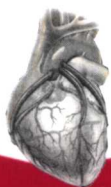


XINZANG BING
BING REN
ZUI
GUANXIN DE
338 GE
WENTI



心脏病

病人最关心的 338个问题

陆 恒
余 杰 主 编
周群英

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社



心脏病
病人最关心的
338个问题

XINZANG BING
BING REN
ZUI
GUANXIN DE
338 GE
WENTI

陆 恒
余 杰 主 编
周群英

湖北长江出版集团
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心脏病病人最关心的 338 个问题/陆恒等主编. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2007.8
ISBN 987-7-5352-3797-2

I. 心... II. 陆... III. 心脏病-问答 IV. R541-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 118378 号

心脏病病人最关心的 338 个问题 ©陆恒 余杰 周群英 主编

责任编辑: 熊木忠 高 然

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北长江出版集团

电话: 87679468

湖北科学技术出版社

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12-13 层

印 刷: 武大图物印务有限公司

邮编: 430072

850 毫米×1168 毫米

32 开

12.25 印张

288 千字

2007 年 9 月第 1 版

2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《心脏病病人最关心的 338 个问题》

编委会名单

主 编 陆 恒 余 杰 周群英

副主编 龙 芳 史大军 朱国琼 池卫明

李 进 张助英 周 波 梁 松

童 欢

编 委 王小平 方先萍 龙 芳 史大军

朱国琼 池卫明 宋 静 刘胜亚

李 进 李 熙 严春潮 张助英

陆 恒 何康玲 余 杰 周 波

周群英 姜 琨 夏丽娅 梁 松

童 欢

前 言

心脏不仅是人体最重要的器官之一,而且,还是人体代谢最旺盛、耗能最多的器官。一个人如果没有健康的心脏也就没有健康的身心。现代人的心脏健康已经受到很大的威胁,心血管疾病已成为威胁人类健康的“头号杀手”,因心脏疾病而死亡已居全球死亡原因之首。因此,加强对心血管疾病的防治,保护人们的心脏健康,已成为人们保护身心健康刻不容缓的任务。

如果我们把心脏视为“第三大脑”(即“心脑”),则它是一个“能量脑”,为人体提供能量(即血液和氧气供给)和动力,促进血液循环。它与“第一大脑”(即位于头颅里的“信息脑”,或称“头脑”,“信息脑”主管人的思维、记忆,进行思考和反映人的智力等)以及“第二大脑”(即“腹脑”,是位于腹腔内的“腹部大脑”,是“物质脑”,为人体摄取食物营养,负责消化、吸收和排泄等),共同构成了人体的三个大脑。只有保护好这“三脑”的健康,才能真正地保障人体的整体健康。然而,在保护“三脑”的健康中,保护心脏(即“心脑”)的健康是关键。正如美国印第安纳大学老龄问题研究中心的休·亨德里博士所说,凡是对心脏有利的做法(如适度锻炼、健康饮食、乐观情绪、防控高血压和糖尿病等)可能都有助于保护精神健康。所以,保护心脏就等于保护大脑。我们认为,保护好心脏的健康,也就等于保护好“三脑”的健康了。

为了帮助人们了解和掌握预防与治疗心脏疾病的知识、技术和方法等,做好保护心脏健康的工作,进一步保护好“三脑”的健康,以便真正地做到保护人体的整体身心健康。我们以问答的形式编写了这本《心脏病病人最关心的 338 个问题》。期

望通过这本书,能够帮助人们更好地维护自己整体的身心健康。

全书共约 28 万余字,对与先天性心脏病、心脏瓣膜病、冠心病、心肌梗死、心绞痛、心律失常、心力衰竭、慢性肺原性心脏病、心肌病、心内膜炎和心包炎等十个方面有关的病人最关心的 338 个问题,作了比较详细的解答。为了保证对每个问题解答的完整性,故有些内容作了必要的重复。

