

冠心病

健康生活指南



远离生活误区，选择健康的生活方式
是获得健康、减少疾病的
最简便易行、最经济有效的途径。



就医知识 17 问

急救知识 12 问

用药知识 26 问

护理与康复 28 问

生活调养 41 问

运动保健 34 问

饮食调养 62 问

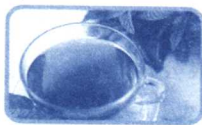
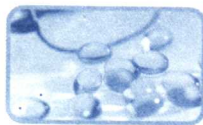


河北科学技术出版社

冠心病

健康生活指南

望 岳 ◎ 编著



GUAN XIN BING
JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病健康生活指南/望岳编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007.

ISBN 978-7-5375-3542-7

I. 冠… II. 望… III. 冠心病—防治—指南
IV. R541.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006866 号

冠心病健康生活指南

望岳 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 186 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 21.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前 言

随着我国人民生活水平的日益提高，人们在尽享现代文明成果的同时，一些因不良的生活方式而导致的疾病也正在悄悄地侵袭着我们的生活，日益危害着人们的健康与生命，如高血压、冠心病、高血脂、脑血管病、糖尿病、肝炎……

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也只是流星一瞬，再辉煌的梦想也无从实现，再多的财富也无法享用。为了满足广大人民群众的需求，编者特参阅了大量的医疗文献，编写了这套《家庭医生保健丛书》。此丛书以服务大众为目的，深入浅出地向老百姓介绍了日常生活中的一些常见病、多发病，引导人们认识这些疾病，树立正确的生活观念、养成良好的生活习惯。

《家庭医生保健丛书》以家庭保健为主要任务，从预防、就医、用药、生活、饮食、运动等几方面分别进行阐述，力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是广大群众防病治病的家庭保健必备读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有疏漏之处，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

——编 者

目 录

一、就医知识 17 问

你知道冠心病的四种发病信号吗	(1)
心绞痛发作时的胸痛有什么特点	(2)
心绞痛的诱发因素有哪些	(3)
症状不典型的心绞痛有哪些表现	(4)
什么是卧位心绞痛？有什么特点	(4)
甘油三酯与冠心病有什么关系	(5)
理想的血总胆固醇水平是多少	(6)
哪些因素会诱发急性心肌梗死	(6)
突发急性心肌梗死有哪些表现	(7)
导致冠心病猝死的原因有哪些	(8)
冠心病病人定期体检有什么好处	(9)
检查血脂前，需注意什么	(9)
为何心梗发生后溶栓治疗宜早不宜晚	(10)
冠心病病人出现腿疼症状为何要小心	(11)
冠心病病人为什么要注意血糖变化	(12)
冠心病病人做手术为何需谨慎	(12)
为什么中老年人要警惕“肩周炎”	(13)

二、急救知识 12 问

- 家中应常备的急救药物有哪些 (14)
- 什么是科学的舌下含药方法 (16)
- 哪些中成药可用于冠心病的急救 (16)
- 冠心病发作时怎样使用保健药盒自救 (17)
- 心绞痛发作时服用安定有什么作用 (18)
- 冠心病发作时怎样使用心得安 (18)
- 冠心病发作时怎样使用心痛定 (19)
- 冠心病发作时怎样使用亚硝酸异戊酯 (20)
- 冠心病发作时怎样使用速效救心丸 (20)
- 为何冠心病病人家中应常备氧气 (21)
- 家庭应怎样急救急性心肌梗死病人 (22)
- 为何急救时忌背送冠心病病人 (23)

三、用药知识 26 问

- 心绞痛发作使用硝酸甘油需注意什么 (24)
- 硝酸酯类药物为何不宜长期使用 (25)
- 如何正确使用硝酸甘油类药物 (26)
- 硝酸甘油有哪些副作用？如何预防 (26)
- 硝酸甘油如何保存 (27)
- β 受体阻滞剂有哪些副作用？如何预防 (28)
- 为什么冠心病病人宜长期服用阿司匹林？需要注意什么 (29)
- 阿司匹林常见的不良反应有哪些 (30)
- 为什么说清晨6点服药预防冠心病的效果最好 (31)
- 冠心病病人常服鱼肝油有什么好处 (31)
- 治疗心绞痛为什么不宜轻易换药 (32)
- 静脉滴注硝酸甘油时速度过快有什么危险 (32)

