

大众**保健**知识问答丛书
 DAZHONG BAOJIAN
 ZHISHIWENDA CONGSHU • 郭涛 主编



幸福诚可贵
 健康价更高

愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

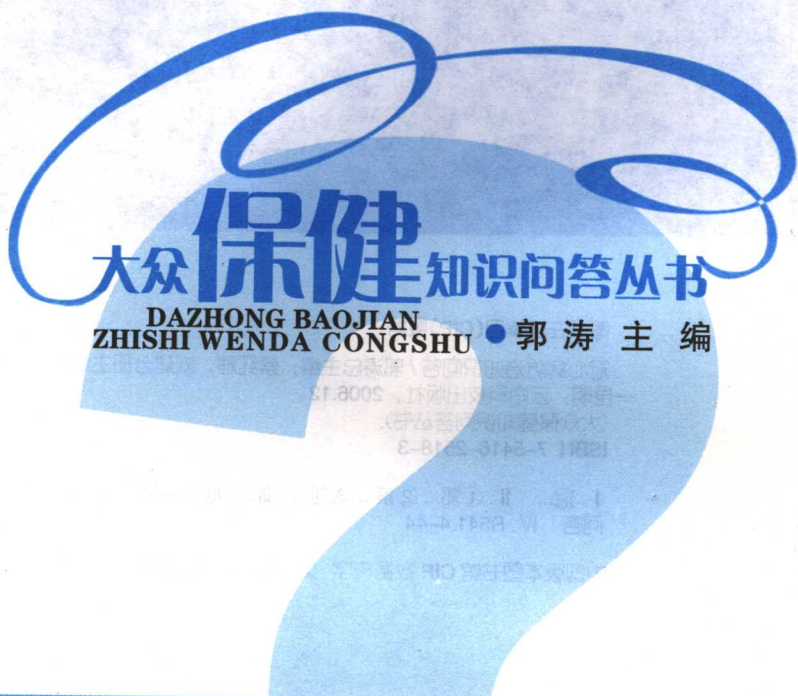
冠心病防治

蔡红雁
 刘 建 • 主编

GUANXINBING FANGZHI
 ZHISHI WENDA

知识问答

云南出版集团公司
 云南科技出版社



大众**保健**知识问答丛书

DAZHONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA CONGSHU • 郭涛 主编

冠心病防治 知识问答

GUANXINBING FANGZHI ZHISHI WENDA

主 编 蔡红雁
刘 建

云南出版集团公司
云南科技出版社
• 昆明 •

图书在版编目(CIP)数据

冠心病防治知识问答 / 郭涛总主编; 蔡红雁, 刘建分册主编.
—昆明: 云南科技出版社, 2006.12
(大众保健知识问答丛书)
ISBN 7-5416-2518-3

I. 冠... II. ①郭... ②蔡... ③刘... III. 冠心病 - 防治 - 问答 IV. R541.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157555 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.625 字数: 104 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1~3000 册

《大众保健知识问答丛书》编委会名单

主 编 郭 涛

副主编 刘 蓉

编 委 (按姓氏笔画排序)

仇爱武	艾清龙	刘 建	刘中梅
刘玉萍	孙朝昆	李 红	李江川
李建美	陈庆玲	陈娅蓉	何 黎
肖践明	杨永丽	张艳飞	张瑞虹
周曾全	赵金奇	赵振蒙	黄永坤
隋 军	龚跃昆	韩明华	蔡红雁

本书执行主编

主 编 蔡红雁 刘 建

幸福诚可贵 健康价更高



愿愿以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树

幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$, 一旦失去
健康, 幸福总量将恒等于零



幸福诚可贵，健康价更高！



任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中：幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着n=1或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便n=∞，幸福总量将恒等于零。

亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

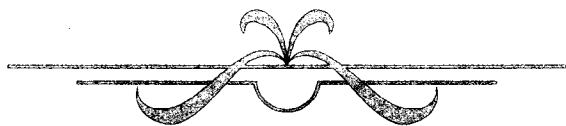
伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁。仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人，中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位。由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，由云南省心血管病研究所牵头并组织来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识问答丛书》（20个分册），全套书收录了涉及男女老少合理饮食、合理锻炼、合理睡眠以及合理用药等医学常识的2000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！





