庭保健,使病情稳定,生命质量有所提高。

本书写作期间,我爱人(31岁)被诊断为胰腺癌伴肝及全身淋巴结转移,这与我的疏忽有关。如果没有她在化疗期间给予我支持和理解,这本书不可能面世,所以,若读者能从本书中获益,应该感谢我的爱人郑景霞女士。

由于时间和水平有限,书中错误之处难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2002年2月于浙江大学医学院

目 录

基础知识

1

什么是动脉粥样硬化	(1)
动脉粥样硬化的病理分型和分期	(2)
什么是冠状动脉和冠状循环	(3)
什么是冠心病	(4)
世界卫生组织对缺血性心脏病的定义和分类	(6)
冠心病的临床分类	(7)
什么是无症状性心肌缺血? 临床分型及特点如何	(8)
无症状性心肌缺血的发病机制和临床特征	(9)
什么是猝死型冠心病? 临床特征和发病机制如何	(10)
什么是缺血性心肌病? 有哪些临床特征	(11)
什么是急性冠状动脉综合征? 如何分型	(12)
什么是 X 综合征	(13)
国内外冠心病的发病率和死亡率如何	(14)
什么是心绞痛	(15)
心绞痛如何进行临床分类	(16)
什么是不稳定型心绞痛	(17)
心绞痛的严重程度如何分级	(18)
心绞痛应与哪些胸痛相区别	(19)
什么是心肌梗死? 病因和发病机制如何	(20)
心肌梗死的分类和病理分期如何	(21)
心肌梗死的病理改变如何	(22)
心肌梗死的病理生理改变和 Killip 心力衰竭分级	(23)

目
录

如何鉴别心绞痛与急性心肌梗死	(24)
什么是无痛性心肌梗死	(25)
什么是非 Q 波心肌梗死	(26)
什么是多发性心肌梗死和复发性心肌梗死	(27)
什么是心肌梗死扩展和心肌梗死伸展	(28)
什么是右室心肌梗死和心房梗死	(28)
什么是后壁、室间隔和乳头肌梗死	(29)
急性心肌梗死应与哪些疾病相区别	(30)
什么是冠状动脉痉挛	(31)
什么是心肌缺血预适应、心肌顿抑和心肌冬眠	(32)

危险因素

冠心病的主要危险因素有哪些	(33)
冠心病的次要危险因素有哪些	(34)
高血压与冠心病有何关系	(35)
高脂血症与冠心病有何关系	(36)
糖尿病与冠心病有何关系	(37)
性别与冠心病有何关系	(38)
年龄与冠心病有何关系	(40)
肥胖与冠心病有何关系	(41)
吸烟与冠心病有何关系	(42)
饮酒与冠心病有何关系	(43)
微量元素与冠心病有何关系	(44)
遗传因素与冠心病有何关系	(45)
A 型性格与冠心病有何关系	(46)
精神和心理因素与冠心病有何关系	(47)
脑力劳动和体力劳动与冠心病有何关系	(48)
维生素与冠心病有何关系	(49)
水质与冠心病有何关系	(50)

口服避孕药、感染等与冠心病有何关系	(51)
心绞痛发作的诱发因素有哪些	(52)
急性心肌梗死的诱因和影响因素有哪些	(53)
影响心肌梗死预后的相关因素有哪些	(54)
如何根据危险因素来预测冠心病	(55)

临床表现和并发症

3

冠心病有哪些临床表现	(58)
典型心绞痛有何临床特征	(59)
不典型心绞痛有哪些临床表现	(60)
典型急性心肌梗死有哪些临床表现	(61)
不典型急性心肌梗死有哪些临床表现	(62)
劳累性心绞痛的临床表现有何特点	(64)
自发性心绞痛的临床表现有何特点	(65)
怎样判断心绞痛的危重表现	(66)
冠心病易发生哪些心律失常	(67)
急性心肌梗死有哪些先兆症状	(68)
冠心病患者易产生哪些心理反应	(69)
老年人急性心肌梗死有哪些临床特征	(70)
老年人心肌梗死有哪些首发症状	(71)
青年人急性心肌梗死有哪些临床特征	(72)
右心室心肌梗死有哪些临床表现	(73)
急性心肌梗死有哪些并发症	(74)
急性心肌梗死会并发哪些心律失常	(75)
为什么心肌梗死会并发心律失常	(77)
为什么急性心肌梗死会并发室壁瘤和心脏破裂	(78)
为什么急性心肌梗死会并发心力衰竭和心源性休克	(79)
急性心肌梗死有哪些神经系统并发症	(80)
什么是梗死后综合征和前胸壁综合征	(82)

