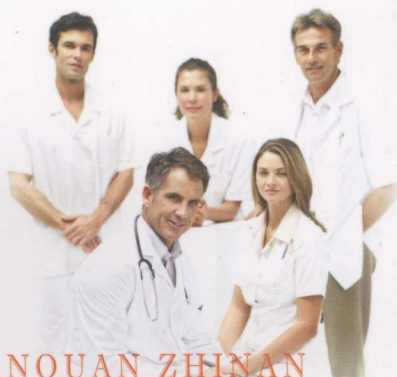




JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

冠心病

编著 蔡铁勇 江颖

健康丛书



上海文化出版社

健康生活完全指南

冠心病

主编 尹学兵

编著 蔡铁勇 江 颖

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南:冠心病/尹学兵主编. - 上海:上海文化出版社,2007

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 090 - 5

I. 健… II. 尹… III. 冠心病 - 防治 IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 152582 号

责任编辑 李 昂

版式设计 汤 靖

封面设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——冠心病

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海交大印务有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 6.25

字 数 128,000

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 090 - 5/R·70

定 价 15.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 54742994

□ □ □ □

→ 许多人不是死于疾病,而是死于无知。

——世界卫生组织。

→ 冠心病是一种不可逆的慢性病,一旦戴上这顶“帽子”,就要做好长期“作战”的准备;明白什么可以做,什么应当尽量少做或不做,冠心病患者一样可以带病延年。

CONTENTS 目录

认识指南

心脏也需要靠新鲜血液和氧来维持其自身的代谢和功能。冠状动脉就是供应心脏跳动时所必需的能量、氧气及其他营养物质的唯一通道。当这个通道变得狭窄甚至阻塞,就会导致心脏病变。

什么是冠心病	[003]
为什么说冠心病是“时代瘟疫”	[003]
冠心病发病率为何逐年提高	[004]
你容易得冠心病吗	[004]
胖人为什么易得冠心病	[005]
A 型性格人为什么易患冠心病	[005]
婴儿断奶过早为什么易患心脏病	[006]
冠心病只是老年人的“专利”吗	[007]
西医将冠心病分为哪几种类型	[008]
中医将冠心病分为哪几种类型	[009]
中医治疗冠心病有哪几种方法	[009]
中医将心绞痛分为哪几种类型	[011]
中医将心律失常分为哪几种类型	[012]
X 综合征是冠心病吗	[012]
阿 - 斯综合征是什么病	[013]
冠心病会传染吗	[013]
冠心病会遗传吗	[014]
冠心病为什么具有家族性	[015]

- [015] 冠心病的患病率为何男女有别
- [016] 为什么说冠心病史愈长愈能长寿呢
- [016] 预防冠心病会导致癌症吗
- [017] 动脉硬化早期有哪些迹象
- [018] 何谓室性过早搏动
- [019] 为什么有的心肌梗死在事后才知道

预防指南

有人说冠心病是老年病,等到了四五十岁再预防也不晚,其实不然。国内外大量资料证实,冠状动脉硬化可自幼年开始,最早见于新生儿。因此,必须从小养成良好的生活习惯和健康的生活方式。

- [023] 冠心病预防重于治疗
- [023] 预防冠心病的关键时期是少儿期
- [025] 尽早筛选出心血管疾病高危险性的儿童和青少年
- [026] 尽早对高危儿童早期干预
- [028] 女性心脏病发作前有征兆
- [029] 预防冠心病,降脂是关键
- [030] 冠心病的三级预防措施
- [031] 预防冠心病的最简便方法
- [032] 最能减少冠心病危险的方法
- [033] 八大“法宝”预防冠心病猝死
- [034] 旅行中的防病措施
- [035] 能预防心肌梗死的检查
- [035] 预防心肌梗死,做好三件事
- [037] 心肌梗死愈后仍须防复发

多交朋友,可少发心脏病 [037]

病症指南

你有没有出现过这样的情况:经常做噩梦,梦见溺水或是好像被人压住胸口,怎么也透不过气来,猛一下就被憋醒了,醒来还觉得屋子里氧气不够,一定要开窗透气,一口气才能缓过来?如果是这样的话,你的心脏可能有问题了.....

