

常见病防治专家答疑系列

如何预防再次



心肌梗死

主 编

曹 剑

副主编

华 璐 朱冰坡

编 委

曹 剑	崔锦钢	丁 宇	华从笑
华 璐	郭豫涛	黄 岩	李 健
申 琳	朱冰坡	左 芳	赵沙沙

赵欣然

金 盾 出 版 社



内 容 提 要



本书由解放军总医院、阜外医院心内科专家编著。以问答形式,详细地介绍了如何预防再次心肌梗死的具体方法,包括药物性二级预防、心肌再血管化,治疗可致心肌再梗死的高血压、糖尿病、心律失常,调血脂、减肥,以及中医中药调治、适时进行早期康复运动和养成良好生活方式等。其内容科学性强,通俗实用,适合于基层医务人员,尤其是患者及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

如何预防再次心肌梗死/曹剑主编. —北京:金盾出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5082-4818-9

I. 如… II. 曹… III. 心肌梗塞-预防(卫生)-问答
IV. R542. 201-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178035 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:212 千字

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

曹剑，男，解放军总医院老年心内科副主任医师，医学博士，国际心脏研究会中国分会会员，《中华老年心脑血管病杂志》编审。多次荣获嘉奖，荣立集体三等功2次，个人三等功1次。主要从事老年心血管疾病的防治与保健，共发表各类学术论文30篇，参加著书8部，其中2部为主编，4部为副主编。



金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

高血压防治(修订版)	9.50 元	160 问	7.00 元
高血压病早防早治	7.50 元	心脑血管疾病用药知识	9.50 元
高血压中西医防治	13.00 元	常见心血管疾病家庭康复	5.50 元
高血压病自然疗法	9.00 元	常见心脑血管疾病的早期 信号与预防	6.00 元
高血压病患者饮食 调养	4.50 元	老年常见病先兆及预防	28.00 元
血压异常的危害及其 防治	9.50 元	心脑血管病的自我预防 与康复	6.50 元
冠心病防治 320 问 (第二版)	8.50 元	心脑血管疾病饮食调养 (另有 VCD)	7.50 元
冠心病早防早治	12.00 元	脑血管病防治 200 问 (第二版)	7.50 元
中老年冠心病防治	6.00 元	脑血管病自我防治	5.50 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	脑血栓防治 200 问	7.50 元
心绞痛自我防治	6.00 元	脑梗死防治 260 问	11.00 元
心脏病患者饮食调养	6.50 元	脑血栓自然疗法	9.00 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	脑瘤诊治 200 问	6.00 元
心肌梗死自我防治	5.50 元	中风防治 200 问	7.00 元
风湿性心脏病防治 200 问	6.00 元	中风患者家庭康复	6.50 元
中老年人心血管急症的 防治	8.50 元	偏瘫患者运动疗法	5.00 元
老年心血管病防治与康复	6.50 元	糖尿病防治 200 问 (第二版)	7.00 元
心血管病防治用药知识			

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,均可享受 9 折优惠;购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010)83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。

前言

改革开放以来,我国经济飞速发展,然而社会竞争压力的剧增、生活节奏的加快、膳食结构的改变等也随之而来,加上社会的老龄化,急性心肌梗死的发病率呈逐渐上升的趋势,成为中老年人死亡的主要原因之一。由此可见,急性心肌梗死是严重危害人类健康的常见病、多发病。目前,医学界将如何避免冠心病发生的相应措施称为一级预防;对于已患冠心病、心肌梗死的病人,为进一步减少再次发生心肌梗死等心血管事件所采取的预防和治疗措施称为二级预防。据统计,西方发达国家的冠心病、心肌梗死病死率的降低,25%归功于一级预防,29%归功于二级预防,46%归功于临床治疗的进步。因此,不断提高对心肌梗死早期诊断、治疗和预防的水平,同时兼顾面向大众,普及预防保健知识,尤为重要。