编者尽量选择了一些病人及其家属最关心的问题并作了解答。在对每个问题作解答时,力求达到正确、切合实际。在编写中又力争做到内容科学、新颖;技术先进、实用;方法简便,易于掌握;文字简练、通俗;语句通顺、易读。并集科学性、先进性、知识性、实用性和趣味性于一体。又由于介绍了较多的新理论、新知识、新观点、新策略、新技术、新疗法和新方法等等。因此,本书既可以作为广大群众、心脏病病人及其家属防治心血管疾病,保护“三脑”健康的手册和指南,也可以供广大的医疗卫生保健工作者和健康教育工作者等,向广大群众宣传心血管疾病方面的防治知识时作为教材和参考资料。

由于心血管方面的新理论、新技术发展很快,新的防治知识、技术和方法又层出不穷,再加上编者的医学理论水平有限,所掌握的新信息和新知识不多,所以,书中的不当和错误之处,定会不少,祈请专家和广大读者不吝赐教与指正!

编 者

2006 年 12 月于武汉

目 录

一、先天性心脏病

1. 什么是先天性心脏病 (2)
2. 小儿的心脏有哪些特点 (5)
3. 先心病有哪些信号 (6)
4. 什么情况提示可能得了先心病 (6)
5. 有哪些原因可引发先心病 (7)
6. 如何发现孩子患有先心病 (9)
7. 小儿先心病有哪些临床表现 (10)
8. 哪些症状提示孩子得了先心病 (11)
9. 先心病需做哪些检查 (12)
10. 先心病多大年龄做手术为好 (13)
11. 如何帮先心病儿做好术前准备 (14)
12. 心衰病儿如何进行术前、术后液疗 (15)
13. 青少年先心病有哪些问题 (16)
14. 如何护理先心病儿 (18)

二、心脏瓣膜病

15. 风心病有哪些病因 (20)
16. 得风心病的妇女能生育吗 (22)
17. 什么病史提示风心病的可能性 (24)
18. 心脏瓣膜病有哪些病因 (24)
19. 何谓二尖瓣狭窄 (25)
20. 何谓二尖瓣关闭不全 (26)

21. 何谓主动脉瓣狭窄	(26)
22. 何谓主动脉瓣关闭不全	(27)
23. 何谓三尖瓣关闭不全	(28)
24. 心脏瓣膜病须做哪些特殊检查	(29)
25. 何谓老年退行性心脏瓣膜病	(30)
26. 瓣膜置换术后要注意什么	(31)
27. 中医如何治疗风心病	(33)
28. 什么是风心病的一级预防	(38)
29. 什么是风心病的二级预防	(40)
30. 防治风心病有哪些对策	(41)
31. 预防风心病应采取何种措施	(43)

三、冠 心 病

32. 何谓冠心病	(47)
33. 冠心病有哪几种类型	(48)
34. 何谓微血管心脏病	(49)
35. 何谓隐性冠心病	(50)
36. 诱发冠心病有哪四个主要因素	(51)
37. 引发冠心病有哪些疾病	(53)
38. 引发冠心病有哪些精神因素	(54)
39. 引发冠心病有哪些生活因素	(56)
40. 女性冠心病为何误漏诊多	(58)
41. 标志物诊断急性冠脉综合征有何意义	(59)
42. 过敏会影响心脏健康吗	(60)
43. 哪种体质易得冠心病	(61)
44. 冠心病有哪些早期信号	(62)
45. 冠心病发作有哪些典型征兆	(65)
46. 什么是冠心病危险因素新视角	(65)

47. 早发现冠心病可防猝死吗	(66)
48. 什么是冠心沟	(67)
49. 如何自测心功能	(68)
50. 如何自判心血管功能	(70)
51. 如何辨别冠心病轻重	(71)
52. 什么是预测心脏病风险新指标	(72)
53. 如何了解自己是否患了冠心病	(73)
54. 预测心脏病有何新方法	(74)
55. 确诊冠心病须作哪些检查	(75)
56. 男女患冠心病有何差异	(76)
57. 如何确诊冠心病	(78)
58. 冠心病如何强化降脂	(78)
59. 强化降脂的目标是什么	(80)
60. 降胆固醇的新途径是什么	(81)
61. 有哪些不同降脂疗法	(81)
62. 稳定性冠心病调脂如何个体化	(82)
63. 调脂有哪几种验方	(84)
64. 如何科学看待高血脂	(85)
65. 为何不可盲目降脂	(86)
66. 何为中国人血脂异常防治策略	(87)
67. 冠心病人为何需记住 4.68	(88)
68. 如何积极应对甘油三酯升高	(89)
69. 什么原因可引起甘油三酯增高	(90)
70. 好胆固醇有什么好处	(91)
71. 血脂正常后是否还需服药	(92)
72. 冠心病降脂为何需高标准	(93)
73. 高脂血症为何成青壮年“精英病”	(94)
74. 小儿也会患高脂血症吗	(94)