觉得心跳厉害,可能心脏有病 [041]

情绪激动时胸痛,可能是冠心病 [042]

牙痛、耳痛和咽喉痛都有可能是冠心病的信号 [042]

腿抽筋,可能暗示心脏有病 [043]

常做噩梦,可能是冠心病在作怪 [043]

心肌梗死的早期信号 [044]

急性心肌梗死的先兆 [045]

急性心肌梗死的临床表现 [045]

警惕无痛性心肌梗死 [046]

心肌梗死与心绞痛临床表现的异同 [047]

心绞痛的若干特点 [048]

稳定劳力型心绞痛的临床表现 [049]

初发劳力型心绞痛的临床表现 [050]

加重劳力型心绞痛的临床表现 [050]

卧位型心绞痛 [051]

变异型心绞痛 [052]

中间综合征 [052]

梗死后心绞痛 [053]

不稳定型心绞痛 [053]

[053] 心绞痛与颈椎、胸椎病的鉴别

[054] 心绞痛与类似症状的鉴别

检验指南

现代医学技术的新式仪器,可以把病人 24 小时的日常生活和睡眠中的心电图,全部连续地记录下来,自动分析报告,以指导医生的正确治疗。

[057] 冠心病患者的“必修课”:心电图检查

[057] 24 小时动态心电图的临床价值

[058] 心电图运动试验的目的

[059] 运动试验的作用意义

[059] 心肌酶谱及其意义

[060] 放射性同位素心肌扫描

[060] 多排心脏 CT

[061] 冠状动脉造影的应用

[061] 冠状动脉造影前的准备

[062] 冠状动脉造影的术后处理及注意事项

[063] 超声心动图的应用

[064] 核磁共振对心肌梗死的检查和诊断

[065] 心绞痛的诊断检查

用药指南

据有关资料分析,即使属于病情较重的心绞痛患者,只要坚持合理用药,90% 以上均能得到控制,不一定要进行有一定危险的手术治疗。

- 心绞痛应正确用药 [069]
- 冠心病患者的晨间用药 [070]
- 冠心病患者应随身携带的药物 [070]
- 硝酸甘油服用须知 [072]
- 合理使用硝酸异山梨酯 [074]
- 服用阿司匹林有讲究 [075]
- 久服硝苯地平不宜突然停药 [075]
- 地尔硫卓的药物配伍禁忌 [076]
- 介入治疗术后用药须知 [077]
- 中成药治疗心绞痛 [078]
- 抗生素有助于降低心脏病发病率 [079]
- 维生素 E 有防治心脑血管病的作用 [080]
- 维生素 C 是良好的抗氧化剂 [080]

生活指南

美国医学科研人员在调查 1623 名心脏病发作后的幸存者时发现:其中有 39 人在心脏病发作前的两小时内,曾有过暴怒、暴力抗争的情况发生。因此,血压偏高、患有冠心病或有过心脏血管疾病发作史者,切忌暴怒、暴力抗争、狂喜无度。

- 气候变化对冠心病患者的影响 [085]
- 冠心病患者怎样度过冬春季 [085]
- 冠心病患者害怕“倒春寒” [086]
- 心血管病患者怎样度夏 [087]
- 梅雨季节更应关注冠心病 [089]
- 入冬时节慎防冠心病 [089]
- 冠心病患者不宜身着厚装 [090]