前 言



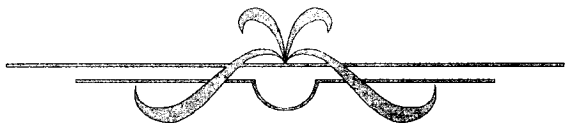
冠心病，又称冠状脉粥样硬化性心脏病，是一种常见的、发病率极高的、可致残或致命的严重疾病。包括中国在内的发展中国家心肌梗塞患者中50%年龄小于70岁。患冠心病的男性患者中的60%、女性患者中的40%，首次出现临床症状时就是心肌梗塞或心脏猝死，病发后的病程更是旷日持久。不良的饮食习惯和生活习惯、肥胖、缺乏运动、不健康的心理状态等，是导致冠心病发生和病情恶化的重要因素。因此，冠心病的预防、治疗和病后调养就显得更为重要了。

本书从冠心病相关的基本知识讲起，介绍了冠心病的分类、检查方法、药物治疗、介入、外科治疗、治疗原则、心脏康复、预防八个方面的防治和知识。详细阐述了冠心病患者的“宜”、“忌”内容，以便广大读者能以正确的方法实现事半功倍的防治效果。阅读本书不仅能了解冠心病的发病规律与预防措施，还可以掌握早期识别冠心病、争取获救的重要方法。本书内容丰富新颖、文字通俗易懂、方法简便实用，适合冠心病患者、中老年人及基层医务人员阅读。

编 者



目 录



1. 冠心病的现状 & 流行趋势? (1)
2. 造成我国冠心病患病率逐年上升趋势的可能因素有哪些? ... (2)
3. 什么叫冠心病? (3)
4. 什么叫心肌梗塞? (3)
5. 您了解冠状动脉的分支及走向吗? (4)
6. 冠状动脉各分支与心脏各部分供血的对应关系怎样? (4)
7. 冠状动脉有何功能? (4)
8. 冠状动脉侧支循环是怎么回事, 有什么意义? (5)
9. 影响侧支循环形成的因素有哪些? (5)
10. 影响冠脉血流的主要因素是什么? (6)
11. 冠脉血流量主要是由什么来调节? (7)
12. 为什么心肌比其他组织对缺血缺氧更为敏感? (7)
13. 动脉粥样硬化的基本病理变化是什么? (8)
14. 动脉粥样硬化是怎样形成的? (8)
15. 冠状动脉粥样硬化始于什么年龄? (9)
16. 冠状动脉粥样硬化狭窄的程度分几级, 与冠心病发病有何
关系? (9)
17. 什么叫冠状动脉痉挛, 引起冠状动脉痉挛的机理是什么? ... (10)



18. 急性心肌梗塞的促发因素有哪些? (11)
19. 诊断冠心病有哪些条件? (11)
20. 得了冠心病会有什么样的临床表现? (12)
21. 为什么有的心绞痛在劳累时发作, 而有的心绞痛在休息或睡眠时发作? (13)
22. 非心绞痛的胸痛有什么特点? (14)
23. 什么是稳定型劳力性心绞痛? (15)
24. 什么是不稳定型心绞痛? (15)
25. 什么是变异性心绞痛?有何发病特点? (15)
26. 什么是卧位型心绞痛? (16)
27. 卧位型心绞痛有什么发作特点? (16)
28. 什么是梗塞后心绞痛, 梗塞后心绞痛有什么临床意义? ... (17)
29. 什么是“X 综合征”(微血管性心绞痛)? (18)
30. 什么是无症状性心肌缺血? (19)
31. 有典型心绞痛发作, 但发作时心电图无缺血性改变, 是否诊断为冠心病? (19)
32. 你自己怎样早期发现冠心病? (20)
33. 心肌梗塞是怎样形成的? (20)
34. 青年性心肌梗塞与老年性心肌梗塞有什么不同? (22)
35. 什么叫急性心肌梗塞和陈旧性心肌梗塞? (23)
36. 急性心肌梗塞的先兆症状有哪些? (23)
37. 老年性急性心肌梗塞常以哪些表现为首发症状? (24)
38. 如何发现无痛性心肌梗塞? (25)
39. 诊断冠心病的方法包括哪些内容? (26)
40. 心电图正常就说明心脏没病吗? (27)
41. 什么是心电图运动试验, 对冠心病的诊断有何意义? (28)
42. 冠状动脉造影有何临床意义? (29)