75. 血脂异常都需服药吗	(96)
76. 服用降脂药还须定期复查吗	(96)
77. 老年妇女为何血脂偏高	(97)
78. 怎样合理使用降脂药	(98)
79. 有哪些中药能降血脂	(99)
80. 对调血脂误区须采用什么对策	(99)
81. 步入中年为何须定期查血脂	(101)
82. 血脂异常要长期用药吗	(102)
83. 怎样服用降脂药才安全	(103)
84. 强化调脂有何必要	(104)
85. 如何全面正确领会调脂新观念	(105)
86. 强化降脂的新目标与新证据是什么	(106)
87. 目前的降脂趋势与问题是什么	(107)
88. 冠心病高危人群的血脂如何控制	(108)
89. 防治冠心病为何要 LDL-C 和 HDL-C 并重	(110)
90. 如何升高 HDL-C、降低 LDL-C	(111)
91. 哪些食物可降血脂	(112)
92. 高脂血症病人可用哪些食疗	(113)
93. 高脂血症病人可吃哪些药膳	(115)
94. 胆固醇高的人怎样吃海鲜	(116)
95. 血脂高的人如何吃肉	(116)
96. 单靠控制饮食能降血脂吗	(117)
97. 哪些运动可降血脂	(118)
98. 如何自查胆固醇升高	(119)
99. 高脂血症病人睡前有什么禁忌	(120)
100. 血脂偏高要注意什么	(120)
101. 高血脂可引发哪些疾病	(121)
102. 高血脂须强化他汀治疗吗	(122)

103. 动脉硬化有哪些早期信号	(123)
104. 调脂药能减缓动脉硬化吗	(124)
105. 动脉硬化如何预防	(125)
106. 对高胆固醇有哪些认识误区	(126)
107. 脂蛋白(α)[LP(α)]升高怎么办	(128)
108. 深海鱼油能降脂吗	(128)
109. 高血脂和高脂血是一回事吗	(129)
110. 如何识别动脉硬化血栓形成高危人群	(130)
111. 心血管病人晚间如何防范	(132)
112. 心血管病人为何不可不“过早”	(133)
113. 心血管病人情感障碍如何治疗	(134)
114. 血栓防治门诊的任务是什么	(135)
115. 冠心病病人舒张压为何不可降得太低	(136)
116. 冠心病病人如何服用阿司匹林	(137)
117. ACCP7 指南对使用阿司匹林有哪些建议	(138)
118. 阿司匹林有哪些应用原则与规范	(140)
119. 长期使用阿司匹林最佳剂量是多少	(142)
120. 阿司匹林作用为何分性别	(143)
121. 使用阿司匹林须注意什么	(144)
122. 何谓阿司匹林抵抗	(145)
123. 冠心病防治新观点是什么	(146)
124. 冠心病的治疗策略有何改变	(146)
125. 治冠心病有哪些常用西药	(147)
126. 治冠心病有哪些常用中成药	(147)
127. 冠心病病人如何合理用药	(149)
128. 如何正确使用冠心病急救药	(149)
129. 降压药能对付冠心病吗	(151)
130. 冠心病用药有何禁忌	(151)