- [091] 冬季沐浴注意温度变化
- [091] 午睡有利于预防冠心病
- [092] 朗诵与歌咏对心脏有益
- [092] 心绞痛患者要多喝水
- [093] 噪声也可损伤心血管
- [094] 摩胸擦背有助于冠心病康复
- [095] “四暴”易伤心
- [096] 抽烟的人为何容易得冠心病
- [097] 老年冠心病患者拔牙须知
- [098] 急性心肌梗死治疗后的注意事项
- [099] 更年期妇女宜防“更年期心”
- [101] 避免做与屏气有关的动作
- [102] 冠心病患者少做深呼吸
- [102] 出门购物不要负担过重
- [103] 彻夜玩牌、搓麻将等于“自杀”
- [104] 注意闹钟和夜半电话的铃声
- [104] 冠心病患者的性生活应该注意些什么
- [105] 心肌梗死发生后何时可恢复性生活
- [105] 冠状动脉搭桥手术患者的性生活
- [106] 心肌梗死患者何时可以开车
- [106] 心肌梗死患者何时可以乘飞机
- [106] 冠心病患者外出旅游要注意什么
- [107] 介入治疗术后患者何时可上班
- [108] 介入治疗术后患者如何照顾自己

药膳指南

“良药苦口”，我们还可以炮制可口而也利于治病的药膳日常服用。

药膳粥 [111]

韭白粥/玉米粉粥/山楂玉面粥/海带粥/柠檬玉面粥/大蒜粥/
萝卜粥/葛根粉粥/山楂粥/莲肉粥/黑木耳粥/菊花粥/茵陈淡竹叶
粥/豆浆粥/加味桃仁粥/银耳红枣粥/银花菊花粥/绿豆粥/枸杞粥/
益母草汁粥

药膳汤 [117]

芹菜红枣汤/海藻黄豆汤/保元强心汤/温心鱼汤/三七牛肉汤/
三仁汤/雪红汤/黄鱼海参羹/葱姜黄瓜汤/益母草豆羹/黄芪桂枝鸡
蛋汤/酸辣汤/芝麻杞菊汤/玉竹葛根瘦肉汤/鲤鱼山楂鸡蛋汤/玉竹
猪瘦肉汤/茭白葱汤/当归羊肉汤/双耳汤/双菇竹荪汤/银杏叶红枣
绿豆汤/大枣冬菇汤/桃仁牛血汤/草菇豆腐汤/兔肉冬瓜汤

药膳茶 [125]

菊花山楂饮/丹参饮/乐和茶/三七花茶/槐花山楂茶/山楂荷叶
茶/玉竹茶/香蕉茶/三根茶/养心茶/何首乌茶/银杏叶茶/银菊楂蜜
茶/花生壳茶/桑寄生茶

饮食指南

如果我们的体内缺乏一些很有益的微量元素，那么我们的心脏血管也就缺少了很得力的卫兵，因而冠心病饮食疗法的目的是减少或杜绝不合理饮食引发冠心病的可能性，配合药物治疗，促进身体康复。

- [133] 心肌梗死患者的饮食原则
- [134] 冠心病合并糖尿病患者的饮食原则
- [134] 冠心病合并糖尿病患者的餐次安排
- [135] 冠心病合并糖尿病患者运动时的加餐
- [135] 冠心病患者外出就餐注意事项
- [136] 提倡欧米伽膳食
- [137] 一二三四五 红黄绿白黑
- [138] 对冠心病患者康复的有利食品
- [139] 降血脂的食物与蔬菜
- [140] 多吃木耳预防动脉粥样硬化
- [141] 常吃姜可缓解动脉硬化
- [142] 大蒜可防治冠心病
- [142] 柑橘可预防冠心病
- [143] 冠心病患者应多吃苹果
- [143] 巧克力可预防冠心病
- [144] 常喝牛奶能预防冠心病
- [144] 酸奶比牛奶更好
- [145] 心血管的保护食品——鲜豆浆
- [145] 冠心病患者慎对烟酒、咖啡和茶