*

*

目
录

辅助检查

4	诊断冠心病的方法有哪些	(84)
	心电图对诊断冠心病有何价值	(85)
	运动负荷心电图试验有哪些禁忌证	(87)
	运动负荷心电图的冠心病诊断标准是什么	(88)
	用于冠心病诊断的负荷试验有哪些	(89)
	CT 检查也可以诊断冠心病吗	(90)
	超声心动图对冠心病的诊断有何价值	(91)
*	放射性核素心肌灌注显像运动试验诊断冠心病的价值如何 ...	(92)
	放射性核素心血池显像对冠心病的诊断价值如何	(93)
	冠状动脉造影术有哪些适应证和禁忌证	(94)
	冠状动脉造影术有无危险性? 临床价值怎样	(95)
*	冠心病的心电图有何特点	(96)
	心电图缺血性改变可与冠心病等同吗	(98)
	稳定型与不稳定型心绞痛的心电图有何特点	(99)
	变异型心绞痛的心电图有何特点	(100)
	哪些实验室检查对冠心病的诊断有价值	(101)
冠	诊断缺血性心脏病可做哪些辅助检查	(102)
心	心电图检查在急性心肌梗死诊断中的价值如何	(103)
病	心肌梗死的心电图有何特征性改变和动态变化	(105)
调	特殊部位心肌梗死的心电图有何表现	(106)
养	心电图异常 Q 波与心肌梗死能等同吗	(107)
	心肌梗死时心电图正常是怎么回事	(108)
	乳头肌功能失调有什么体征和心电图变化	(109)
	急性心肌梗死者血清酶学有何改变	(111)
	血清酶升高一定与急性心肌梗死有关吗	(112)
	急性心肌梗死的血流动力学有何变化	(113)

心室晚电位对急性心肌梗死的诊断有何价值	(114)
冠心病患者病窦综合征的检查方法有哪些	(115)
急性心肌梗死患者出院前应做哪些检查	(116)

诊断与鉴别诊断

冠心病的确诊标准是什么	(118)	
疑诊冠心病的依据是什么	(119)	5
心肌梗死的诊断标准是什么	(120)	
如何诊断无症状性心肌缺血	(121)	
缺血性心肌病的诊断标准是什么	(122)	*
冠心病猝死的诊断标准是什么	(123)	
如何诊断右室心肌梗死	(124)	
如何诊断正后壁心肌梗死	(125)	
如何诊断超急性期心肌梗死	(126)	
如何根据室性早搏的形态诊断心肌梗死	(127)	*
心电图、梗死范围和冠脉狭窄三者的关系如何	(128)	
非 Q 波心肌梗死的诊断标准是什么	(129)	
老年人诊断心肌梗死应注意些什么	(130)	
如何诊断急性心肌梗死后残余心肌缺血	(131)	
如何诊断心肌梗死并发室壁瘤形成	(132)	目
如何诊断急性心肌梗死并发心脏破裂	(133)	录
如何诊断急性心肌梗死并发心力衰竭	(134)	
如何诊断急性心肌梗死并发心律失常	(136)	

药物治疗

心绞痛的治疗原则是什么	(138)
心肌梗死的治疗原则是什么	(139)
特殊类型心肌梗死的治疗原则是什么	(140)
心绞痛的药物治疗包括哪些内容	(141)

抗心绞痛药物的作用机制是什么	(143)
临床上抗心绞痛治疗存在哪些问题	(144)
如何确定抗心绞痛药物的用药时间和次数	(145)
心肌梗死的药物治疗包括哪些内容	(146)
各型心绞痛的药物治疗有何不同	(147)
硝酸酯类药物的特点和临床用途如何	(149)
硝酸甘油缓释剂有哪些？有哪些副作用	(150)
硝酸甘油治疗急性心肌梗死有哪些益处	(151)
硝酸甘油治疗急性心肌梗死的注意事项有哪些	(152)
使用和保存硝酸甘油应注意哪些问题	(153)
使用硝酸异山梨酯应注意什么？药物间的相互作用如何	(154)
钙通道阻滞剂治疗冠心病的作用机制是什么	(155)
常用钙通道阻滞剂有何特点	(156)
长效钙通道阻滞剂有哪些？药物间相互作用如何	(157)
如何正确应用钙通道阻滞剂治疗冠心病和急性心肌梗死	(158)
钙通道阻滞剂可治疗哪些疾病	(160)
β 受体阻滞剂治疗冠心病的作用机制是什么	(161)
常用的 β 受体阻滞剂有哪些？药物间的相互作用如何	(162)
β 受体阻滞剂在冠心病治疗中有何作用与副作用	(164)
β 受体阻滞剂治疗心绞痛应注意哪些问题	(165)
β 受体阻滞剂治疗急性心肌梗死应注意什么	(166)
β 受体阻滞剂可治疗哪些疾病	(168)
阿司匹林等抗血小板药在冠心病治疗中的作用如何	(169)
冠心病患者如何正确使用抗凝药物	(170)
吸氧对急性心肌梗死有什么作用	(171)
急性心肌梗死应用吗啡等止痛药时应注意什么	(172)

