



“健康惠民”家庭医生丛书

冠心病

自我诊疗与调养

范晓清 主编



“健康惠民”家庭医生丛书

冠心病

自我诊疗与调养

范晓清 主编

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病自我诊疗与调养/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2016. 11
(“健康惠民”家庭医生丛书)
ISBN 978-7-5551-0509-1

I. ①冠… II. ①范… III. ①冠心病—防治
IV. ①R541. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 160912 号

冠心病自我诊疗与调养

GUANXINBING ZIWO ZHENLIAO YU TIAOYANG

范晓清 主编

策 划: 罗煜涛

责任编辑: 黄璐 罗煜涛 陈勇辉

装帧设计: 蒙晨

责任校对: 袁虹

责任印制: 韦文印

出 版 人: 卢培钊

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西大华印刷有限公司

地 址: 南宁市高新区科园路 62 号

邮政编码: 530007

开 本: 789 mm×1092 mm 1/32

字 数: 123 千字

印 张: 5.5

版 次: 2016 年 11 月第 1 版

印 次: 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0509-1

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治疾病，减少病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点、自疗方法与调养。

范晓清

2016 年 8 月

目 录

第一章 冠心病的自诊知识

一、冠心病的定义与病因 /1

冠心病及其危害 /1

容易患上冠心病的高危人群 /2

冠心病的发病年龄与性别差异 /4

冠心病的发病原因 /6

冠心病的发病机理 /8

二、冠心病的症状表现 /10

冠心病的主要症状 /10

冠心病的其他症状 /12

冠心病并发症的症状表现 /14

三、冠心病的类型 /16

心绞痛型冠心病 /16

急性心肌梗死型冠心病 /18

心律失常型冠心病 /20

心力衰竭型冠心病 /22





猝死型冠心病 / 23

无症状型冠心病 / 24

四、冠心病的检查与诊断 / 26

冠心病的心电图检查 / 26

冠心病还有哪些检查方法 / 27

诊断冠心病的标准 / 30

冠心病胸痛及鉴别诊断 / 32

五、冠心病与其他疾病的关系 / 34

冠心病与高血压病的关系 / 34

冠心病与高脂血症的关系 / 35

冠心病与糖尿病的关系 / 36

第二章 冠心病的自疗要点

一、冠心病的西医治疗 / 39

冠心病的西医治疗方法 / 39

治疗冠心病的药物 / 40

硝酸甘油的作用及注意事项 / 43

冠心病的介入治疗方法 / 45

介入治疗的适用病症及禁忌病症 / 47

介入治疗方法的注意事项 / 49

冠心病的手术治疗方法 / 50

冠心病的基因疗法 / 52
其他治疗冠心病的方法 / 53

二、冠心病的中医治疗 / 55

中医对冠心病病因病机的分析 / 55
中医对冠心病病理变化的分析 / 56
中医治疗冠心病的特点 / 57
中医治疗冠心病的辨证要点 / 59
中医对冠心病的辨证论治 / 60
中医治疗冠心病的方法 / 63
治疗冠心病的常用中成药 / 66
冠心病的针灸疗法 / 68
冠心病的推拿疗法 / 70
冠心病的按摩疗法 / 71
中医治疗冠心病的其他方法 / 73

三、冠心病的其他疗法 / 75

运动疗法及作用 / 75
选择运动项目时的原则 / 77
常用的运动治疗方式有哪些 / 79
腹式呼吸治疗冠心病 / 82
药枕疗法及作用 / 83
水浴疗法及作用 / 85
森林浴疗法及作用 / 87





四、冠心病的自我护理 /89

日常生活中的自我护理 /89

冠心病患者的心理护理 /92

冠心病患者的自我检测 /93

日常必备的急救药物有哪些 /95

第三章 冠心病的饮食疗法

一、饮食疗法 /97

饮食疗法的原则 /97

饮食疗法的主要内容 /99

如何合理安排饮食 /101

几种关于饮食的错误认识 /104

二、适宜食物简介 /105

主食类食物 /105

副食类食物 /109

三、食疗精方 /121

韭菜炒鸡蛋 /121

醋熘白菜 /122

木耳炒洋白菜 /123

清炒空心菜 /123

青椒炒洋葱 /124

清炒蘑菇 / 125
木耳烧豆腐 / 126
清炒海带 / 126
麻酱茄子 / 127
胡萝卜炒肉 / 128
扁豆炒肉片 / 129
黄瓜炒肉片 / 129
糖醋鲤鱼 / 130
清炖鲫鱼 / 131
清炖甲鱼 / 131
山楂炖兔肉 / 132
三七蒸鸡肉 / 133
萝卜炖猪肺 / 133
豆腐番茄羹 / 134
海带木耳汤 / 135
大豆海藻汤 / 136
凉拌芹菜腐竹 / 136
醋泡洋葱 / 137
玉米小米粥 / 138
山楂小米粥 / 138
绿豆大米粥 / 139
燕麦桃仁粥 / 139
芹菜大米粥 / 140
韭菜牛奶羹 / 141