近几年来,国内外关于心肌梗死的诊断、治疗、预防等方面均有了长足进展,相关报道也不断涌现,但针对已患心肌梗死的人群,需要采取哪些合适的方法预防和避免再次发生心肌梗死,市场上尚缺乏相关的科普读物。作者组织解放军总医院、阜外心血管病医院等兄弟单位的多名从事心肌梗死诊治的专家和临床医护人员,参考

国内外最新资料,编写了《如何预防再次心肌梗死》一书,供广大患者及其家人阅读。

本书分为 14 个部分,就如何预防再次心肌梗死以问答形式详细介绍了各种二级预防措施,包括坚持服用抗血小板药和 β 受体阻滞药预防,治疗高血压、糖尿病、心力衰竭、心律失常,调血脂、减肥,心肌再血管化,中医药预防,早期康复运动,心理调适和养成良好的生活方式等。愿本书能成为广大基层医护人员、患者及其家属的良师益友。

由于编者经验和水平有限,书中错误、缺点和遗漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

曹 剑





目录

MULU

一、预防再次心肌梗死须服抗血小板药

1. 血小板的结构与生理功能如何? (1)
2. 为什么治疗冠心病和预防再次心肌梗死要应用
 抗血小板药? (4)
3. 什么是冠心病的二级预防? 抗血小板药物对冠心病
 的二级预防有何作用? (6)
4. 为什么已发生心肌梗死等缺血性事件的患者必须
 积极抗血小板治疗? (7)
5. 目前临床常用治疗冠心病的抗血小板药有哪些?
 如何应用? (7)
6. 阿司匹林是怎样抗血小板的? (10)
7. 阿司匹林有哪些不良反应? 使用时应注意什么? ... (11)
8. 阿司匹林在冠心病二级预防中有何作用? (13)
9. 阿司匹林对于男性和女性的治疗作用是否有差异?
 (15)
10. 阿司匹林用于预防心血管事件应服用多大的剂量?
 (16)



11. 冠心病心肌梗死患者预防心肌梗死如何服用阿司匹林? (19)
12. 不同时间服用阿司匹林预防心肌梗死的疗效是否有区别? (20)
13. 冠心病患者病情稳定后是否可停用阿司匹林? ... (22)
14. 噻氯匹定对冠心病的治疗和预防心肌梗死效果怎样? (23)
15. 氯吡格雷在治疗心肌梗死和防再梗死的用法用量及不良反应是什么? (25)
16. 氯吡格雷与阿司匹林相比对冠心病心肌梗死的预防和治疗效果如何? (27)
17. 氯吡格雷与阿司匹林能否合用? 合用对心肌梗死的治疗和预防再梗死的效果及安全性如何? ... (28)

二、预防心肌梗死要服 β 受体阻滞剂

1. 什么是 β 受体阻滞剂? (31)
2. β 受体阻滞剂能治疗哪些疾病? (32)
3. 常用的 β 受体阻滞剂有几种? 有何异同? (34)
4. 当伴发其他疾病时, 如何选择 β 受体阻滞剂? (35)
5. β 受体阻滞剂在冠心病治疗中有什么作用? (36)
6. 在治疗心肌梗死和防再梗死时 β 受体阻滞剂能够发挥多大疗效? (36)
7. β 受体阻滞剂在心肌梗死后预防再梗死如何应用? (38)
8. 对于老年、糖尿病、心力衰竭、慢性阻塞性肺疾病的心肌梗死患者预防再梗死是否可以应用 β 受体阻滞剂? (39)



9. 对于不同的心肌梗死治疗及预防再梗死应该选用	
哪一种 β 受体阻滞剂? 用法用量如何?	(40)
10. 在如何使用 β 受体阻滞剂方面, COMMIT/CCS-2	
试验的结果提示什么?	(42)
11. β 受体阻滞剂有什么不良反应?	(43)
12. β 受体阻滞剂与哪些药物合用会发生相互作用?	
.....	(43)
13. 使用 β 受体阻滞剂应注意哪些问题?	(45)
14. β 受体阻滞剂过量的常见症状是什么? 如何解救?	
.....	(46)

