

健康梦进万家

心血管疾病 养护随身书

XINXUEGUAN JIBING
YANGHU SUISHENSHU

主 编 王水龙



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

心血管疾病 养护随身书

XINXUEGUAN JIBING
YANGHU SUISHENSHU

主 编 王水龙



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心血管疾病养护随身书/王水龙主编. —西安:西安交通大学出版社,2015.10

ISBN 978-7-5605-8039-5

I. ①心… II. ①王… III. ①心脏血管疾病-防治 IV. ①R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 243953 号

书 名 心血管疾病养护随身书

主 编 王水龙

责任编辑 宋伟丽 杜玄静

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)

(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280

印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 10.5 字数 184 千字

版次印次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-8039-5

定 价 23.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

P 前言 reface

心血管疾病是一种严重威胁人类,特别是50岁以上中老年人健康的常见病,据世界卫生组织(WHO)统计,全世界每年死于心血管疾病的人数高达1700万人,居各种死因首位。心血管疾病已成为人类死亡病因最高的头号杀手,也是人们健康的“无声凶煞”!因此对心血管疾病的早期预防、早期发现及早期治疗极为重要。

现代医学之父希波克拉底有一句健康名言,“患者的本能就是患者的医生,而医生只是帮助本能的。”所以,要掌控自己的健康,控制自己所患的疾病,首先要做的就是正确的运用科学的疾病防治知识,纠正不良的生活和工作习惯。而这种知识是一个系统工程,它包括了疾病控制的各个方面,就如同生活中的一个链条,由每个细节组成。看起来很小的一个细节,往往会造成疾病的不可控制,造成不可估量的损害,也就是人们常说的“千里之堤,溃于蚁穴”。

本书正是为达到这一目标,从日常生活细节入手,从患者需要常握最常用的疾病知识入手,向读者科学地说明了与我们生活密切相关而又容易被忽略的心血管疾病防治的问题,给所有关心健康的朋友们最科学、最细致的指导。本书以灵活多样的形式介绍了冠心病、高血压、高脂血症三种常见的心血管疾病的防治养护细节,内容丰富,通俗易懂,可供中、老年人,心血管疾病患者参考阅读。

因医疗水平的不断发展和编写人员知识所限,书中内容难免有不足之处,对于病情较重且复杂的患者,还要到医院接受系统化治疗,以免贻误病情。

作 者

2016年10月

目 录 contents

第一章 冠心病养护细节	(1)
冠心病是一种什么病	(1)
冠心病能够治愈吗	(2)
什么是隐匿型冠心病	(2)
什么是心绞痛型冠心病	(2)
什么是心肌梗死型冠心病	(3)
什么是心律失常型冠心病	(3)
什么是猝死型冠心病	(3)
有家族史的人要防患冠心病	(4)
冠心病的发生与年龄和职业有关	(4)
冠心病偏爱男性	(5)
冠心病与肥胖有关	(5)
吸烟的人容易患冠心病	(5)
冠心病与性格和精神因素有关	(6)
胸部疼痛往往是冠心病的信号	(6)
心悸胸闷有可能是冠心病的信号	(7)
心跳缓慢者要防患冠心病	(7)
经常有下牙疼痛者要防患冠心病	(8)
耳垂有皱褶者要防患冠心病	(8)
眼球现老年环者要防患冠心病	(8)
舌下小血管异常提示有可能患冠心病	(9)
冠心病常用的检查方法	(9)
冠心病预防应从年轻时开始	(11)
吃黄豆可以降低血浆胆固醇	(11)
吃鱼能降低冠心病的发病率	(12)
吃海藻类食物有益于防治冠心病	(12)

