

◆ 医学专家特别推荐科学调治方案

专家强调：疾病要“三分治，七分养”。

心脏病人

生活宜忌 与 饮食调治

张黎明 赵虹 编著

Xin
ZangBing



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

◆ 医学专家特别推荐科学调治方案

专家强调：疾病要“三分治，七分养”

心脏病_人

生活宜忌 饮食_与调治

张黎明 赵虹 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心脏病人生活宜忌与饮食调治/张黎明等编著. — 哈尔滨:

哈尔滨出版社, 2007.10

ISBN 978-7-80699-814-4

I. 心... II. 张... III. 心脏病—防治—基本知识 IV.

R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 051967 号

责任编辑: 李毅男 孟 飞

装帧设计: 大田文化

心脏病人生活宜忌与饮食调治

张黎明 赵虹 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13 字数 175 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-814-4

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



PREFACE

心脏病人的生活宜忌与饮食调治

前言

随

随着社会的发展,人们犹如临敌的勇士,跨上了信息化时代的战车。日益激烈的竞争,与时俱进的生活追求,让人们时刻处于紧张、高效的生活状态之中。另外,体力活动的减少和不健康的饮食结构,使得各种心脏疾病纷纭而至。专家调查显示,心脏病是当前危害人们健康的常见病、多发病,在各类疾病中,其发病率居于首位。

但心脏病并不是不治之症。专家研究表明,高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种常见心脏病的主要致病原因是,人们摄入了过多的饱和脂肪和糖,导致了膳食纤维的缺乏;另外,不健康的生活方式也加快了心脏的退行性病变。临床实践证明,科学的饮食、良好的生活习惯、健康的生活方式,再加上有效的康复锻炼,我们完全可以预防、控制,进而战胜心脏病。那么,究竟如何有效地达到这一目标呢?《心脏病人的生活宜忌与饮食调治》将为您提供最佳参考。

全书共分三部分,第一部分从病理基础讲起,详细阐释了心脏病的相关知识以及疑难问题,以期患者对自身疾病有一个科学而全面的认识。

第二部分讲宜忌的具体内容,对各种常见心脏病防治的相关知识及护理的具体措施,作了相应的解答。内容广泛,针对性强,涉及患者所要了解的方方面面,包括生活习惯宜忌、运动健身宜忌、护理常识宜忌等。

第三部分为饮食调养篇,对饮食原则,以及食物的营养和禁忌等方面进行了科学的阐释;并根据不同心脏病的病理特征,以及致病因素对人体的影响,设计了不同的调护方案和调养食谱,具有切实可行的参照性。

本书内容新颖,重点突出;语言通俗易懂,深入浅出,力求以最明了的方式向广大读者提供全面而周到的诊疗指导和健康咨询,希望读者朋友能从中得到防病治病的有效方法,迅速到达康复的彼岸,让健康成为您永久的伴侣。

前言 Preface



目录 Contents

认识心脏病 1

心脏的外形、大小与位置 / 2

心脏的构造及活动情况 / 2

心脏的作用及其重要性 / 3

诱发心脏病的因素 / 4

先天性心脏病的种类 / 5

后天性心脏病的种类 / 7

心脏病的早期征兆 / 8

冠心病的分类 / 9

冠心病的治疗原则 / 10

冠心病的临床症状 / 11

冠心病的预防措施 / 11

冠心病诊断须作的检查 / 12

风湿性心脏病的分类 / 13

风湿性心脏病的治疗原则 / 13



风湿性心脏病的临床症状 / 14
风湿性心脏病的预防措施 / 14
风湿性心脏病诊断须作的检查 / 15
肺源性心脏病的分类 / 16
肺源性心脏病的治疗原则 / 16
肺源性心脏病的临床症状 / 17
肺源性心脏病的预防措施 / 18
肺源性心脏病诊断须作的检查 / 19
心肌炎的分类 / 19
心肌炎的治疗原则 / 19
心肌炎的临床症状 / 20
心肌炎的预防措施 / 20
心肌炎诊断须作的检查 / 21
心绞痛的分类 / 21
心绞痛的治疗原则 / 23
心绞痛的临床症状 / 24
心绞痛的预防措施 / 24
心绞痛诊断须作的检查 / 25
心力衰竭的分类 / 25
心力衰竭的治疗原则 / 26
心力衰竭的临床症状 / 27
心力衰竭的预防措施 / 29
心力衰竭诊断须作的检查 / 30
心肌梗死的分类 / 30
心肌梗死的治疗原则 / 30
心肌梗死的临床症状 / 31
心肌梗死的预防措施 / 31
心肌梗死诊断须作的检查 / 32