三、预防心肌再梗死要治疗高血压

1. 什么是血压? 血压是如何形成的?	(47)
2. 血压为什么会波动?	(48)
3. 什么是高血压? 高血压如何分级?	(49)
4. 我国目前高血压病的现状如何?	(50)
5. 高血压有哪些危险因素?	(51)
6. 高血压常见的临床症状有哪些?	(52)
7. 什么是顽固性高血压?	(53)
8. 高血压会造成哪些靶器官损害?	(54)
9. 预防和控制高血压需要养成哪些良好的生活方式?	
.....	(55)
10. 什么是 24 小时动态血压监测? 为什么要进行动	
态血压监测?	(56)
11. 高血压与冠心病的发生相关吗?	(57)
12. 高血压前期对心肌梗死的发生有何影响?	(57)
13. 常用的降压药物有哪些?	(57)



14. 降压药物的选用有哪些原则? 血压降到什么水平合适? (61)
15. 高血压急症如何处理? (62)
16. 老年高血压如何治疗? (62)
17. 糖尿病高血压如何治疗? (63)
18. 高血压的治疗常存在哪些误区? (64)
19. 服用降压药物有哪些注意事项? (64)
20. 降压治疗在冠心病二级预防中的地位如何? (65)
21. 血管紧张素转换酶抑制剂对早期心肌梗死的作用有哪些? (65)
22. 血管紧张素转换酶抑制剂对晚期心肌梗死和预防再梗死的作用有哪些? (66)

四、预防心肌再梗死须控制心力衰竭

1. 什么是心力衰竭? (67)
2. 心力衰竭的病因有哪些? (68)
3. 什么情况下容易诱发心力衰竭? (68)
4. 心力衰竭有哪些表现? 如何分级? (69)
5. 心力衰竭有何早期征兆? (70)
6. 怎样预防心力衰竭? (70)
7. 心力衰竭患者该做什么检查? (71)
8. 心力衰竭与冠心病心肌梗死的关系如何? (71)
9. 治疗心力衰竭的非药物措施有哪些? (72)
10. 治疗充血性心力衰竭的药物有哪几类? (72)
11. 血管紧张素转换酶抑制剂治疗心力衰竭的用法用量如何? (72)
12. 血管紧张素转换酶抑制剂有哪些不良反应? (74)



13. 如何评价血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂治疗心力衰竭的疗效?	(75)
14. 醛固酮拮抗剂治疗心力衰竭有何益处?	(75)
15. β 受体阻滞剂能治疗心力衰竭吗?	(76)
16. 洋地黄类药物的适应证和注意事项有哪些?	(76)
17. 地高辛的不良反应和中毒症状有哪些? 如何处理?	(77)
18. 如何减少急性心肌梗死患者心力衰竭的发生率?	(78)
 五、预防心肌再梗死要控制心律失常	
1. 什么是心律失常? 有何症状?	(79)
2. 抗心律失常的治疗目的是什么?	(80)
3. 抗心律失常药物分为哪几类?	(81)
4. 胺碘酮的临床应用现状如何?	(82)
5. 抗心律失常药物导致心律失常反应有哪些? 易受何因素影响?	(82)
6. 室性心律失常如何处理?	(83)
7. 心律失常的非药物治疗手段有哪些?	(84)
8. 心律失常与猝死的关系如何?	(85)
9. 心律失常患者应注意什么?	(86)
10. 心律失常为什么常发生于老年人? 治疗要注意什么?	(86)
11. 怎样识别危险性心律失常?	(87)
12. 急性心肌梗死为什么会伴有心律失常?	(89)
13. 急性心肌梗死与再梗死的心律失常发生率如何?	(90)



14. 心肌梗死与再梗死时常见心律失常有几种? 如何治疗? (90)
15. 诊断再发性心肌梗死要注意什么? (93)
16. 预防再梗死除控制心律失常外, 还有何措施? (94)