目录



荞麦白菜粥 / 141

第四章 冠心病的预防与保健

一、心脏生理小常识 / 143

心脏与血液循环 / 143

冠状动脉及其作用 / 145

二、日常生活保健 / 146

冠心病的三级预防 / 146

合理饮食预防冠心病 / 148

饮茶预防冠心病的方法 / 149

如何饮水预防冠心病 / 151

适量饮酒预防冠心病 / 152

哪些水果可以预防冠心病 / 153

哪些休闲娱乐可以防治冠心病 / 155

养成良好的生活习惯 / 157

三、禁忌及注意事项 / 159

冠心病的患病先兆 / 159

哪些药物会对心脏产生毒性 / 161

冠心病患者吃蛋黄应当适量 / 162

多吃瘦肉也可能会引发冠心病 / 163

运动时的禁忌及注意事项 / 165

第一章 冠心病的自诊知识

古有高明的医生，仅望面色即可察病，如先秦名医扁鹊。古代医书称此为“望而知之谓之神”。现今科学昌明，医术发达，其诊断技术日臻完善，只要稍加留意，大小病症皆能明察，更况乎像冠心病这样的常见病呢！

一、冠心病的定义与病因



冠心病及其危害

冠心病，是医学上所说的“冠状动脉性心脏病”或“冠状动脉粥样硬化性心脏病”的简称，是指人体内负责向心肌供血的冠状动脉血管，发生了痉挛或粥样硬化，从而使心肌产生缺血、缺氧甚至坏死等一系列病变。具体来说，冠状动脉痉挛，主要是由于冠状动脉的调节功能出现紊乱，使动脉血管长时间剧烈收缩，导致血管管腔变得狭窄，血流量减少而使心肌缺氧，最终导致冠状动脉发生痉挛。冠状动脉粥样硬化，主要是由于冠状动脉的内膜出现粥样斑块，当斑块越





积越多时，就会使冠状动脉的管腔变窄甚至完全堵塞，血流量减少甚至停止向心肌供血，使心肌缺血、缺氧，最终引起冠状动脉失去弹性，发生粥样硬化。

冠心病对人类的危害极大，其患病率很高。据统计，在美国，每年患急性心肌梗死型冠心病的人就有上百万之多，并且这个数据还在逐年递增。在我国，冠心病的平均患病率约为6%，到目前为止，我国已有4000万~4500万人生活在冠心病的阴影之下。



此外，冠心病的死亡率也非常高。在美国，冠心病是造成死亡的最主要原因。数据显示，死于冠心病的人数占美国死亡人口总数的24%，占病死人口总数的30%~50%。在死于心脏病的患者中，冠心病患者则占了其总数的50%~70%。在北欧的一些国家，因冠心病猝死的人占死亡人口总数的30%。在发达国家中，日本的冠心病死亡率最低，但每10万个冠心病患者中，仍有50人死亡。我国每年死于冠心病的人数约为110万。可以说，冠心病是除急性传染病之外病死率最高的疾病。

容易患上冠心病的高危人群



容易患上冠心病的高危人群主要有以下几类。



1. 有心血管疾病家族病史者

研究发现，家族成员有心血管疾病病史，尤其是有冠心病病史的人，比一般人更容易患上冠心病。

2. 超重及肥胖者

这主要是由于超重或肥胖会使心脏负荷增加，使血液循环时所受到的阻力变大，使左心室壁张力加大，从而导致左心室发生肥大甚至出现充血性心力衰竭。此外，这类患者在睡眠时容易发生呼吸暂停，使肺动脉血压升高，从而导致右心室肥厚。研究表明，这类人的冠心病发病率以及病死率均高于正常人。此外，在治疗时，这类患者进行搭桥手术的危险性比体重正常者高出数倍，在手术后，还容易出现伤口感染、出血等并发症。

3. 胆固醇过高者

这里所说的“胆固醇”，指的是总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。实验表明，血液中的总胆固醇以及低密度脂蛋白胆固醇含量过高的人，非常容易引发冠心病。这类患者如果服用降脂药物，就能有效降低冠心病的发病率。需要注意的是，当血液中的高密度脂蛋白胆固醇含量升高时，并不会引发冠心病。相反，高密度脂蛋白胆固醇含量过低且三酰甘油含量过高时，才会引发冠心病。因此，适当地提高血液中的高密度脂蛋白胆固醇，也能有效降低冠心病的发病率。

4. 吸烟者

研究发现，吸烟的冠心病患者发生及死亡的概率是不吸烟者的2~3倍。此外，吸烟过量还容易使冠心病患者出现严



重的心律失常、急性心肌梗死甚至猝死。这主要是因为香烟的烟雾中含有大量尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物质，当它们进入人体后，尼古丁会对血管运动中枢产生刺激作用，并使肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增多，使心跳加快、血压升高，并改变血脂的构成，使低密度脂蛋白胆固醇含量升高、高密度脂蛋白胆固醇含量降低，从而加速冠心病的