硝酸甘油用量为什么不宜过大	(33)
服用心得安突然停药有什么危险	(34)
服用硝苯吡啶突然停药有什么危险	(34)
营养心肌的药物有什么作用	(35)
为什么冠心病发作时忌单一服用潘生丁	(35)
为什么急救药不宜作为治疗药物长期服用	(35)
阿司匹林用量过大有什么危害	(36)
手术前为什么要停用阿司匹林	(37)
有失眠的冠心病人为何忌长期服用安眠药	(37)
用于急救的中成药物为何忌长期服用	(38)
为什么不宜用食物疗法代替药物治疗	(39)
康复期如何进食滋补药品	(39)
冠心病病人随意服用止泻药有什么危险	(40)
冠心病病人为何忌依赖输液防病	(41)

四、护理与康复 28 问

怎样预防冠心病复发	(42)
急性心梗病人家属应掌握哪些家庭护理常识	(43)
怎样科学救治突发心绞痛病人	(44)
如何为心绞痛者做足部按摩	(45)
什么是“耳穴按压法”	(45)
治疗冠心病适用的按摩疗法有哪些	(46)
为何冠心病病人起床前应先做胸部按摩	(47)
怎样治疗冠心病病人爱出汗的症状	(47)
预防急性心肌梗死应如何做日常护理	(48)
心肌梗死病人出院后应注意哪些事项	(49)
为什么急性期心肌梗死病人需卧床休息	(50)
心肌梗死恢复期应怎样生活	(51)

怎样预防冠心病猝死	(53)
怎样为猝死病人做体外心脏按压操	(54)
行体外心脏按压时应注意什么	(55)
如何为猝死病人做人工呼吸	(56)
行人工呼吸时应注意哪些问题	(56)
冠状动脉搭桥术后如何保护胸骨	(58)
冠状动脉搭桥术后应怎样保护伤口	(58)
为什么冠心病病人需注意高血压的防治	(59)
怎样科学地为冠心病病人降血压	(60)
为什么冠心病病人应控制脂肪的摄入	(61)
心肌梗死病人气道阻塞的急救方法有哪些	(62)
为什么黄梅季节忌忽视“隐匿型冠心病”	(63)
预防动脉粥样硬化的六大误区是什么	(64)
为什么冠心病病人需警惕合并糖尿病	(65)
心肌梗死病人如何治便秘	(66)
安置起搏器的病人应怎样自我保护	(66)

五、生活调养 41 问

冠心病病人应如何生活	(68)
心肌梗死患者的生活保健应注意什么	(69)
急性心梗病人康复后如何工作	(70)
老年冠心病病人拔牙前应如何防范	(71)
冠心病病人该怎样安全度夏	(71)
冠心病病人安全过冬应注意什么问题	(73)
为什么冠心病病人冷天出门应注意头和脚的保暖	(74)
冬春季节防发病应注意什么问题	(75)
为何要根据天气情况调整日常生活	(75)
为什么从事久坐工作者应做到劳逸结合	(76)

怎样科学睡眠可以防治冠心病	(77)
音乐能改善冠心病吗	(78)
怎样为冠心病病人布置家居环境	(78)
为什么冠心病病人宜节制性生活	(79)
冠心病病人恢复性生活前如何做体力测试	(80)
冠心病病人如何控制体重	(81)
为什么冠心病病人乘坐飞机前应征求医生意见	(82)
外出旅游应注意哪些事项	(82)
外出时随身携带应急卡片重要吗	(83)
冠心病病人选择日常交通工具应注意什么	(84)
什么是夜间起床三个半分钟原则	(84)
如何帮助冠心病病人改善失眠	(85)
冠心病病人晚间怎样科学补水	(86)
晨起喝水有什么益处	(87)
冠心病病人早上起床应注意什么	(87)
为什么宜养成午睡的好习惯	(88)
洗澡、洗头时应注意什么	(89)
口腔卫生对防治冠心病重要吗	(89)
冠心病病人如何保持大便通畅	(90)
如何完全地参加娱乐活动	(91)
A 型性格的冠心病病人急躁有什么危害	(92)
为何冠心病病人忌精神紧张	(93)
为什么冠心病病人忌穿厚衣盖厚被	(94)
冠心病病人选择衣服应注意哪些	(94)
冠心病病人穿合成纤维内衣有什么不利	(94)
从事繁重的家务劳动也有害吗	(95)
冠心病病人大笑能引起什么后果	(96)
为何冠心病病人看电视时间不应过长	(96)
“倒春寒”对身体有什么危害? 怎样防寒	(97)

不爱喝水也会导致危害吗	(98)
冠心病病人过度肥胖有哪些危害	(98)