六、预防心肌再梗死要降血脂

1. 何谓血脂异常? (97)
2. 胆固醇及三酰甘油的生理作用有哪些? (98)
3. 血脂异常的原因有哪些? (99)
4. 血脂异常的类型有哪些? (101)
5. 调脂治疗能降低冠状动脉缺血事件吗? (103)
6. 冠心病的危险因素有哪些? (104)
7. 血脂异常何时开始药物治疗? (104)
8. 调血脂的目标是什么? (105)
9. 非药物调血脂措施有哪些? (106)
10. 降血脂的药物有哪些? (107)
11. 服降血脂药的注意事项有哪些? (109)
12. 哪些食物能降血脂? (110)
13. 哪些药粥能降血脂? (111)
14. 血脂异常者日常生活中的注意事项有哪些? (112)
15. “洗血”到底好不好? (112)

七、预防心肌再梗死须减肥

1. 什么是肥胖? 有何危害? (114)
2. 肥胖与冠心病心肌梗死有何关联? (115)
3. 心肌梗死是冠心病的重要标志吗? (116)



目 录

4. 再次心肌梗死对身体的危害更大吗? (117)
5. 再次心肌梗死的原因与肥胖有关吗? (119)
6. 肥胖会引起其他疾病吗? (119)
7. 肥胖的病人如何预防心肌梗死的发生? (120)

八、预防心肌再梗死要控制糖尿病

1. 糖尿病的诊断标准是什么? (122)
2. 糖尿病患者为何易患冠心病? (123)
3. 糖尿病病人发生再次心肌梗死的几率是否比非糖尿病病人高? (125)
4. 糖尿病 1 型和 2 型发生心血管并发症的几率一样吗? (126)
5. 糖尿病病人血管病变有哪些特征? (126)
6. 糖尿病病人心肌梗死发作时有哪些特点? (127)
7. 糖尿病病人如何预防再次心肌梗死? (128)
8. 治疗糖尿病的口服降糖药如何选用? (133)
9. 治疗糖尿病的胰岛素如何应用? (139)
10. 糖尿病病人的血糖应该控制在什么水平? (142)
11. 糖尿病病人进行冠状动脉血管成形术和搭桥手术的远期效果如何? (143)
12. 患有心肌梗死的糖尿病病人预防再梗死在生活中需要注意哪些问题? (144)
13. 糖尿病患者自我保健的常见误区有哪些? (146)
14. 糖尿病病人家属要注意什么? (148)



九、预防心肌再梗死须养成良好生活方式

1. 怎样创建一个和谐的家庭氛围? (150)
2. 从生活习惯上如何预防心肌梗死愈后复发? (151)
3. 饮食习惯与冠心病、心肌梗死有何关系? (152)
4. 心肌梗死患者出院后怎样安排饮食? (153)
5. 心肌梗死患者的饮食要注意什么? (154)
6. 心肌梗死病人如何进行营养配餐? (155)
7. 心肌梗死后病人预防再梗死为什么宜食富含纤维素的食品? (156)
8. 心肌梗死后预防再梗死宜常用的食物有哪些? ... (157)
9. 谷类和豆类食物对心肌梗死防治有何价值? (158)
10. 蔬菜对心肌梗死后预防再梗死有何价值? (159)
11. 水果对心肌梗死后预防再梗死有何作用? (161)
12. 硬果对心肌梗死后预防再梗死有何作用? (162)
13. 心肌梗死后预防再梗死能否食肉食? (163)
14. 牛奶对心肌梗死的防治有何价值? (164)
15. 水产类食物对心肌梗死的防治有何价值? (164)
16. 心肌梗死后患者如何选择低胆固醇食物? (166)
17. 心肌梗死后患者如何能做到低盐饮食? (167)
18. 心肌梗死患者防再梗死常用食疗方有哪些? (168)
19. 心肌梗死后病人是否能吃鸡蛋喝牛奶? (169)
20. 为什么说吸烟是引发心肌梗死和梗死复发的主要危险因素? (170)
21. 抽烟的人为何容易发生心肌梗死? (171)
22. 为什么说心肌梗死后防再梗死必须戒烟? (172)
23. 吸烟除致心血管病外, 还有哪些危害? (173)