43. 常用的心电图运动试验有几种, 老年人选用哪种为宜? (29)
44. 放射性核素检查对急性心肌梗塞的诊断有何价值? (30)
45. 超声心动图对急性心肌梗塞诊断价值如何? (32)
46. 核磁共振对心肌梗塞的检查和诊断有何意义? (32)
47. 为什么降压治疗不当可以诱发心绞痛? (33)
48. 稳定型心绞痛的治疗原则是什么? (34)
49. 不稳定型心绞痛的治疗原则是什么? (35)
50. 服用硝酸甘油的“八项注意”? (37)
51. 冠心病患者是否要定期输液? (38)
52. 急性心肌梗塞入院前急救措施有哪些? (39)
53. 吸氧对急性心肌梗塞病人有何治疗作用? (39)
54. 什么是猝死, 如何预防? (40)
55. 发生冠心病猝死如何急救与预防? (41)
56. 治疗冠心病的常用药物有哪几类? (42)
57. 硝酸酯类药物的作用机理及药物副作用有哪些? (43)
58. β 受体阻滞剂的作用机理有哪些? (44)
59. 心脏病患者如何选用 β 受体阻滞剂? (45)
60. β 受体阻滞剂的副作用有哪些? 怎么处理? (47)
61. β 受体阻滞剂与硝酸酯制剂配伍要注意哪些问题? (48)
62. 钙拮抗剂在心血管疾病中的应用有哪些? (48)
63. 什么是经皮腔内冠状动脉成型术 (PTCA)? (49)
64. 什么是冠状动脉旁路移植术 (CABG)? (50)
65. 何谓激光心肌血运重建术 (TMR 或 PMR)? (50)
66. 为什么阿司匹林也能防治冠心病? (52)
67. 食糖与冠心病有何关系? (53)
68. 胆固醇与冠心病有何关系? (54)
69. 为什么说血压升高是冠心病发病的独立危险因素? (54)



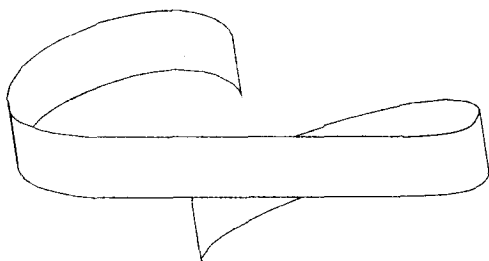
70. 为什么说吸烟是患冠心病的主要危险因素?	(55)
71. 饮酒与冠心病有何关系?	(56)
72. 饮食习惯与冠心病有何关系?	(57)
73. 肥胖与冠心病有何关系?	(57)
74. 气候变化与冠心病有何关系?	(58)
75. 糖尿病与冠心病有何关系?	(59)
76. 甲状腺功能减退症患者为什么易得冠心病?	(60)
77. 为什么饱餐易引起心绞痛?	(61)
78. 为什么大便秘结易引起心绞痛?	(62)
79. 餐后心绞痛有什么临床意义?	(62)
80. 急性心肌梗塞时为什么不要饱餐?	(62)
81. 心绞痛患者如何选择药物?	(63)
82. 什么是溶栓治疗?	(64)
83. 冠心病预防有效吗?	(64)
84. 预防冠心病应从何时开始?	(65)
85. 何谓冠心病的一级预防? 一级预防的内容有哪些?	(66)
86. 何谓冠心病的二级预防? 二级预防的内容有哪些?	(68)
87. 怎样有效地预防高血压病?	(68)
88. 如何防治高脂血症?	(69)
89. 高脂血症如何进行合理的饮食治疗?	(70)
90. 防治冠心病的合理膳食原则有哪些?	(72)
91. 冠心病病人如何有效控制体重?	(72)
92. 为什么吃海鱼可预防冠心病?	(74)
93. 海藻食物为什么对预防冠心病有好处?	(75)
94. 冠心病的饮食原则?	(75)
95. 冠心病病人为什么要避免饱餐?	(76)
96. 冠心病病人能饮酒吗?	(77)