发生和恶化。而一氧化碳则会使血液中的氧含量降低，导致人体组织缺氧，引发动脉血管内皮损伤、内壁水肿，并加快动脉粥样硬化的发生。

5. 酗酒者

这主要是因为长期大量酗酒，会损伤人体的心脏和肝脏，使心肌的能量代谢发生障碍，并使肝脏合成一种前 β 脂蛋白，从而使血液中的三酰甘油含量升高，促使动脉发生粥样硬化，最终诱发冠心病。



冠心病的发病年龄与性别差异

数据显示，冠心病患者多为中老年人。在我国，40岁以上的中老年人患有冠心病的比例为4%~7%，并且随着年龄



的增长,患病率还会增加。一般来说,年龄每增长10岁,冠心病的患病率就会增大一倍。因此,很多人都认为只有中老年人才会得冠心病。但事实并非如此,研究发现,有的青少年,甚至幼儿,也可能会出现动脉粥样硬化病变,特别是冠状动脉粥样硬化,只不过这时候的病变较轻而且容易治愈。此后,随着年龄的增长,病变发生的概率也会增大,部分20~30岁的青年还可能会出现心肌梗死或冠心病猝死。这些事实说明,动脉粥样硬化的发生和发展,实际上是一个比较漫长的过程,它可能早在幼年时期就已经形成,只是其明显的临床症状突出表现在中老年时期,但这一时期往往也代表着冠心病已经发展到了中晚期,治愈比较困难。因此,在幼年时期就应当展开对冠心病的预防工作,从而有效地防止冠心病的发生和发展,并降低其治疗难度。

冠心病的发病还呈现出明显的男女差异,一般来说,男性比女性更容易患上冠心病。这主要是因为女性体内的雌性激素能够影响血脂代谢,使血液中的高密度脂蛋白的含量增多,低密度脂蛋白的含量降低,有效清除体内的乳糜微粒,从而抑制动脉粥样硬化的发生和发展,降低冠心病的发病率。具体来说,冠心病的性别差异主要表现在发病年龄、发病率、发病原因、发病症状、病程发展以及病死率等方面。

(1) 在发病年龄上,男性一般在40岁以后容易发生冠心病,女性则一般在50岁以后(绝经后)才易患上此病。

(2) 在发病率上,男性要高于女性,男性的发病率通常是女性的2~5倍,而男性心肌梗死的发病率则一般是女性的4~5倍。

(3) 在发病原因上,男性发生冠心病的最主要原因是吸烟、酗酒,而高血压则是引发女性冠心病的首要原因。此外,糖尿病也容易引起女性发生冠心病。



(4) 在发病症状上, 男性大多会出现典型的心绞痛和心律失常, 女性则主要出现头晕、胸闷、心悸等症状。

(5) 在病程发展上, 男性冠心病患者的病程发展一般比较迅速, 而女性的病程发展则比较缓慢。

此外, 在心肌梗死的病死率上, 女性冠心病患者发生心肌梗死后, 病死率则要高于男性冠心病患者。



冠心病的发病原因



引发冠心病的原因有很多, 概括来说, 主要有以下几种。

1. 家族遗传

冠心病虽然不是一种遗传性疾病, 但是家族遗传因素对冠心病有极大的影响。据统计显示, 父母中有一方患有冠心病的和双方都患有冠心病的, 其子女患上冠心病的概率比父母正常者分别高出 1 倍和 3 倍。父母双方都在早年就患上冠心病的, 其子女患上冠心病的概率比父母正常者高出 5 倍。对于父母双方在 50 岁以前出现心肌梗死的, 其子女患上冠心病的概率则更高。



2. 饮食不当

长期过量食入高盐、高热量的食物，或肥肉、奶油、动物油脂等高脂食物，或动物内脏、鱼卵、蛋黄等高胆固醇食物，或是吃饭过饱，都容易引发冠心病。此外，饮食中缺乏维生素、钙、镁、铜、锰、铬、硒等微量元素，或是摄入过多的镉、钡、铅等微量元素，都会提高冠心病的患病率。

3. 不良生活习惯

长期抽烟成瘾的人，患上冠心病的概率以及病死率是不抽烟者的2~6倍，并且每日吸烟量越大，患上冠心病的概率也就越高。长期酗酒也是引发冠心病的危险因素之一，尤其是每日饮用白酒量超过50~100克时，冠心病的发病率会显著增高。此外，经常喝刺激性饮料也容易引发冠心病。

4. 超重与肥胖

身体超重或肥胖者，其心脏的功能和结构会发生改变，因此也容易患上冠心病，且体重越高，患病率越高。

5. 情绪与性格

长期情绪过度紧张以及精神压力过大者，患上冠心病的概率要高于正常人。此外，脾气暴躁易怒、容易紧张、过分固执、个性冲动要强、喜欢与人争辩、竞争意识过强、说话做事具有攻击性