运动指南

近年来研究证实,体力活动少以及缺乏体育锻炼和冠心病的发生有关,因此,进行适当的体育锻炼,对冠心病患者的康复是大有裨益的。

- [149] 体育锻炼助康复
- [149] “心率 130”——安全运动的信号

冠心病患者运动前是否需服药	[150]
冠心病患者运动须知	[151]
晨间运动注意事项	[152]
散步——康复运动第一步	[154]
慢跑——因人而异	[155]
太极拳有助于康复锻炼	[155]
冠心病患者适合钓鱼	[156]
冠心病患者能否骑自行车	[156]
冠心病患者能否游泳	[157]
冠心病患者能否登山	[158]
运动适当,以防冠心病发作	[159]
冠心病合并糖尿病患者运动须知	[160]
冠状动脉搭桥手术后患者早期运动须知	[160]
部分不适合运动的冠心病患者	[161]

护理指南

心脏猝死,最危险而且最易发生的地点是在家中。如果亲人在家里发生了猝死,家属该怎么办?首先是千万不要把这性命攸关的前几分钟,浪费在不知所措的哭喊或焦急的等待中。只要正确地按下述方法去做,亲人生命的复苏就有希望。

冠心病患者的夜间保健	[165]
急性心肌梗死的急救处理	[166]
对猝死病人的家庭一线救护	[167]
需要尽快就诊的心绞痛类型	[168]
发生心绞痛后须采取的措施	[169]
轻微心绞痛的自我止痛妙法	[170]

- [170] 患者眷属应注意的问题
- [171] 冠心病养护不要忽视环境的影响力
- [173] 心脏康复锻炼的方法及护理
- [176] 冠状动脉搭桥术前护理
- [176] 冠状动脉搭桥术后护理