吃燕麦能有效地促进心脏健康	(13)
吃洋葱可预防冠心病	(14)
冠心病患者进餐忌过饱	(14)
喝葡萄酒可预防冠心病	(14)
适量饮用黄酒有益冠心病	(15)
冠心病患者忌饮白酒	(15)
冠心病患者宜饮用的药酒	(16)
冠心病患者宜食的药粥	(17)
薏白粥	(17)
山楂粥	(17)
桃仁粥	(18)
大蒜粥	(18)
冠心病患者食粥治病细节	(18)
冠心病患者的日常饮茶细节	(19)
冠心病患者宜喝的药茶	(20)
罗布冰糖茶	(20)
茶树根茶	(20)
醋茶	(21)
湖茶	(21)
银杏叶茶	(21)
三根茶	(21)
丹参茶	(21)
活血茶	(22)
山楂益母茶	(22)
菊花山楂茶	(22)
灵芝冰糖饮	(22)
丹参冰糖饮	(22)
人参冰糖饮	(22)
科学运动有益于冠心病的防治	(23)
适合于冠心病患者的运动项目	(23)
局部运动无益于冠心病	(25)
冠心病患者空腹晨练易猝死	(26)
剧烈运动无益于冠心病	(26)
冬季晨练过早无益于冠心病	(26)

冠心病患者水浴保健的两个注意	(27)
冠心病患者忌受寒	(28)
冠心病患者应注意季节交替、气候变化	(28)
大便秘结易致冠心病患者猝死	(29)
冠心病患者过度大笑可能猝死	(29)
冠心病患者外出旅游细节	(29)
冠心病患者拔牙应有保护	(30)
冠心病患者服药时间细节	(31)
硝酸甘油使用注意事项	(31)
冠心病患者猝死急救法	(32)
急性心肌梗死现场急救细节	(32)

第二章 高血压病养护细节

(33)

血压的基本概念	(33)
高血压和低血压是怎么一回事	(33)
血压值的正常与异常	(34)
血压值往往随昼夜起伏变化	(34)
如何判断高血压病的轻重	(35)
高血压与高血压病相同吗	(35)
高血压病的致病因素	(36)
高血压病的早期预警信号	(38)
高血压病需要关注的症状	(40)
高血压病患者宜定期测血压	(41)
高血压病患者自测血压好处多	(41)
学习自我测量血压的程序	(41)
高血压病患者宜选择测压时间	(43)
高血压病患者不要用感觉估计血压	(43)
高血压病患者宜定期查眼底	(44)
高血压病患者宜定期查心脏	(44)
高血压病患者宜定期查尿常规	(44)
高血压病可能惹起的祸端	(45)
每天梳头有利于血压稳定	(46)
居室色彩影响人的血压高低	(46)
高血压病患者宜谨慎行冷水浴	(47)

高血压病患者洗浴不当容易诱发猝死	(47)
什么是睡眠性高血压	(48)
高血压患者睡眠的两点注意	(48)
教你制作有降压作用的药枕	(49)
决明白菊枕	(49)
矾菊枕	(49)
霜石磁菊枕	(50)
菊霜枕	(50)
白菊花枕	(50)
晚蚕砂枕	(50)
茶叶枕	(50)
穿衣不当影响血压	(51)
高血压病患者排便时用力可致猝死	(52)
高血压病患者应注意季节交替	(52)
情绪过度紧张不利于血压稳定	(53)
舒缓悠扬的音乐可使血压下降	(53)
体位性高血压要以起居调养为主	(53)
具有降低血压的二十六种食物	(54)
高血压患者不宜食用的食物	(67)
饮食过饱和不吃早餐不利于血压稳定	(70)
低盐饮食能降压	(71)
学做降低血压的药粥	(71)
荷叶冰糖粥	(72)
决明冰糖粥	(72)
葛根粉粥	(72)
胡萝卜粥	(72)
豆浆粥	(73)
芹菜粥	(73)
莲肉红糖粥	(73)
发菜蚝豉粥	(74)
山楂粥	(74)
桃仁粥	(74)
大蒜粥	(74)
萝卜粥	(75)