131. 何谓优化心肌能量代谢	(152)
132. 如何正确服用冠心苏合丸	(153)
133. 如何选择更合理冠心病治疗方案	(154)
134. 支架治疗有哪些适应证和禁忌证	(156)
135. 放心脏支架须注意什么	(157)
136. “支架”比“搭桥”死亡率高吗	(158)
137. 药洗支架与球囊扩张哪个好	(159)
138. 应用药洗支架会产生哪些问题	(159)
139. 放支架后如何防病复发	(161)
140. 有哪些介入神经外科新技术	(162)
141. 搭桥术有哪些适应证	(163)
142. 心脏搭桥术为何引发并发症	(164)
143. 为何应正视冠脉搭桥手术	(164)
144. 搭桥术后如何运动	(165)
145. 可早期发现动脉硬化吗	(166)
146. 哪三个季节须谨防冠心病发作	(167)
147. 冠心病合并高血糖如何诊治	(168)
148. 心脏会发出什么求救信号	(169)
149. 性功能不全有心脏病危险吗	(170)
150. 适度房事有利于心脏吗	(171)
151. 冠脉造影可以不做吗	(171)
152. 心功能如何分级	(172)
153. 冠心病也有“冤错案”吗	(172)
154. 冠心病加重有哪些信号	(174)
155. 如何从心电图看心脏	(174)
156. 心电图有哪些正常参考值	(176)
157. ST 段抬高和偏移说明什么	(177)
158. T 波改变说明什么	(178)

159. Q 波表明什么	(179)
160. 何谓心磁图	(179)
161. 冠心病误诊的常见原因有哪些	(180)
162. 妇女过度疲倦为何需防心脏病	(181)
163. 小时候手脏可致心脏病吗	(182)
164. 为何胆囊患病心脏易受累	(182)
165. 男孩长痘少易得心脏病吗	(183)
166. 如何判断自己心脏健康	(184)
167. 炎症与冠心病有关吗	(185)
168. 不运动妇女为何易患心脏病	(186)
169. 心脏病病人烦躁易猝死吗	(187)
170. 用血沉数值可预测冠心病吗	(187)
171. 减肥可减出心脏病吗	(188)
172. 为何“夜猫子”易患冠心病	(188)
173. 冠心病多由哪些坏习惯引发	(189)
174. “的哥”为何易得冠心病	(190)
175. 低脂饮食能免患冠心病吗	(191)
176. 哪些因素可早发冠心病	(192)
177. 为何笑口常开心脏不坏	(193)
178. 冠心病病人睡眠应注意什么	(193)
179. 怎样从吃保持心脏健康	(194)
180. 哪些食物有益于心脏	(196)
181. 什么是冠心病人的合理饮食	(197)
182. 冠心病病人可选食哪些药膳	(198)
183. 冠心病人为何不可持久下棋	(201)
184. 心脏病病人如何家庭监护	(201)
185. 心脏病病人家庭护理应注意什么	(202)
186. 心脏病病人如何自我保养	(203)

187. 如何调养心脏	(206)
188. 何谓反式脂肪酸	(208)
189. 哪些食品含反式脂肪酸高	(211)
190. 减少摄入反式脂肪酸有何益处	(213)
191. 降低反式脂肪酸摄入量最佳水平是多少	(213)
192. 反式脂肪酸可影响哪些血脂水平	(214)
193. 摄入反式脂肪酸与冠心病发病有哪些相关	(215)
194. 心脏病病人补钙过量为何易猝死	(215)
195. 食用玉米油应注意什么	(216)
196. 音乐对心脏有何益处	(217)
197. 冠心病病人锻炼为何要适度	(217)
198. 跑跑跳跳为何有利心脏	(219)
199. 心脏病人为何不宜局部锻炼	(219)
200. 如何用手指操防治冠心病	(220)
201. 何谓心脏焦虑症	(221)
202. 如何做“强心保健操”	(222)
203. 保护心脏等于保护大脑吗	(223)
204. 心动过缓是心脏病吗	(223)
205. 冠心病病人如何心理调适	(224)
206. 如何掐穴治冠心病	(225)
207. 如何压眼治冠心病	(226)
208. 何谓适应治疗	(226)
209. 何谓电击背心	(226)
210. 何谓保险气囊	(227)
211. 何谓潜水反射	(227)
212. 如何训练咳嗽自救	(227)
213. 如何消除腿脚肿	(228)
214. 如何减少心源性猝死	(229)