24. 吸烟是致年轻人心肌梗死最重要的因素吗?	(174)
25. 心肌梗死后的病人是否适合饮酒?	(175)
26. 饮茶对预防心肌再梗死有何好处?	(177)
27. 心肌梗死后患者的饮茶有无禁忌?	(177)
28. 冠心病患者预防心肌梗死,睡眠应注意哪四戒?	(178)

十、急性心肌梗死的早期康复运动

利于预防心肌再梗死

1. 急性心肌梗死患者早期康复运动的意义是什么?	(180)
2. 急性心肌梗死康复分几期?	(181)
3. 哪些急性心肌梗死患者适合康复训练?	(182)
4. 哪些急性心肌梗死患者禁忌进行康复训练?	(182)
5. 康复训练中出现哪些症状应停止或减少活动 强度?	(182)
6. 心肌梗死病人如何掌握运动强度?	(183)
7. 心肌梗死病人康复期的注意事项有哪些?	(183)
8. 长时间卧床对心肌梗死病人有何影响?	(184)
9. 急性心肌梗死后什么时间可以开始康复锻炼?	(185)
10. 药物保守治疗的急性心肌梗死患者住院期如 何进行康复训练?	(186)
11. 急性心肌梗死经皮冠状动脉腔内成形术+冠 状动脉内支架植入术后如何康复训练?	(187)
12. 急性心肌梗死患者溶栓治疗后需卧床休息多长 时间? 何时开始康复训练?	(188)



13. 急性心肌梗死患者静脉溶栓治疗后出现哪些指征应终止康复训练? (189)
14. 急性心肌梗死患者如何做康复训练操? (190)
15. 急性心肌梗死患者恢复期的家庭生活注意事项有哪些? (190)
16. 急性心肌梗死患者恢复期如何进行家庭锻炼? (191)
17. 急性心肌梗死患者出院后日常康复锻炼有哪些注意事项? (192)
18. 心肌梗死病人能否工作? 在工作中应注意什么? (194)
19. 急性心肌梗死后怎样坚持长期的康复治疗? (195)
20. 患过心肌梗死的病人是否适宜外出旅游? (196)

十一、预防心肌再梗死要调整好心态

1. 情绪紧张会致人死亡吗? (197)
2. 良好的心理状态真的能改善疾病吗? (198)
3. 情绪能够通过神经影响心脏的功能吗? (198)
4. 情绪剧烈变化时心脏的改变是利还是有害? ... (199)
5. 心脏病和情绪有关系吗? (200)
6. 心理作用与心肌再梗死有关吗? (201)
7. 心肌梗死是由基因决定的还是后天发展所致? ... (201)
8. 乐观情绪有利于防心肌再梗死吗? (203)
9. 什么是健康的心理? (204)
10. 心理治疗是未来心脏病治疗的必经之路吗? (205)



十二、再血管化可防治心肌再梗死

1. 什么是心肌再血管化? (206)
2. 再血管化是如何预防心肌再梗死的? (207)
3. 什么是急性心肌梗死的再灌注治疗? (207)
4. 急性心肌梗死溶栓治疗的疗效如何? (208)
5. 冠心病治疗方案如何选择? (211)
6. 什么是介入治疗? 包括哪些内容? (212)
7. 冠状动脉搭桥术后介入治疗效果如何? (214)
8. 什么是冠状动脉支架置入术? 疗效如何? (215)
9. 什么是冠状动脉内膜旋切术? (218)
10. 什么是冠状动脉内血栓抽吸术+远端保护装置?
..... (218)
11. 什么是血管内放射治疗? (219)
12. 什么是冠状动脉搭桥手术? 疗效如何? (219)
13. 什么是激光打孔心肌血运重建术? 适应证有
哪些? (223)

十三、心肌再梗死的中医预防

1. 中医对心肌梗死的认识如何? (224)
2. 中医常用什么方法治疗心肌梗死? (224)
3. 中医是怎样预防心肌梗死的? (226)
4. 中医在防治心肌梗死方面有哪些优势? (226)
5. 中医对心肌再梗死是怎样认识的? (227)
6. 中医对心肌再梗死是如何预防的? (227)
7. 预防心肌再梗死的药膳有哪些? (228)