● 心脏病人的生活调护宜忌 33

● 生活习惯宜忌 / 34

安装心脏起搏器后的注意事项 / 34

洁齿可预防心脏病 / 34

冠心病患者性生活宜知 / 35

冠心病患者与气候关系宜知 / 36

冠心病患者的冬季保养 / 36

冠心病患者梅雨季节宜当心 / 37

冠心病与年龄的关系宜知 / 38

冠心病患者拔牙宜知 / 38

冠心病患者乘飞机宜知 / 39

冠心病患者工作中的注意事项 / 39

冠心病患者看电视时的注意事项 / 40

冠心病患者参加宴会时的注意事项 / 40

冠心病患者应慎饮酒 / 41

冠心病患者应慎饮咖啡 / 41

冠心病患者宜喝好三杯水 / 42

冠心病患者宜选择的睡姿 / 42

冠心病患者宜健康午睡 / 43

冠心病患者宜保持大便畅通 / 44

冠心病患者宜温水洗浴 / 44

冠心病患者宜用热水泡脚 / 44

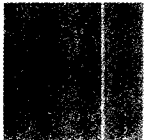
风湿性心脏病患者宜防风防寒 / 45

风湿性心脏病患者宜防潮 / 45

风湿性心脏病患者在性生活过程中应注意的事项 / 46

风湿性心脏病患者与气候关系宜知 / 46





肺源性心脏病患者的冬季保养 / 47
肺源性心脏病患者早晨洗漱宜用温水 / 48
肺源性心脏病患者宜保持室内空气流通 / 49
肺源性心脏病患者宜知吸烟对身体的影响 / 49
心肌炎患者性生活宜知 / 50
心肌炎患者饮酒宜知 / 51
心绞痛患者睡前宜饮水 / 52
老人牙痛须防患心绞痛 / 52
心绞痛患者性生活宜知 / 53
心绞痛患者洗澡宜知 / 53
心力衰竭患者宜警惕高温 / 54
宜知打鼾者易心衰 / 54
心力衰竭患者日常生活宜知 / 54
深秋宜防心肌梗死 / 55
冠心病患者忌大笑 / 56
冠心病患者忌吸烟 / 57
冠心病患者忌饱餐 / 57
冠心病患者忌心理消极 / 58
冠心病患者忌清晨急于起床 / 58
冠心病患者忌洗冷水浴 / 59
冠心病患者洗浴时的禁忌 / 59
冠心病患者忌过于劳累 / 60
冠心病患者性生活禁忌 / 60
冠心病患者切忌久坐 / 61
冠心病患者夏季两忌 / 62
肺心病患者忌情绪不稳 / 62
肺心病患者忌忽视口腔卫生 / 62
心绞痛患者不宜乘坐飞机 / 63