六、运动保健 34 问

体育锻炼对防治冠心病有哪些益处	(100)
冠心病病人怎样科学的进行体育锻炼	(102)
哪些冠心病病人不应进行运动锻炼	(103)
冠心病病人运动应注意哪些问题	(104)
为什么冠心病病人进行锻炼宜适当、规律	(105)
冠心病病人怎样进行合理运动	(105)
怎样通过判断运动量大小学会自我监护	(106)
为什么冠心病病人不应只做局部锻炼	(106)
老年冠心病病人应选择怎样的健身方式	(107)
急性心梗恢复期的活动原则是什么	(108)
怎样安排急性心肌梗死病人不同时期的活动	(108)
心肌梗死康复期应选择哪些合适的锻炼项目	(110)
为什么运动锻炼忌急于求成	(110)
为什么运动锻炼应持之以恒	(111)
为什么锻炼前应做好准备活动	(111)
运动前后热身有必要吗	(112)
为什么锻炼结束后要做调整活动	(112)
为何超负荷的运动有害	(113)
怎样做冠心病防治操	(114)
如何做冠心病发作期的医疗保健操	(115)
冠心病病人游泳锻炼需注意什么	(116)
为什么宜经常参加垂钓活动	(118)
什么是睡前和起床时的床上健身法	(118)
骑自行车锻炼应该注意什么	(119)

冠心病病人常散步有什么好处？应注意什么	(120)
冠状动脉搭桥手术恢复期怎样适度散步	(121)
选择登山应注意哪些问题	(122)
心肌梗死病人为何忌盲目运动	(123)
为什么冠心病病人忌晨起锻炼	(123)
冠心病病人做深呼吸锻炼有何危害	(124)
饭后立即散步可行吗	(125)
散步要讲究什么	(126)
康复期锻炼怎样把握好活动量大小	(127)
体育锻炼后如何补充营养	(127)

七、饮食调养 62 问

什么是冠心病病人膳食总原则	(129)
急性心肌梗死病人饮食有什么原则	(131)
老年冠心病病人的早餐应注意什么	(132)
冠心病病人的膳食怎样科学烹调	(133)
如何给冠心病病人营养配餐	(134)
为何冠心病病人不吃主食是错误的	(135)
为什么冠心病病人宜吃七八分饱	(135)
冠心病病人不吃早餐危害大吗	(136)
冠心病病人怎样适量补钾	(137)
为何冠心病病人应多吃富含纤维素的食物	(137)
水溶性纤维素食品对冠心病病人有何影响	(138)
多吃含铜食物能降低冠心病发病率吗	(138)
为什么保护心脏宜多吃鲜葡萄	(139)
多吃橘子能防治动脉硬化吗	(140)
常吃柿子可以控制病情吗	(140)
为何冠心病病人应常吃苹果	(141)

为何常吃西瓜也有益冠心病的防治	(141)
多吃猕猴桃对冠心病病人有何帮助	(142)
有失眠的冠心病病人在睡前吃些香蕉有何功效	(142)
山楂治冠心病功效有多大	(143)
常吃青鱼能补充蛋白质吗	(143)
为何冠心病病人适宜常吃泥鳅	(144)
常吃海带对防治冠心病有什么好处	(144)
为什么有糖尿病的冠心病病人应常吃空心菜	(145)
常吃茄子对抗动脉粥样硬化有何影响	(146)
为什么鲜竹笋消脂减肥令人叫好	(146)
血脂过高的冠心病病人宜常吃韭菜	(147)
芹菜可降脂降压吗	(148)
黑木耳有益于冠心病的防治吗	(149)
为什么“山珍”银耳应常吃	(149)
大蒜为何能防治冠心病	(150)
生姜对防治冠心病有什么作用	(151)
多吃杂粮有什么益处	(152)
为何血压和血脂过高的冠心病病人应常吃燕麦片	(152)
多吃核桃对防治冠心病有哪些益处	(153)
为何冠心病病人适宜多吃芝麻	(154)
大豆与豆制品是怎样抗心血管病的	(154)
为什么冠心病病人应常吃红小豆	(156)
“黄金作物”——玉米有何作用	(156)
红花子油对防治冠心病价值有多高	(157)
“液体黄金”——橄榄油对心脏有何作用	(158)
少量饮酒有什么好处	(158)
经常少量吃巧克力为何有益心脏健康	(159)
冠心病病人粥补的营养价值有多大	(160)
冠心病病人常喝牛奶有何作用	(161)

