

● 当代医圣 **裘法祖院士** 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

冠心病·心绞痛

周作新 编著
李洪珊 万明友



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离冠心病·心绞痛

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

周作新 李洪珊 编著
万明友



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

远离冠心病·心绞痛/周作新等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5688-3

I. 远… II. 周… III. ①冠心病-防治②心绞痛-防治
IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157372 号

非常健康 6+1

远离冠心病·心绞痛

编 著 周作新 李洪珊 万明友
责任编辑 徐祝平
助理编辑 徐 欣 李俭春
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京水晶山制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张 7
字 数 88000
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5688-3
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎 雪

策划人 李 纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言



李叔今年62岁了,他有一个好习惯,就是爱锻炼,每天早晨都爱到公园去散散步,打打太极拳什么的。今天他又来到公园,但总感觉胸闷、喘不上气来、心慌,他到底怎么了?后来去医院看心脏科门诊,做了心电图,大夫说这是心绞痛,由冠心病引起的。

李叔的病有危险吗?好治吗?能治好吗?

本书将按照“6+1”的模式向您讲述冠心病、心绞痛的准确诊断、最佳治疗方法、康复运动、发病阶段的护理、生活起居的方方面面,让你打开书就能知道想知道的生活细节,努力战胜人类的第一杀手——心血管疾病,健康快乐地生活。

人民医学家裘法祖院士一直倡导“让医学归于大众”——还病人以健康!我们本着让病人成为“自己是最好的医生”的目的编写此书,若本书真能成为守卫在冠心病病人身边的保护神,则是编者的最大欣慰。

自测题

自测题

尽力解答下面的测试题,若答题能与所给答案一致说明您对冠心病、心绞痛以及心肌梗死有了一定的认识,这对康复很重要。否则请认真阅读本书,直到理解这些测试题。

(1) 冠心病是给心脏供血的血管出现了问题,与病人的心理情绪无关。(错)

(2) 冠心病由于发病率高,病死率高(达 24.1%),严重危害着人类的身体健康,从而被称作是“人类的第一杀手”。(对)

(3) 心肌梗死是心肌发生坏死,与血管没关系。(错)

(4) 冠心病是终身疾病,难以根治,必须坚持终身治疗。(对)

(5) 冠心病病人不仅要严格戒烟,还要注意避免吸人家的“二手烟”(被动吸烟),被动吸烟对人的危害比吸烟者本身危害更大。(对)

(6) 目前世界卫生组织倡导的健康四大基石是 (A、B、C、D)

A. 合理膳食

B. 适量运动

C. 戒烟限酒

D. 心理平衡

(7) 下列哪些病跟不良的行为生活方式有密切关系 (A、B、C、D)

A. 高血压

B. 糖尿病

C. 冠心病

D. 中风

(8) 冠心病最主要的易患因素为 (A、B、C)

A. 高血压

B. 糖尿病

C. 高脂血症

D. 先天性心脏病

(9) 心脏的功能是 (A)

A. 输送血液

B. 进行气体交换

C. 制造血液

D. 思考问题

(10) 为预防冠心病,建议每人每天食盐摄入量不应超过 (A)

A. 5 克

B. 8 克

C. 10 克

D. 摄入多少无所谓, 主要看肾脏功能

(11) 下列关于冠心病的防治说法错误的是 (C)

A. 防治冠心病可以预防动脉硬化的发生与发展

B. 冠心病病人体力劳动和运动锻炼不可太激烈

C. 冠心病病人饮食应多食动物内脏、蛋黄、猪骨髓等

D. 戒烟限酒

(12) 健康人每日建议限制的酒量为 (B)

A. 啤酒 <2000 克,白酒 <70 克,黄酒 <200 克

B. 啤酒 ≤ 1000 克,白酒 ≤ 50 克,黄酒 ≤ 100 克

C. 啤酒 <2500 克,白酒 <80 克,黄酒 <250 克

D. 啤酒 ≤ 1500 克,白酒 ≤ 60 克,黄酒 ≤ 150 克

(13) 诊断成年人高血压的标准是 (C)

自测题

- A. 收缩压 ≥ 120 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 80 毫米汞柱
- B. 收缩压 ≥ 130 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 85 毫米汞柱
- C. 收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 90 毫米汞柱
- D. 收缩压 ≥ 160 毫米汞柱和(或)舒张压 ≥ 95 毫米汞柱

(14) 判断是否肥胖的标准主要采用体重指数 [计算公式: 体重(千克)/身高²(米²)], 正常值是 (A)

- A. 22~24
- B. 24.1~26
- C. 26.1~28
- D. 28.1~30

(15) 据大规模的国际联合调查发现, 若能使高脂血症病人胆固醇下降 10%, 则冠心病的发病率将下降 (C)