心绞痛患者忌忽视洗澡时气短 / 63

心肌炎患者应忌事项 / 63

心肌梗死患者排便不宜用力 / 64

心肌梗死患者忌噪音 / 64

心肌梗死患者情绪不宜波动 / 65

● 运动健身宜忌 / 66

心脏手术后患者的康复运动宜知 / 66

体育锻炼对冠心病患者康复的益处宜知 / 67

冠心病患者有氧运动的益处宜知 / 67

冠心病患者运动宜循序渐进 / 68

冠心病患者宜坚持运动 / 68

冠心病患者运动前后宜知 / 68

冠心病患者运动量宜适当 / 69

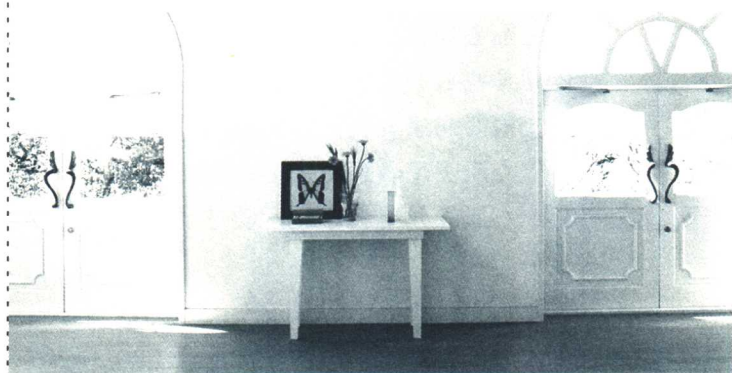
气功对冠心病的治疗作用宜知 / 69

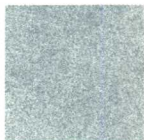
冠心病患者宜打太极拳 / 70

冠心病患者宜进行步行运动 / 70

冠心病患者宜进行跑步运动 / 71

冠心病患者宜进行游泳运动 / 72





- 冠心病患者游泳时的注意事项 / 72
- 冠心病患者宜进行登山运动 / 73
- 冠心病患者登山时的注意事项 / 73
- 冠心病患者宜进行骑自行车运动 / 74
- 冠心病患者宜进行羽毛球运动 / 74
- 冠心病患者宜做舌操 / 74
- 冠心病患者旅游时的注意事项 / 75
- 冠心病患者宜垂钓 / 76
- 肺源性心脏病患者宜锻炼呼吸肌 / 76
- 肺源性心脏病患者宜游泳 / 77
- 慢性肺心病患者宜进行短暂缺氧性训练 / 77
- 肺心病患者运动时宜注意循序渐进 / 78
- 肺心病患者运动前宜进行体检 / 78
- 心肌炎患者运动宜知 / 78
- 心绞痛患者运动宜知 / 79
- 心力衰竭患者运动宜知 / 80
- 心肌梗死患者的术后运动宜知 / 81
- 心脏手术后不宜运动的患者 / 81
- 心脏病患者忌做局部运动 / 82
- 冠心病患者不宜晨练 / 82
- 冠心病患者运动时忌忽视天气 / 83
- 某些冠心病患者忌做运动 / 83
- 冠心病患者疲劳时忌运动 / 84
- 心肌炎患者忌忽视运动猝死 / 84
- 心肌梗死患者不宜活动过早 / 85

● 护理常识宜忌 / 86

- 一般心脏手术后的注意事项 / 86

心脏骤停的原因宜知 / 86
心脏骤停的急救措施 / 87
宜知男人献血少易得心脏病 / 88
先天性心脏病患儿的家庭护理 / 88
先天性心脏病患者能否怀孕宜知 / 89
先天性心脏病的家庭急救宜知 / 89
冠心病患者护理原则 / 90
冠脉搭桥手术后的注意事项 / 91
冠心病患者宜常备急救盒 / 91
冠心病患者急救盒宜备的药物 / 92
宜用按摩防治冠心病 / 93
宜用针灸防治冠心病 / 94
冠心病突发时的急救处理宜知 / 94
风湿性心脏病患者增强信心宜知 / 94
女性更易患风湿性心脏病 / 95
风湿性心脏病患者应警惕脑卒中 / 96
风湿性心脏病患者能否怀孕宜知 / 96
风湿性心脏病患者护理宜知 / 97
风湿性心脏病患者选择医生宜知 / 98
肺源性心脏病家庭应急处理 / 99
宜及时发现肺心病病情变化 / 99
心肌炎患者的护理宜知 / 100
心绞痛发作时的应急处理 / 101
预防心绞痛按摩八法宜知 / 102
心绞痛足疗止痛法宜知 / 103
心力衰竭患者护理宜知 / 103
心力衰竭患者的急救宜知 / 104
心肌梗死患者护理宜知 / 105