为何冠心病病人宜饮用优酸乳	(161)
冠心病病人吃蜂蜜有什么好处	(162)
每天吃一个鸡蛋有益于健康吗	(162)
少吃盐的窍门有哪些	(163)
摄入过多的动物蛋白质有什么危害	(164)
老年冠心病病人避免食物厚味应怎样做	(164)
为何月饼好吃却不能多吃	(165)
为什么冠心病病人不能过多饮用咖啡	(166)
控制食糖的摄入量有何作用	(166)
冠心病病人饮茶应注意什么	(167)
过多饮用可乐型饮料有什么危害	(168)
为何冠心病病人忌吃人造黄油	(168)
吃菜子油有何危害	(169)
为什么冠心病病人不宜吃螃蟹	(169)
动物性油脂对冠心病有何影响	(170)
为何冠心病病人不宜多喝鸡汤	(171)
为什么冠心病病人不宜吃人参	(171)

八、冠心病调养食谱

肥胖的冠心病病人宜制定减肥食谱	(172)
冠心病病人春季居家调养一周食谱	(172)
冠心病病人夏季居家调养一周食谱	(174)
冠心病病人秋季居家调养一周食谱	(176)
冠心病病人冬季居家调养一周食谱	(177)
冠心病的常用食疗方宜知	(179)

『一』就医知识 17 问



你知道冠心病的四种发病信号吗

冠心病是供应心肌血流的冠状动脉发生粥样硬化，使冠状动脉的内腔缩小，由冠状动脉供给心肌的血流相对不足，出现胸闷和心前区疼痛等心绞痛症状。一般认为，吸烟、肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症均是促进动脉粥样硬化的易患因子。冠心病多见于中老年，特别是工作紧张、缺乏体力劳动者。女性发病年龄较男性晚。目前，心肌梗死发病的年龄越来越小，最年轻的为 30 岁左右，以吸烟危害最大。据近几年的统计资料显示，此病在我国有明显增多的趋势，已患冠心病的死亡率和病残率仍然很高。所以冠心病要坚持早防早治的原则，下列是冠心病的四种发病信号，对于早期发现病情是很有帮助的。

(1) 耳垂皱褶。近年来，国内外学者发现，罹患冠心病的人，耳垂上几乎都有一条皱褶。冠状动脉病变会累及全身小动脉，引起微循环障碍。耳垂作为末端部位，是一种既无软骨又无韧带的纤维蜂窝状组织，易受缺血缺氧的影响，从而产生局部收缩，导致皱褶出现。

(2) 角膜老年环。一些老年人的眼球角膜（俗称“黑眼珠”）

靠近巩膜（“白眼珠”）的边缘部分有一圈灰白色或白色的混浊环，宽约1~2毫米，医学上称之为角膜老年环，简称老年环。近年来的医学研究发现，老年环是老年动脉硬化的信号，可作为临床诊断动脉硬化的体征之一。研究发现，出现老年环的几乎都有程度不同的动脉硬化症，而患有动脉硬化症的老年人绝大多数出现老年环。

（3）阳痿。阳痿可能是心脏病的早期信号之一。目前的医学研究发现，心脏病患者中阳痿发生率比健康人高，其中完全阳痿发生率就达21%。

（4）下牙痛。有一些下牙痛患者服用止痛药无效，而作全面检查后发现他们患有冠心病，用冠心病治疗药后下牙痛消失。专家们认为，下牙痛和下颌痛往往是冠心病发作的奇特信号。50岁左右的人，特别是男性，出现服用止痛药不能缓解的下牙痛，口腔科检查又无病者，应考虑是否患有冠心病，并及时到医院做检查，以便确诊。

心绞痛发作时的胸痛有什么特点

有些冠心病病人在病症发作时常常误以为只是简单的胸痛而已，由于忽略病情而导致严重后果。对于身体健康的人来说，胸痛是一种很常见的症状，但曾有过冠心病史的人就要慎重对待了。因为胸痛有可能是心绞痛发病的前兆，千万不可忽视，以免贻误治疗时机。心绞痛发作时的胸痛有如下表现：

（1）胸痛发生突然。心绞痛发作时的胸痛，病人很少或根本就没有先兆，在两次发作期间，病人感觉可以完全正常。因此，对突然发作的剧烈胸痛，切不可掉以轻心，因为这往往是心绞痛的重要信号。

（2）胸痛的部位不典型。心绞痛发作时，病人的胸痛部位多在前胸部，即以左侧腋前线、胸骨上缘至上腹部为界的区域内。最多发生的部位在胸骨的上部或中部，病人常常难以精确地表达疼痛的部位。