97. 何谓康复, 冠心病康复医疗的现状如何? (77)
98. 心脏康复的目的、范围和分期是什么? (78)
99. 体育锻炼对冠心病病人的康复有什么好处? (79)
100. 冠心病病人体育锻炼时应如何掌握运动强度、运动分期和
运动时间? (79)
101. 冠心病病人康复期宜坚持哪些体育锻炼项目? (80)
102. 冠心病病人进行体育锻炼时要注意什么? (81)
103. 冠心病病人为何不宜在清晨锻炼身体? (81)
104. 年纪较轻及(或)无并发症的心肌梗塞病人如何进行 I、II
期康复活动? (82)
105. 年轻无并发症且体质好的心肌梗塞病人如何进行 I、II 期
康复活动? (83)
106. 老年急性心肌梗塞病人和有并发症者如何进行 I、II 期
康复活动? (84)
107. 急性心肌梗塞康复锻炼时应注意哪些问题? (84)
108. 恢复后的心肌梗塞患者有哪些注意事项? (86)
109. 怎样预防心肌梗塞的发生? (87)
110. 怎样预防心肌梗塞愈后复发? (89)
111. 为什么说再发性心肌梗塞的危险性更大? (90)
112. 心肌梗塞患者的饮食原则是什么? (90)
113. 冠心病心力衰竭病人如何进行饮食治疗? (91)
114. 有心肌梗塞的病人为何不宜饱餐和饱餐后沐浴? (92)
115. 冠心病病人的性生活应该注意什么? (93)
116. 冠心病病人拔牙时应注意什么? (93)
117. 冠心病病人能否进行外科手术? (94)
118. 冠心病病人在冬春季节中要注意什么? (95)
119. 冠心病病人外出旅游要注意什么? (96)



- 120. 冠心病病人能乘飞机旅行吗? (97)
- 121. 冠心病病人在清晨起居时应注意些什么? (97)
- 122. 冠心病病人在看电视时应注意些什么? (98)
- 123. 对冠心病患者康复有裨益的食品有哪些? (98)
- 124. 冠心病病人能吃鸡蛋吗? (100)
- 125. 冠心病病人能喝牛奶吗? (101)
- 126. 冠心病病人饮茶应注意什么? (101)
- 127. 气功对防治冠心病有哪些功效? (102)
- 128. 冠心病患者禁食大蒜、洋葱吗? (103)



1. 冠心病的现状 & 流行趋势?

心血管病作为危害人类健康的“第一杀手”，已波及全球，是许多富裕国家的主要灾难。尽管在第一次世界大战时，心肌梗塞作为冠心病的主要临床类型还很少见，但到 1940 年，冠心病已成为美国和某些工业化国家的主要死因。由于冠心病的某些类型的诊断尚有一定困难，故通常以急性心肌梗塞的发病率和死亡率来代表冠心病的发病和死亡，其中以死亡率更为常用。据世界卫生组织 1990 年公布的 11 个国家的资料来看，30~69 岁冠心病死亡率以爱尔兰最高，芬兰次之，日本最低。在美国尽管冠心病的死亡率较 30 年前下降了 40%，但仍居美国死因之首。1988 年美国国家健康统计中心公布的美国 1987 年死亡人数及死因顺位的资料表明，心脏病占总死因的 35%，其中冠心病死亡占 24.1%，居前 10 位死因之首。与发达国家相比，我国仍属冠心病低发国家，但 20 世纪 80 年代以来，我国心血管病发病率和死亡率呈逐年上升趋势。据 1984 年报告，冠心病死亡率：城市为 36.9/10 万，农村为 15.6/10 万。北京市心肺血管中心 1985~1989 年 Monica 方案监测结果表明，由世界卫生组织 (WHO) 组织的 48 个监测中心中，中国 35~64 岁的冠心病死亡率



仅高于日本，排列倒数第二。男性冠心病死亡率为 49/10 万，女性为 27/10 万，与死亡率较高的芬兰（男性 493/10 万，女性 63/10 万），相差甚远。1986~1990 年我国对 10 组人群高血压、冠心病、脑卒中发病及其危险因素的前瞻性研究结果表明，监测急性心肌梗塞男性共发生 409 例，女性为 200 例，年发病率分别为 10~26/10 万，8~13/10 万；死亡率分别为 4~11/10 万和 2~5/10 万。冠心病死亡人数占总死因的 4.47%（男）和 3.72%（女）。1996 年有资料表明，心脑血管病死亡人数已占总死亡人数约 1/3，其中脑血管病占 45%，冠心病占 15%。与西方国家相比，我国的特点是脑卒中高发，冠心病较低发。