215. 心脏保健有哪些正误观	(231)
216. 平和养性可防“冠心”吗	(232)
217. 刷牙可防心脏病吗	(233)
218. 50岁需防心脏老化吗	(234)
219. 如何关注心脏病人身心康复	(235)
220. 冠心病如何用药一级预防	(237)
221. 为何保护心脏重在“基础预防”	(238)
222. 冠心病如何二级预防	(238)
223. 防冠心病复发为何要早二级预防	(240)
224. 冠心病如何基础预防	(241)
225. 冠心病二级预防有哪些新动向	(242)
226. AHA 建议如何改变饮食与生活方式	(243)
227. 如何关注女性心脏健康	(246)
228. 减少心脏病风险可增寿吗	(247)
229. 保心健康有哪七法	(247)
230. 如何巧拍胸部护心脏	(249)
231. 何为预防冠心病的“三字经”	(250)
232. 冠心病病人一天饮食的“口诀”是什么	(251)

四、心肌梗死

233. 何谓心肌梗死	(252)
234. 哪些疾病可诱发心梗	(255)
235. 心梗有哪些发病信号	(257)
236. 心梗有哪些主要症状体征	(258)
237. 如何自我判断心梗	(258)
238. 在家里如何救治心梗	(260)
239. 心梗如何自我救治	(261)
240. 早期心梗病人应采取哪些措施	(262)

241. 心梗病人住院早期的危险如何分层	(263)
242. 心梗病人出院时危险如何分层	(263)
243. 药物与手术治疗老人急性心梗预后相当吗	(265)
244. 心梗有哪些药物治疗	(265)
245. 什么是治疗心梗新天地	(266)
246. 降低急性心梗死亡有何新疗法	(267)
247. 急性心梗如何饮食治疗	(268)
248. 心梗康复期如何护养	(268)
249. 心梗后防心衰有何新观点	(270)
250. 为何年轻人“心梗”更危险	(270)
251. 为何说抢救急性心肌梗死病人时间就是生命	(271)
252. 降脂药可减少心梗死亡吗	(272)
253. 如何警惕心梗异位放射痛	(272)
254. 无痛心梗更危险吗	(273)
255. 何谓胃肠型心梗	(274)
256. 心梗护理为何讲究“静”、“防”	(274)
257. 血脂正常为何还要查血栓	(275)
258. 心梗如何预防	(276)
259. 得了冠心病的人如何防心梗	(277)
260. 心梗如何自我预防	(279)
261. 心梗后降压有哪些误区	(281)
262. 白领如何防“眼梗”	(282)
263. 心梗半年后可复发吗	(283)

五、心 绞 痛

264. 何谓心绞痛	(284)
265. 心绞痛由哪些主要原因引起	(285)
266. 心绞痛有哪些突出原因	(286)

267. 洗澡气短须警惕心绞痛吗	(287)
268. 心绞痛有哪些特殊信号	(288)
269. 心绞痛有哪些类型	(288)
270. 如何将心绞痛与心梗区别	(290)
271. 如何分辨真假心绞痛	(291)
272. 为何要谨防自发性心绞痛	(292)
273. 抗心绞痛的首选药有哪些	(293)
274. 治疗心绞痛有哪些中西药物	(294)
275. 治心绞痛为何须分型用药	(296)
276. 治心绞痛还需“老三样”吗	(297)
277. 慢性稳定型心绞痛病人怎样危险分层	(298)
278. 慢性稳定型心绞痛如何治疗	(299)
279. 如何使用抗心绞痛药更好	(301)
280. 使用抗心绞痛药须注意什么	(302)
281. 如何巧用硝酸酯类防心绞痛	(302)
282. 防治心绞痛有哪些小偏方	(304)
283. 喝水能防心绞痛吗	(305)
284. 有哪些简便方法可治心绞痛	(305)
285. 如何预防心绞痛发作	(306)

六、心律失常

286. 引起心律失常有哪些病因	(307)
287. 心律失常有哪些类型	(308)
288. 何谓良性早搏	(309)
289. 心律失常很常见吗	(310)
290. 哪种心律失常须当心	(311)
291. 心慌是心律失常吗	(312)
292. 房颤须控制心率吗	(312)