急性心肌梗死应用阿托品和利多卡因应注意什么	(174)
常用的溶栓药物有哪些?有何特点	(175)
急性心肌梗死溶栓治疗有哪些适应证和禁忌证	(176)
急性心肌梗死溶栓成功或失败的指标是什么	(178)
急性心肌梗死溶栓中应观察哪些指标?并发症有哪些	(179)
急性心肌梗死患者入院前后如何处理	(181)
应如何处理右室心肌梗死和老年人心肌梗死	(182)
应如何处理心肌梗死并发心律失常	(184)
应如何处理心肌梗死并发心力衰竭	(186)
应如何处理心肌梗死患者合并高血压	(187)
应如何处理心肌梗死患者合并高脂血症	(190)
应如何处理心肌梗死患者合并糖尿病	(191)
妊娠和哺乳期妇女禁用哪些常用心血管药物	(193)

7

*

*

介入和外科治疗

冠心病介入治疗技术有哪些	(195)
如何评价介入治疗的疗效	(196)
冠状动脉介入治疗有哪些并发症	(198)
经皮腔内冠状动脉成形术治疗冠心病有哪些适应证和禁忌证	(199)
急诊经皮腔内冠状动脉成形术的优点和注意事项有哪些	(200)
经皮腔内冠状动脉成形术应如何进行术前准备和术后处理	(201)
经皮腔内冠状动脉成形术有哪些并发症	(203)
经皮腔内冠状动脉成形术术后再狭窄是怎么回事?如何防治	(204)
冠状动脉病变与经皮腔内冠状动脉成形术成功率及危险性有	

目
录

何关系	(206)
冠状动脉内支架术有哪些应用指征和并发症	(207)
经皮冠状动脉激光成形术有哪些适应证和并发症	(209)
经皮冠状动脉旋切术有哪些适应证和并发症	(210)
什么情况下冠心病患者应植入起搏器	(212)
植入起搏器有哪些并发症	(213)
主动脉内囊反搏术对急性心肌梗死心力衰竭有何作用	(216)
冠状动脉旁路移植有哪些适应证和注意事项	(217)
冠状动脉旁路移植有哪些并发症	(218)
急性心肌梗死的哪些并发症需外科手术	(220)

中医治疗

冠心病患者应如何进行中医治疗	(222)
治疗冠心病常用的中成药有哪些	(224)
针刺能预防和治疗冠心病吗	(225)
针刺治疗冠心病应注意什么	(226)
耳压治疗冠心病应注意什么	(227)
拔罐疗法治疗冠心病应注意什么	(228)
刮痧疗法治疗冠心病应注意什么	(229)
推拿或按摩治疗冠心病应注意什么	(230)
气功治疗冠心病应注意什么	(231)
防治冠心病的药茶验方有哪些	(232)
药茶治疗冠心病的机制和注意事项是什么	(233)
防治冠心病的药膳验方有哪些	(234)
冠心病药膳治疗应注意什么	(236)
冠心病患者应怎样进行心理调护	(237)