菠菜粥	(75)
学做降低血压的药茶	(75)
菊花茶	(76)
荷叶茶	(76)
钩藤茶	(76)
三七茶	(76)
玉米须茶	(76)
夏枯草茶	(77)
车前子茶	(77)
决明子茶	(77)
西瓜翠衣茶	(77)
菊花乌龙茶	(77)
糖醋降压茶	(78)
菊楂决明茶	(78)
醋疗对血压的作用	(78)
醋泡花生	(79)
醋泡黄豆	(79)
醋蒸鸡蛋	(79)
冰糖醋	(80)
醋磨木香	(80)
醋浸海带	(80)
醋浸香菇	(80)
高血压病食醋疗法的宜与忌	(81)
学做能降低血压的美味汤	(81)
大枣冬菇汤	(82)
丝瓜豆腐肉丝汤	(82)
枸杞雏鸽汤	(82)
玉米须西瓜皮汤	(83)
白鸽黄精汤	(83)
冬瓜玉米汤	(83)
运动利于防治高血压病	(84)
应忌运动的高血压病患者	(84)
运动后不要立即坐地休息	(84)
足部按摩能降压	(85)

高血压患者宜用卵石行走降压	(86)
高血压病患者头部按摩降压方法	(86)
高血压病患者服用降压药的十点要求	(87)
高血压病使用 3 类药物要注意	(89)
短效降压药与长效降压药的优缺点	(90)
第三章 高脂血症养护细节	(92)
血脂到底是怎么一回事	(92)
人体不可缺少胆固醇	(93)
胆固醇异常影响健康	(93)
胆固醇无好坏之分	(94)
血脂升高与脂蛋白有关	(94)
高脂血症是一种什么病	(94)
高脂血症是如何确定的	(95)
高脂血症对健康有哪些危害	(95)
高脂血症的发病因素有哪些	(97)
高脂血症的早期报警信号	(101)
高脂血症患者宜吃的食物	(102)
高脂血症患者忌吃的食物	(112)
高脂血症患者药茶降脂细节	(116)
荷叶消脂茶	(116)
乌龙降脂茶	(117)
绞股蓝银杏茶	(117)
香菇茶	(117)
山楂绿茶	(117)
牛奶砖茶	(118)
核桃酸牛奶	(118)
杜仲乌龙茶	(118)
青皮红花茶	(118)
枸杞降血脂茶	(119)
高脂血症患者宜吃的降脂粥	(119)
海带绿豆粥	(119)
淡菜粳米粥	(119)
山楂粳米粥	(120)

泽泻粳米粥	(120)
陈皮苡仁粥	(120)
陈皮茯苓粥	(120)
菊花决明粥	(121)
玉米粉粥	(121)
紫皮大蒜粥	(121)
花生小米粥	(121)
黄豆小米粥	(122)
绞股蓝粥	(122)
高脂血症患者宜喝的降脂汤	(122)
冬瓜海带汤	(123)
冬瓜玉米汤	(123)
海带木耳汤	(123)
菊花鲜鱼汤	(124)
高脂血症患者宜均衡营养素	(124)
高脂血症患者饮水降脂细节	(125)
高脂血症患者食用脂类细节	(126)
高脂血症患者摄取食用油细节	(128)
高脂血症患者食用糖类细节	(130)
运动有益于防治高脂血症	(131)
高脂血症患者宜选的运动项目	(134)
高脂血症患者睡眠细节	(136)
高脂血症患者起居细节	(138)
高脂血症患者水浴降脂细节	(139)
高脂血症患者娱乐项目的选择	(141)
血脂检验单中的英文符号	(143)
血脂检验中主要数值的意义	(144)
血脂检验应注意哪些事项	(144)
高脂血症治疗宜用的西药	(145)
高脂血症用药注意事项	(146)
高脂血症患者针灸治疗细节	(147)
高脂血症患者按摩治疗细节	(150)
高脂血症患者进补治疗细节	(153)

第一章 冠心病养护细节

冠心病目前已是人类健康最为凶残的“杀手”，已成为中老年人第一致死原因。在国内，据统计每 100 位 40 岁以上的中国人就有 4~7 人是冠心病患者，每年有 250 万患者死于冠心病，平均每天超过 7000 人，且发病率随着老龄化的到来还在不断地增高。就全世界而言，半个世纪以来，冠心病也已成为威胁人类健康最严重的疾病之一。据世界卫生组织(WHO)公布的资料，全世界每年至少有 1700 万患者死于冠心病；以美国为例，总死亡人数中，每年有 24.7% 死于冠心病，约 50 余万人；患心肌梗死的人数每年达 100 余万。