- A. 5%
- B. 10%
- C. 20%
- D. 30%

目 录

第一部分 “冠脉”淤塞 祸及心脏

一、只要“心”好,一切都好 / 004

- (一) 全是冠脉堵塞惹的祸 / 004
- (二) 冠状动脉硬化始于儿童 / 005
- (三) 危险因素联手作恶导致冠心病 / 006
- (四) 群害作祟诱发冠心病 / 010
- (五) 识别冠心病的“脸谱” / 014

二、寻踪觅迹,捕捉顽凶 / 015

- (一) 揭开心绞痛的“神秘面纱” / 015
- (二) “侦破”冠心病自有招数 / 019
- (三) 警惕隐匿型冠心病发作 / 030

三、分清“敌情”,各个击破 / 033

- (一) 急性心绞痛发作重在止痛 / 033
- (二) 心绞痛缓解期必须坚持服药 / 034
- (三) 应用药物控制相关疾病 / 038
- (四) “两个 A、B、C、D、E”搭配 / 039
- (五) 给有病的心脏“修路架桥” / 040
- (六) 冠心病的中医中药疗法 / 041

目

录

(七) 冠心病病人的心理调适 / 042

第二部分 科学生活 确保健康

一、生活安排讲科学 / 050

- (一) 泰然生活 / 050
- (二) 清淡饮食 / 051
- (三) 戒除恶习不吸烟 / 058
- (四) 睡眠安排宜妥善 / 059
- (五) 常注重生活细节 / 062
- (六) 多关注天气变化 / 066
- (七) 出差旅游自量力 / 068
- (八) 尽量少驾车外出 / 070
- (九) 房事须适度而行 / 072

二、保持健康心理状态 / 074

- (一) 不良精神因素的影响 / 074
- (二) 冠心病病人心理障碍 / 074
- (三) 冠心病病人心理保健 / 077

第三部分 悉心呵护 临危不乱

一、家人呵护病祛一半 / 088

(一) 病人渴望家人的呵护 / 089

(二) 家庭护理的工作内容 / 090

(三) 搞好家庭护理的措施 / 092

二、心绞痛发作积极止痛 / 094

(一) 病人立刻就地休息 / 094

(二) 赶快使用急救药盒 / 094

(三) 急救药盒的使用方法 / 096

(四) 使用急救药盒的注意事项 / 098

(五) 常用冠心病急救的中成药 / 100

三、心肌梗死发生就地急救 / 101

(一) 心肌梗死的疼痛特征 / 101

(二) 心肌梗死的现场急救 / 102

(三) 人工心肺复苏的操作 / 105

四、猝死突发立刻进行现场救护 / 111

(一) 猝死的临床表现 / 111

(二) 猝死的现场急救 / 112

目
录

第四部分 合理饮食 胜过药方

一、冠心病病人的食物选择 / 116

二、冠心病病人的合理膳食 / 117

(一) 合理膳食的意义 / 118

(二) 合理膳食的原则 / 118

(三) 合理膳食的措施 / 119

三、搞好四季饮食营养调理 / 125

(一) 春季的饮食营养调理 / 125

(二) 夏季的饮食营养调理 / 127

(三) 秋季的饮食营养调理 / 130

(四) 冬季的饮食营养调理 / 131

四、冠心病病人的膳食要求 / 133

(一) 食物品质要求 / 133

(二) 进食形式要求 / 136

(三) 保持理想体重 / 138

(四) 一日膳食结构 / 138

(五) 莫“恐”胆固醇 / 140

五、冠心病的饮食疗法 / 142

- (一) 饮食疗法的意义 / 142
- (二) 饮食疗法的原则 / 142
- (三) 中医药膳的辅助治疗 / 143

第五部分 适度运动 延年益寿

一、运动锻炼预防冠心病 / 150

- (一) 运动锻炼消耗大量能量 / 150
- (二) 运动锻炼全面增强体质 / 151
- (三) 运动锻炼讲究科学性 / 153

二、冠心病的体育疗法 / 155

- (一) 运动对冠心病具有治疗作用 / 156
- (二) 不宜从事运动的冠心病病人 / 158
- (三) 冠心病病人的运动项目选择 / 159
- (四) 冠心病病人运动的小心安排 / 164

第六部分 加强监护 严防突发事件

一、提防冠心病突然发作 / 174

- (一) 提防突发事件的原则 / 174

目
录

- (二) 提防心绞痛急性发作 / 176
- (三) 提防心肌梗死的发生 / 181
- (四) 预防心肌梗死后再梗死 / 186
- (五) 谨防冠心病病人发生猝死 / 193

二、学会自我观察病情 / 200

- (一) 自我监测心脏功能 / 200
- (二) 自我进行身体检查 / 203
- (三) 自我判断心绞痛 / 204
- (四) 定期上医院复查 / 207



第一部分

『冠脉』淤塞 祸及心脏