（3）胸痛性质难以准确描述。心绞痛发作的时候，病人常叙述胸部有压迫性、紧缩性、阻塞性窒息感觉，而不是真正的疼痛。但

是，病人不敢继续活动，这是心绞痛病人的共同特点。

(4) 情绪或活动诱发胸痛发作。劳动、兴奋、发怒、激动、受寒等，都可能诱发心绞痛，特别是饭后、气候寒冷或在刮风天气仍在外边活动，更容易使胸痛发作。这也是心绞痛的重要特征之一。

(5) 胸痛发作持续时间短暂。心绞痛发作约持续3~5分钟，时间很短。心绞痛持续时间超过15分钟者较为少见，除非发生了心肌梗死。

(6) 胸痛发作的一致性。心绞痛发作的疼痛症状，具体到每一个病人来说，疼痛总是发生在同一个位置，而且持续的时间相同，疼痛的性质也相似，所不同的主要在于严重程度。

(7) 硝酸甘油有效。胸痛发作时，在舌下含服硝酸甘油(0.5毫克/片)，对冠心病心绞痛病人来说，有明显的治疗效果，一般含药后2~3分钟胸痛即可缓解，这一点在诊断心绞痛的时候非常重要。

总之，心绞痛是冠心病的危险信号之一，医生和病人对此都不能掉以轻心。一旦出现了心绞痛，就说明病情较为严重，由于心绞痛可能会导致心肌梗死的发生，所以有冠心病的人要熟悉心绞痛的特点，并且要在医生的指导下，采取正确的防治措施。

心绞痛的诱发因素有哪些

心绞痛是心肌缺血的临床表现，而心肌缺血的主要原因是由于营养心脏的血管——冠状动脉出现大于50%的狭窄。能够诱发心绞痛的因素很多，总的来说，凡可增加心脏负担，造成心脏需氧量增加的任何因素均可诱发心绞痛。其中最常见的是过度体力活动，如快步行走、奔跑、负重、剧烈的体育活动等，特别是突然的体力动作。由于在较长时间的休息以后突然进行剧烈的体力活动也易引发心绞痛，故凌晨睡醒后不宜立即起床，穿衣等动作宜缓宜慢。

心绞痛发作的程度、频度与冠脉狭窄的部位及狭窄程度有关。所以，对冠心病病人体力活动的限制也不尽相同，频发或严重心绞痛者，应严格限制体力活动。其他较常见的诱因有情绪激动、过度兴奋、焦虑紧张。寒冷的天气、饱餐、湿热的环境也是不可忽视的因素。此外，吸烟能造成冠脉痉挛，导致心绞痛的发作。另外，过

量的水分丧失(大量出汗、腹泻)未及时补充者也可因血液浓缩、血黏度增加而导致心绞痛发作。

冠心病病人需要调整生活方式,避免上述因素,从而减少心绞痛的发作次数,这对避免心肌梗死的发生也是有益处的。

症状不典型的心绞痛有哪些表现

说到心绞痛的症状,很多人表述为心口疼,常见症状是胸闷、憋气,一般呈阵发性发作,在3~5分钟内逐渐消失,很少超过15分钟。其实不少心绞痛患者,有的表现为憋气,有的表现为牙痛,有的表现为后背酸痛,还有的表现为嗓子堵,也有的表现为肩背痛、咽喉痛甚至头疼、手指或脚趾疼。他们曾看过呼吸科、骨科、耳鼻喉科等,都没查出病来,最后到了心内科才发现是心绞痛。

这些疼痛大多是烧灼痛或钝痛,很少有针刺样、刀割样的疼痛。表现为肩膀疼的患者,易被误诊为肩周炎,如果在劳动时肩膀疼,特别是左肩疼,但针对肩周炎治疗效果不明显,休息后缓解的人,应到心内科查查。后背痛多是一种持续的钝痛,有这种症状的人并不少见。而咽喉发堵的患者也不少见,如果劳动时嗓子发堵,休息后缓解,80%~90%都是心绞痛。

由于心脏的感觉神经纤维分布在颈和胸交感神经所支配的上半身肩臂部位,发作时,就会放射到肩背、颈、咽、下颌、牙齿、面颊,甚至腿部。通常心绞痛患者每次发作的疼痛部位相对固定。如果这些“疼痛”符合心绞痛发病的规律,都要及时到心内科就诊,防止冠心病的病情向更严重的方向发展。

什么是卧位心绞痛?有什么特点

冠心病病人本身心脏功能不好,而夜间又是冠心病的好发时间。有资料表明,自下午6时至凌晨,到医院急诊的冠心病病人占全天总数的35%。而且经临床研究发现,大多数冠心病病人发病时是呈平卧位睡姿,发作时只要立即坐起或站立就可以缓解症状,医学上将此病症称为卧位型心绞痛。