心肌梗死突发时的紧急救治宜知 / 106

先天性心脏病患者忌随意用药 / 106

冠心病患者宜知复方丹参片不宜久服 / 107

心绞痛患者忌用药不当 / 107

心绞痛患者发作时忌随意搬动 / 108

● 心脏病人的饮食调养 109

● 饮食调养原则 / 110

冠心病患者饮食原则 / 110

风湿性心脏病患者饮食原则 / 112

肺源性心脏病患者饮食原则 / 113

心绞痛患者饮食原则 / 115

心肌炎患者饮食原则 / 116

心力衰竭患者饮食原则 / 117

心肌梗死患者饮食原则 / 119

● 食物宜忌 / 120

心脏病患者宜多吃马铃薯 / 120

心脏病患者不宜多食菜子油 / 120

冠心病患者宜选择的食物 / 121

冠心病患者不宜选择的食物 / 121

蔬菜对冠心病患者的益处 / 122

冠心病患者宜食用高质量早餐 / 122

冠心病患者的主食选材宜知 / 123

冠心病患者的肉食选材宜知 / 125

冠心病患者的蔬果选材宜知 / 126

冠心病患者的药膳选材宜知 / 127

冠心病患者忌食人参 / 129

风湿性心脏病患者应忌的食物 / 129

肺源性心脏病患者宜选择的食物 / 130

肺源性心脏病患者不宜过度限盐 / 131

心力衰竭患者宜选择的食物 / 131

心力衰竭患者应忌的食物 / 132

● 营养食谱 / 133

冠心病患者的日常食谱 / 133

冠心病患者的药膳食谱 / 161

风湿性心脏病患者的日常食谱 / 167

肺源性心脏病患者的日常食谱 / 173

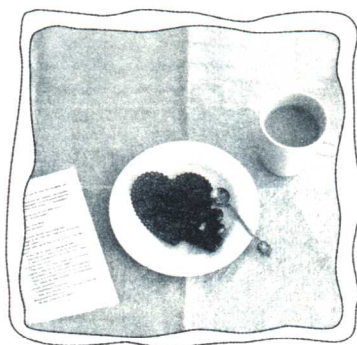
心肌炎患者的日常食谱 / 176

心绞痛患者的日常食谱 / 181

心力衰竭患者的日常食谱 / 186

心肌梗死患者的日常食谱 / 189





认识心脏病

心脏的作用是推动血液流动,向器官、组织提供充足的血流量,
以供应氧和各种营养物质,并带走最终的代谢产物,
如二氧化碳、尿素、尿酸等,使细胞维持正常的生理功能。



心脏的外形、大小与位置

心脏的形状与桃子很相似,其下部尖端称为心尖,指向身体的左下方,大致位于左乳头下方13公分处。心脏的重量约为人体总重量的1/200。胚胎在母体中孕育第7~8周时,心脏就开始跳动,直到生命终结。

一般说来,人的心脏大小和他本人的拳头大小相差无几;而且,心脏的强弱通常和拳头的强弱成正比,即一个身材魁梧、手脚粗大的人,其心脏也可能较为强壮。

正常人的心脏位于人体胸腔中偏左的位置,左右两侧是肺脏,前方是肋骨和胸骨。心脏在胸腔中不是直立的,绝大多数人的心脏都是歪着的,只有少数人的心脏是横卧的。

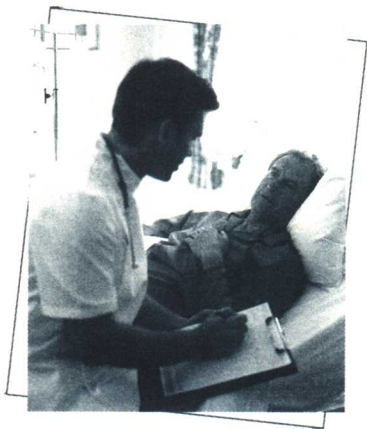
心脏的构造及活动情况

心脏是由左心房(LA)、左心室(LV)和右心房(RA)、右心室(RV)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。三尖瓣和二尖瓣就像两个单向阀门,它们可以保证在心室收缩时血液不会回流到心房中去。左、右心房位于左、右心室的上方,分别接收来自肺脏与全身其余的组织器官的血液;左、右心室则分别将血液送到除肺脏以外的全身其余组织器官和肺脏。隔开左、右心房的组织,称做心房中膈;隔开左、右心室的组织,称做心室中膈。健康的心脏,心房中膈和心室中膈都是完全封闭的。如果膈上有孔洞,就是患上了先天性的心脏病,必须采取手术方式将孔洞修补起来,才能恢复正常的心脏功能。此外,隔开心房和心室的组织叫做房室膈。房室膈与心房中膈、心室中膈的构造完全不同。房室膈并不是完全封闭的,它像门一样,可开可关,以便控制血液的流动。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,也叫僧帽瓣。右心房和

右心室之间的房室隔是由三片小瓣膜组成的,称做三尖瓣。健康的心脏中,这两个瓣膜会随着心脏的需要作适度的开关。如果这两个瓣膜染上疾病的话,心脏的功能就会大打折扣。

心脏周围还有许多大血管,起着运输血液的作用。上腔大静脉和下腔大静脉收集全身的血液注入右心室。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帽瓣及三尖瓣的功用相同,都可以防止血液的逆流。

此外,心脏里还有一套不易辨认的系统,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布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,都会造成心脏疾病。



心脏不断地压缩,不断地将血液送给全身的组织和器官,以满足人体的需要。但心脏本身也是一个器官,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形成类似皇冠的模样,因此习惯上人们都称其为冠状动脉。

心脏的作用及其重要性

心脏的作用是推动血液流动,向器官、组织提供充足的血流量,以供应氧和各种营养物质,并带走最终的代谢产物,如二氧化碳、尿