冠心病是一种什么病

随着社会环境的变迁，冠心病已与许多人成了“朋友”。但是要问冠心病究竟是怎么回事，许多人未必能说得清。实际上，冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，冠状动脉是指供应心脏的动脉。这是一种由于冠状动脉固定性(动脉粥样硬化)或动力性(血管痉挛)狭窄或阻塞，发生冠状动脉循环障碍，引起心肌氧供需之间失衡而导致心肌缺血缺氧或坏死的一种心脏病。因此，冠心病又称缺血性心脏病。而之所以将其称为粥样，是因为 16 世纪，一位古埃及医学专家，在自己的父亲病逝以后，大胆地做了一次尸体解剖研究，他发现在自己父亲的动脉血管壁上有一堆黄颜色的东西，像日常喝的麦片粥，他便给这些物质取名为“粥样”。

冠状动脉之所以能够发生狭窄或阻塞，主要是因为冠状动脉发生了粥样硬化所致。这种粥样化的斑块积聚在冠状动脉内膜上，久而久之，越积越多，使冠状动脉管腔严重狭窄甚至闭塞，如同自来水管或水壶嘴被长年堆积的水碱堵塞变窄一样，从而导致了心肌的血流量减少，供氧





不足,使心脏的正常工作受到不同程度的影响,由此可产生一系列缺血性表现,如胸闷、憋气、心绞痛、心肌梗死甚至猝死等。



冠心病能够治愈吗

冠心病对人类的危害很大,但是只要能够得到及时有效的治疗,完全可以控制,也有可能治愈。这是因为冠状动脉循环有很大的潜力,主要在于存在着侧支循环,侧支循环使心壁的血液供应获得改善。临床实践也证明,急性冠状动脉阻塞后,治疗方法正确,几天后心脏就可建立侧支循环。随着治疗方法的不断进步,如调脂药物的应用,进行冠脉架桥,溶栓和支架植入等,各种治疗方法的综合运用使得心脏侧支循环更加丰富、更加良好,冠心病的病情将大大改善。由此可见,尽管冠心病是一种严重威胁人们生命的疾病,但患了冠心病倒不必忧心忡忡,而应积极治疗,全面了解学习冠心病保健知识,恢复健康。



什么是隐匿型冠心病

冠心病其病理变化主要是冠状动脉粥样硬化引起的,并在此基础上发生痉挛,使心脏发生急性短暂性或慢性持续性的缺血、缺氧。冠心病按病变部位、范围、程度和特点的不同分为5型。

隐匿型冠心病又叫无症状型冠心病,是指中年以上(男性40岁、女性45岁)的患者,休息时心电图上有明显缺血样改变,或运动试验呈阳性,又无其他明显临床症状者。另外,在心电图普查中发现一些患者,既无冠心病史也无心肌梗死病史,而在心电图上表现为陈旧性心肌梗死,也应诊断为隐匿型冠心病。由于隐匿型冠心病平时没有症状,往往得不到人们的重视,所以在生活中可能会引起非常严重的后果,往往能杀人于无形,可以说隐匿型冠心病是极为隐蔽的杀手。



什么是心绞痛型冠心病

心绞痛是冠心病中较常见的症状,以发作性的胸骨后疼痛为特点。心绞痛又分为劳累型心绞痛和自发型心绞痛。劳累型心绞痛的特征是由运动或其他增加心肌需氧量所诱发的短暂胸痛,休息或舌下含化硝

酸甘油后,疼痛常可迅速消失。自发型心绞痛的特征是胸痛发作与心肌需氧量的增加无明显关系;与劳累型心绞痛相比,这种疼痛一般持续时间较长,程度较重,且不易为硝酸甘油所缓解。生活中不同人的心绞痛发作表现不一,多数人形容其为“胸部压迫感”“闷胀感”“憋闷感”,部分患者感觉向双侧肩部、背部、颈部、咽喉部放射。