饮食和运动处方

冠心病患者的饮食防治原则是什么	(238)
冠心病患者应常食哪些食物	(240)
冠心病患者常用的食谱和菜谱有哪些	(242)
饮食疗法防治冠心病应注意什么	(243)
急性心肌梗死患者的饮食原则是什么	(244)
冠心病患者如何选择低脂饮食	(245)
冠心病患者如何选择低盐饮食	(246)
谷类和豆类食物对冠心病的防治有何价值	(247)
蔬菜对冠心病的防治有何价值	(248)
水产类食物对冠心病的防治有何价值	(250)
硬果类食物对冠心病的防治有何作用	(251)
水果对冠心病的防治有何作用	(252)
牛奶对冠心病的防治有何价值	(253)
蛋类对冠心病的防治有何价值	(254)
肉类对冠心病的防治有何价值	(255)
运动能防治冠心病吗	(256)
冠心病患者如何选择运动方式和运动量	(257)
冠心病患者运动时应注意什么	(258)
冠心病患者可散步或跑步吗	(260)
散步对冠心病的防治有何价值	(262)
冠心病患者睡前和早起时应怎样运动	(263)
冠心病患者骑车、登山和游泳时应注意什么	(263)
不同类型冠心病患者的运动处方有何不同	(265)
急性心肌梗死患者住院后应注意什么	(266)
急性心肌梗死患者哪些情况下不宜运动	(266)
急性心肌梗死后如何安排活动	(268)
急性心肌梗死患者出院后应怎样安排康复锻炼	(269)

日常生活

	冠心病患者睡眠应注意什么	(271)
	冠心病患者大便应注意什么	(272)
	冠心病患者可饮酒吗	(274)
	冠心病患者可吸烟吗	(275)
10	冠心病患者娱乐时应注意什么	(276)
	冠心病患者看电视应注意什么	(277)
	冠心病患者能进行性生活吗	(278)
*	冠心病患者性生活时应注意什么	(280)
	冠心病患者洗浴时应注意什么	(281)
	冠心病患者进餐时应注意什么	(282)
	冠心病患者饮茶和可乐等饮料应注意什么	(283)
	冠心病患者拔牙和外科手术时应注意什么	(285)
*	冠心病患者外出旅游时应注意什么	(287)
	冠心病患者能乘坐飞机外出吗	(288)
	为什么冠心病患者应避免情绪激动和过度劳累	(289)
	为什么冠心病患者应避免屏气、大笑和深呼吸	(290)
	冠心病患者参加聚会应注意什么	(291)
冠	冠心病患者的居住环境有什么要求	(292)
心	冠心病患者如何进补	(293)
病	冠心病患者如何过好冬天	(294)
调	冠心病患者如何过好夏天	(295)

预防和康复护理

	冠心病可以预防和治愈吗	(297)
	怎样进行冠心病的一级预防	(298)
	怎样进行冠心病的二级预防	(300)
	怎样进行冠心病的三级预防	(301)

怎样才能早期发现老年人心肌梗死	(302)
高危人群如何早期发现冠心病	(303)
怎样预防心肌梗死的发生	(304)
怎样预防再梗死	(305)
如何预防心肌梗死的诱发因素	(306)
冠心病患者随身和其家庭应准备些什么	(307)
家人发生心绞痛或心肌梗死怎么办	(309)
心肌梗死患者入院后应注意什么	(310)
探视急性心肌梗死患者应注意什么	(311)
急性心肌梗死患者为何不宜长期卧床	(312)
心肌梗死患者出院后如何进行家庭康复	(314)
如何调护植入起搏器的冠心病患者	(315)
心肌梗死患者康复后是否可正常工作	(317)
冠心病患者的预后怎样	(318)
怎样预防老年人猝死	(319)
家属如何对猝死患者进行紧急救护	(320)

11



附录

附录1 常用心血管药物中英文对照	(322)
附录2 常用蔬菜的营养素含量	(326)
附录3 常用水果的营养素含量	(330)
附录4 常用肉类及内脏的营养素含量	(332)
附录5 每千克体重每小时各种活动所需的热量	(334)
附录6 健康成人每日膳食中主要营养素供给量	(335)

目
录

基础知识

1

什么是动脉粥样硬化



动脉硬化是指任何原因引起的以动脉管壁增厚、变硬而失去弹性和管腔缩小为特征的动脉病变。病变可累及大、中、小动脉,主要包括动脉粥样硬化、动脉中层钙化和小动脉硬化3类。



动脉粥样硬化属慢性动脉疾病,主要侵犯大、中动脉,使血管内膜增厚、变硬,管腔狭窄,导致局部供血不足或中断,或导致局部血栓形成而出现心肌梗死、脑栓塞、远端肢体缺血坏死,甚至猝死。

动脉粥样硬化是一种多病因疾病,即由于多种危险因素或易患因素作用于不同环节所致。这些危险因素(老年、吸烟、血压高、血脂高、血糖高等)最终都损伤动脉内膜,而粥样斑块的形成是动脉对内膜损伤作出反应的结果。影响粥样斑块稳定性的相关因素见表1。

基
本
知
识