2. 造成我国冠心病患病率逐年上升趋势的可能因素有哪些？

随着医学科学工作者对冠心病广泛而深入的研究表明，本病是多因素的疾病，为多种因素作用于不同环节所致。这些因素即为易患因素，或称危险因素，主要包括：

(1) 年龄：本病多见于 40 岁以上的中老年人，49 岁以后进展较快，近年来，冠心病的发病有年轻化的趋势。

(2) 性别：男女比例约为 2 : 1。

(3) 职业：脑力劳动者大于体力劳动者，经常有紧迫感的工作者较易患病。

(4) 饮食：常进食较高热量的饮食、较多的动物脂肪、胆固醇者易患本病。同时，食量大也易患本病。

(5) 血脂：由于遗传因素、或脂肪摄入过多、或脂质代谢紊乱而致血脂异常。如总胆固醇、甘油三酯、LDL、VLDL 增高，而 HDL 下降，易患本病。

(6) 血压：血压升高是冠心病发病的独立危险因素。高血压病



人患本病者是血压正常者的 4 倍。

(7) 吸烟：吸烟者与不吸烟者比较，本病的发病率和死亡率增高 2~6 倍，且与每日吸烟的支数成正比。

(8) 肥胖：超标准体重的肥胖者（超重 10% 为轻、20% 为中、30% 为重度肥胖）易患本病，体重迅速增加者尤其如此。腹性肥胖危险性更大。

(9) 糖尿病：糖尿病病人本病发病率是非糖尿病者的 2 倍。

(10) 遗传：家族中有在年轻时患本病者，其近亲患病的机会可 5 倍于无这种情况的家族。

在以上十大因素中，血压过高、体重超标、胆固醇过高或过低是导致冠心病、脑卒中的最危险因素。



3. 什么叫冠心病？

如名所示，冠心病是心脏冠状动脉血管的疾病，它从儿童期开始并逐渐进行性地发展，是人类最广泛的心脏疾患，当冠状动脉阻塞时，出现症状，整个过程称动脉硬化。

动脉硬化是胆固醇、脂肪和其他沉淀物在动脉内壁逐渐沉积，最终导致动脉狭窄或完全阻塞。因为冠状动脉阻塞越来越重，它们的供血量和心肌供氧减少，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血、缺氧或梗塞的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。



4. 什么叫心肌梗塞？

心肌梗塞是指在冠状动脉病变的基础上，冠状动脉的血流中断，使相应的心肌出现严重而持久地急性缺血，最终导致心肌的缺血坏死。





5. 您了解冠状动脉的分支及走向吗?

心的形状如一倒置的、前后略扁的圆锥体，如将其视为头部，则位于头顶部几乎环绕心脏一周的冠状动脉恰似一顶王冠，这就是其名称由来。左右冠状动脉是升主动脉的第一对分支。简单的可分为冠状动脉主干、左前降支和回旋支、右冠状动脉。



6. 冠状动脉各分支与心脏各部分供血的对应关系怎样?

根据冠状动脉分支的走向及分布的位置，不难推测其营养心脏的部位。

(1) 右房、右室：由右冠状动脉供血。

(2) 左室：其血液供应 50% 来自于左前降支，主要供应左室前壁和室间隔，30% 来自回旋支，主要供应左室侧壁和后壁，20% 来自右冠状动脉（右优势型），供应范围包括左室下壁（膈面）、后壁和室间隔。但左优势型时这些部位由左旋支供血，均衡型时左右冠脉同时供血。

(3) 室间隔：前上 2/3 由前降支供血，后下 1/3 由后降支供血。

(4) 传导系统：窦房结的血液 60% 由右冠状动脉供给，40% 由左旋支供给；房室结的血液 90% 由右冠状动脉供给，10% 由左旋支供给；右束支及左前分支由前降支供血，左后分支由左旋支和右冠状动脉双重供血。所以，临床上左后分支发生传导阻滞少见。左束支主干由前降支和右冠状动脉多源供血。



7. 冠状动脉有何功能?

人体各组织器官要维持其正常的生命活动，需要心脏不停地搏动以保证血运。而心脏作为一个泵血的肌性动力器官，本身也需要足够的营养和能源，供给心脏营养的血管系统，就是冠状动脉和