什么是心肌梗死型冠心病

心肌梗死是冠状动脉供血中断之后引起的心肌坏死。大多数患者可有心前区疼痛,还可有其他症状;心电图有特殊改变,其他客观检查也有相应发现。1/3~2/3的急性心肌梗死病例有诱发因素可查。其中以体力活动及精神紧张、情绪激动最为多见。心肌梗死的主要特点可综合为:剧烈而频繁的心绞痛是心肌梗死的先兆;剧烈而持久的胸痛伴有昏厥和出汗是心肌梗死的典型发病表现;心肌梗死的并发症(休克、心力衰竭、心律失常)是导致心肌梗死患者死亡的主要原因。但并非所有的心肌梗死都如此“典型”。应警惕非典型心肌梗死,以免误诊而贻误抢救。另外心肌梗死的预后与梗死范围的大小、侧支循环建立的情况以及治疗是否及时、恰当有关。急性期的死亡率最高。恢复期患者亦可因心律失常而发生突然死亡。

什么是心律失常型冠心病

心律失常是这一类型冠心病主要或唯一的征候,但心律失常并非完全是由冠心病导致的,心律失常还常见于其他原因的心脏病患者,少数失常也可见于无器质性心脏病的正常人。其临床表现是一种突发的、规律或不规律的心悸、胸痛、眩晕、心前区不适感、憋闷、气急、手足发凉和晕厥等。心律失常以心电图改变为指标。有少部分心律失常患者可无症状,仅有心电图改变。生活中如果有心律异常的表现,则应引起高度警惕,须及时到医院心血管专科就诊,以免延误病情。

什么是猝死型冠心病

猝死是指自然发生、出乎意料的突然死亡。猝死型冠心病是冠心





病的一种类型,在各种心脏病导致的猝死中,猝死型冠心病占大多数,极受医学界重视,因为目前国内外对猝死尚不能预测。也有人将猝死型冠心病称为原发性心脏停搏,因为世界卫生组织(WHO)临床命名标准化专题组的报告,特意略去猝死的定义,而将此型称为原发性心脏停搏,因为猝死是心脏停搏的结果。需要指出的是,因急性心肌梗死而在短时间内死亡者不属此型。



有家族史的人要防患冠心病

有关资料统计和医学研究表明:父母中有1人患冠心病,其子女冠心病发病率为双亲正常者的2倍;若父母均有冠心病,则其子女发病率为对照组的4倍;若父母均早年患冠心病,其子女发病率较无冠心病双亲的子女高5倍。这说明冠心病有家族发病的倾向,与遗传因素有关。因为冠心病的病变基础是冠状动脉粥样硬化,而动脉粥样硬化与内分泌功能失调、饮食结构不当及家族遗传等因素关系密切。



冠心病的发生与年龄和职业有关

(1)冠心病的发病率随年龄的增长而增高。发病年龄与冠心病的发病成正比关系,年龄越大发病率越高,程度也随年龄的增长而加重。有资料表明,自40岁开始,每增加10岁,冠心病的发病率增加1倍。男性50岁、女性60岁以后,冠状动脉硬化发展比较迅速。同样心肌梗死的发病率也随着年龄的增长而增长。所以对于年龄偏大的中老年人应定期到医院做心脏检查,以防发生冠心病。但近年来在我国的冠心病病例中,45岁以下发生冠心病的不乏其人,甚至20多岁的年轻患者也可见到。

(2)职业影响人的身体健康。经常有紧迫感的工作者较易患冠心病。也就是说职业紧张与冠心病关系密切,并且随着职业紧张程度增加,冠心病发病率显著增加。这也表明职业紧张是引起高血压病、冠心病发病的一项重要危险因素。研究还表明,体力活动少,脑力活动紧张,尤其是知识分子发患者数明显高于其他人群。所以,脑力劳动者加强对冠心病的预防和检测很有必要。