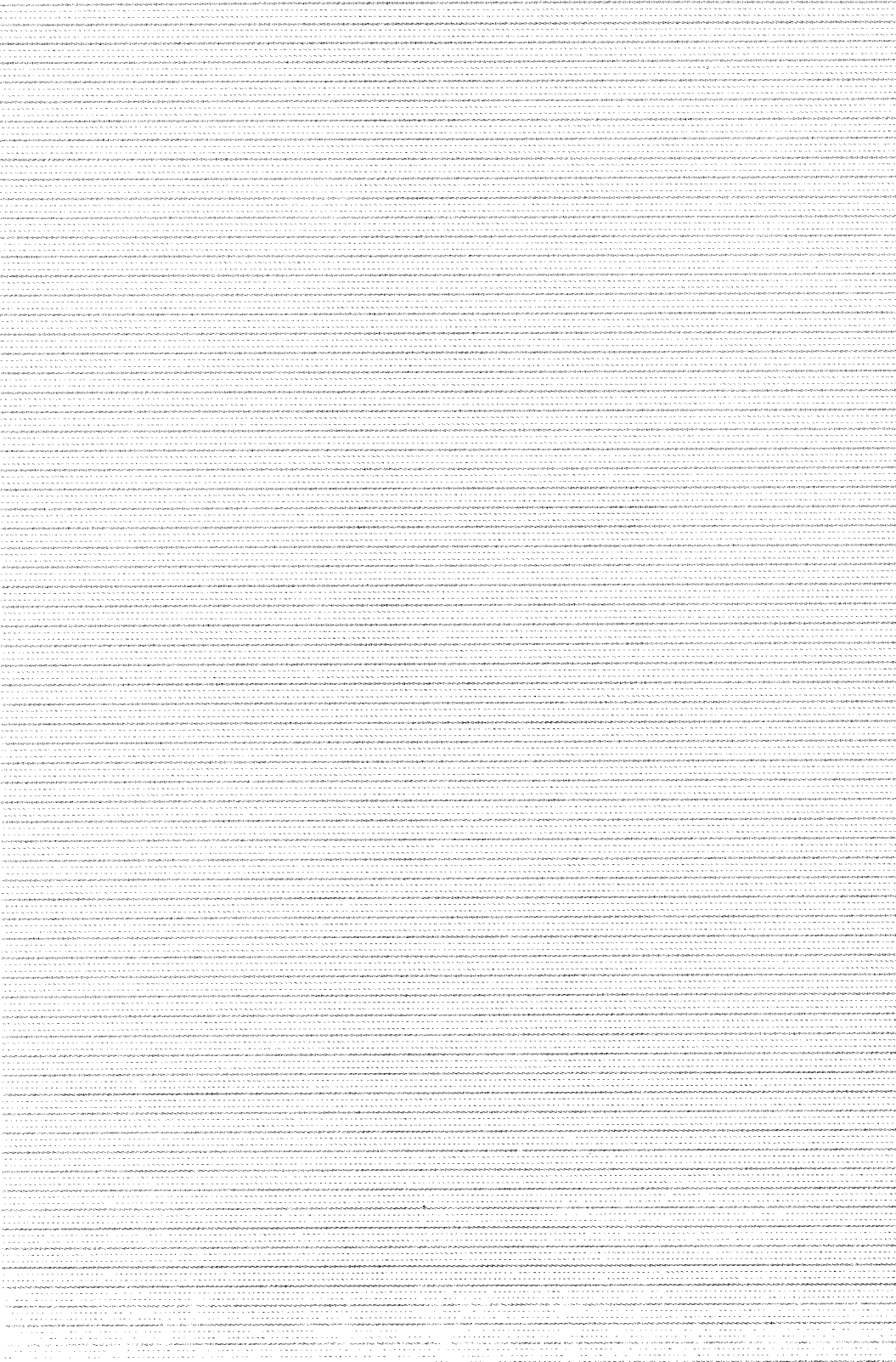
宜忌指南

冠心病是一种不可逆的慢性病,一旦戴上这顶“帽子”,就要做好长期“作战”的准备,明白什么可以做,什么应当尽量少做或不做,冠心病患者一样可以带病延年。

- [181] 宜食用坚果
- [182] 宜食番茄
- [183] 宜补钙
- [183] 宜多食用植物蛋白
- [184] 宜多吃富含维生素 C 的食物
- [184] 宜多吃高纤维素的食物
- [184] 宜多吃水产海味食物
- [184] 宜吃低盐饮食
- [185] 宜常吃红辣椒、牛奶和鱼
- [185] 宜吃植物油
- [185] 忌大笑
- [186] 忌饱餐

认识指南

心脏也需要靠新鲜血液和氧来维持其自身的代谢和功能。冠状动脉就是供应心脏跳动时所必需的能量、氧气及其他营养物质的唯一通道。当这个通道变得狭窄甚至阻塞,就会导致心脏病变。



● 什么是冠心病

所谓冠心病,就是冠状动脉粥样硬化性心脏病。

心脏是向人体全身各器官组织输送富含营养物质和氧的新鲜血液的器官。心脏也需要靠新鲜血液和氧来维持其自身的代谢和功能。冠状动脉就是供应心脏跳动时所必需的能量、氧气及其他营养物质的唯一通道。它像一顶帽子覆盖在心脏表面,所以被称为冠状动脉。冠状动脉系统相当脆弱,当左、右冠状动脉及其重要分支的血管壁上发生粥样斑块,引起管腔狭窄或阻塞,就会导致心脏病变。冠心病可分为心绞痛、无症状心肌缺血、心律失常、心肌梗死、猝死、缺血性心肌病六个类型。

● 为什么说冠心病是“时代瘟疫”

冠心病已成为威胁人类健康最严重的疾病之一。据世界卫生组织(WTO)1990年公布的资料,美国总死亡人数中,有24.7%死于冠心病,北爱尔兰冠心病病死率居世界首位,为536/10万;日本最低,为41/10万。我国根据1993年结束的16省市500万人口的统计资料,冠心病发病率和病死率低于国际水平,但呈上升趋势。可见,冠心病已成为全世界的公害,美国人称冠心病为“时代的瘟疫”。