冠心病偏爱男性

冠心病对不同性别的人也有所侧重,男性冠心病发病率明显高于女性,男女比例为 2:1。女性冠心病发病平均比男性晚 10~15 年,但随着年龄的增长,女性冠心病的发病率增高,55~70 岁将达到高峰。男女冠心病差距主要在 50 岁以前。女性绝经期后冠心病发病率也会相应增加,这是因为女性在绝经期后,体内雌激素减少,而雌激素能通过对血脂的影响而抑制动脉粥样硬化的过程。女性冠心病虽说发病较晚,但患者出现临床症状时,其预后方面的优势逐渐消失,临床也发现女性的急性心肌梗死病死率一般高于男性,长期存活率也比男性低。



冠心病与肥胖有关

肥胖是人体内含有多余脂肪的一种病态表现。一般来说,超过标准体重的 10%,称为超重,而超过 20%,就属于肥胖了。成年人男性标准体重=身高(厘米)-105,女性标准体重=身高(厘米)-100。如男性身高为 165 厘米者,其计算方法为:标准体重=165-105。但此法对于身高超低者或超高者不准。

肥胖是引起冠心病的主要因素之一。体重超标准的肥胖者(超重 10%者为轻度、20%者为中度、30%者为重度)易患本病。向心性肥胖即俗称的“大腹便便”者发生冠心病的危险性更大。由于肥胖,全身需氧量相对增多,促使心脏输出量增加,心脏负担加重;其次,肥胖者体力活动较少;另外,肥胖者体内合成甘油三酯、胆固醇都比较高。



吸烟的人容易患冠心病

吸烟危害人类健康,这是因为烟草中含有多种有害物质,尤其是引起心血管疾病的物质。与冠心病发生有关的化学物质有 10 余种,其中主要是尼古丁和一氧化碳。这些物质对心血管系统有以下几方面的危害性:首先影响血脂代谢,使有益的高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)降低,对能维护动脉壁正常功能的内皮细胞有损害作用(完整的内皮细胞具有维护血管内壁的光洁度,防止动脉粥样斑块形成,调节血管舒缩等





功能),使心率与心输出量增加,还可促使血管收缩而使血压升高。这些均使心脏负担增加,使血小板聚集率增加及循环中纤维蛋白酶原增加而提高血液黏滞性。以上种种改变均可促使或加速冠状动脉或脑动脉的粥样硬化形成。临床也发现,与不吸烟者相比较,吸烟者本病的发病率及病死率增高2~6倍,且与每日吸烟支数成正比。另外,大量吸烟还可导致冠状动脉痉挛,促使或加重心肌缺血的发生。冠心病者如继续吸烟可使病情加速发展,易发生心肌梗死。



冠心病与性格和精神因素有关

冠心病与人的性格特点相关。科学家通过研究把人的性格分成A、B两型。A型性格的人性情急躁,进取心和竞争性强,工作专心而不注重休息,强制自己为成就而奋斗,紧迫感强,动作节奏快,锋芒毕露,容易激动,对挫折耐受性差。B型性格的人则缺乏竞争,与A型正相反。医学工作者指出A型性格是冠心病的高发人群。A型性格又被称为冠心病易患性格,是比较独立的冠心病危险因素。

冠心病与精神因素有关。人体是一个由神经内分泌系统联系起来的复杂而精密的网络体系,精神因素正是这个网络上的一个重要纽带。它通过神经内分泌系统作用于心血管。当人精神紧张或激动、发怒时,可使心跳加快,收缩力加强,心肌耗氧量增加。在反复长期的精神紧张因素的影响下,小动脉可持续收缩,造成动脉壁变性增厚,管腔狭窄,血压持久性升高。反复长期的精神紧张可以造成高脂血症,同时改变血流动力学状态,使血黏稠度升高,从而促使冠心病的形成。



胸部疼痛往往是冠心病的信号

胸部疼痛往往是冠心病的信号。如果您的家人及周围朋友出现以下情况时,请您提高警惕:突然出现胸骨后或左胸部疼痛;体力活动时心慌、气短;饱餐、寒冷时感到心悸或胸痛;容易出现疲劳并且胸闷,尤其是劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛,或紧缩样疼痛,并可向左肩、左上臂放射,持续3~5分钟,休息后自行缓解。如有以上症状出现,就须提高警惕,及时发现冠心病的发生。