

我是如何

战胜

冠心病
的

冠心病病人康复
与养生指导

张学军 主 编

刘树琴 李 旭 副主编

怎样科学识病、治病、防病
怎样配合医生战胜疾病
怎样自我调适、自我保健
怎样带病生存、延长生命



吴继雄 编著



人民卫生出版社

我是如何

战胜

冠心病
的

冠心病病人康复
与养生指导



张学军 主 编

刘树琴 李 旭 副主编

吴继雄 编著

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是如何战胜冠心病的: 冠心病病人康复与养生指导
吴继雄编著. —北京: 人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05565-0

I. 冠… II. 吴… III. ①冠心病 - 康复②冠心病 -
保健 IV. R541. 409

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045800 号

冠心病病人康复与养生指导

编 著: 吴继雄

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市通县永乐印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 8.75

字 数: 166 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05565-0/R · 5566

定 价: 14.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前言

随着我国改革开放事业不断地向前推进,综合国力日趋增强,人民的物质生活水平和生活方式也在发生着深刻的变化。在解决了温饱需求之后,人们更加关心自身的健康,更加注重自己的生活质量。

与西方发达国家相比,尽管我国冠心病的发病率仍较低,但却呈增长势头。在一些大的中心城市,冠心病死亡人口占总死亡人口数的比例,已较 20 世纪 70 年代增加了 2~4 倍,冠心病已成为威胁我们生命健康的重要杀手。许多冠心病患者正处于自己职业生涯中最好的时光,许多家庭在为患者漫长的医治岁月中,耗费了大量的人力、财力,并由此导致生活质量的下降。面对如此重要的疾病,患者及家属迫切需要了解冠心病的有关医学科学知识。而目前许多有关冠心病医治方面的书籍,因专业性较强,非医务工作者很难完全读懂,报刊杂志中介绍的这方面知识又不够完整,患者非常需要一本完全写给自己读的书。本书就是为患者及其亲属,而不是为医务工作者所作。

作者是从事多年临床医疗工作的心血管内科主任医师,深知冠心病患者需要了解哪些问题,有些可



能是很小的问题,本书力求回答这些问题。书中的“我”实际上是众多冠心病患者的缩影,书中的内容,多是冠心病患者多年就医过程的真实写照,作者只是在其中贯穿一些普及性的医学科学知识,力求使本书更具科学性。为使非医务人员能读懂本书,在内容上力求避免出现太专业、太深奥、患者太难以实际操作的医学知识。作者认为,医生需要看的内容,不应出现在写给患者看的书中。

书中“冠心病的中医中药医治”部分,由刘尚全主治医师执笔。刘医生系北京中医药大学本科毕业生,并获硕士学位,已从事中医临床工作多年,对冠心病的中医中药治疗有着丰富的经验。

许多患者想了解一些治疗冠心病的“偏方”、“验方”,但考虑到本书的科学性,对没有严格经过科学论证的“偏方”、“验方”,作者未予推荐。

因学识和笔力所限,本书具“真正成为患者的良师益友”的要求尚存差距。殷切期盼患者们读后多提宝贵意见,也望同道们赐教,为日后真正有一本为冠心病患者所需要的书问世,共同努力。

编 者

2003年8月



目 录

第一部分 我所了解的冠心病 1

- 1. 我的亲人被冠心病夺去了生命 1
- 2. 从何处得到的冠心病知识 3
- 3. 我有冠心病危险因素 5
- 4. 冠心病对我们的生活究竟有什么危害 7
- 5. 岳父要是早些预防冠心病就好了 9
- 6. 什么叫“血液循环”, 什么叫“冠状动脉” 10
- 7. 冠状动脉粥样硬化是怎样发生的 13
- 8. 冠状动脉痉挛也是冠心病发病的重要因素... 15
- 9. 非冠状动脉粥样硬化导致的冠心病 16
- 10. 冠状动脉内血栓和冠心病 18
- 11. 冠心病是否遗传 20
- 12. 老李不胖为啥也得了冠心病 21

第二部分 如何预防冠心病 23

- 1. 什么是冠心病的分级预防 23



- 2. 干预不可预防的危险因素 24
- 3. 我为啥会发胖 27
- 4. 我是如何控制体重的 29
- 5. 素食是否值得鼓励 32
- 6. 吃什么药控制血压最好 34
- 7. 血压应该降至多少为好 37
- 8. 治疗高血压还应注意的一些问题 40
- 9. 我是如何戒烟的 43
- 10. 我是怎样治疗高血脂的 45
- 11. 如何通过饮食配合高血脂治疗 47
- 12. 为啥现在糖尿病患者这么多 50
- 13. 老孙控制糖尿病的一点体会 51
- 14. 情绪乐观,多参加文体活动 54
- 15. 应该定期体格检查 56
- 16. 爱斯基摩人为什么不易患冠心病 58
- 17. 饮酒对冠心病到底有益还是有害 59
- 18. 吃什么药能预防冠心病 60
- 19. 预防了许多年为什么还会得冠心病 62
- 20. 我曾走过一些弯路 64

第三部分 怎样才能确定自己患了冠心病 67

- 1. 早期冠心病不一定都有症状 67
- 2. 我的冠心病起初有哪些症状 68
- 3. 我对心绞痛的感受 70



• 4. 老陈的心绞痛像“胃病”	71
• 5. 医生说我爱人的症状不是心绞痛	72
• 6. 我现在已搞清心绞痛的医学道理了	74
• 7. 你知道世界卫生组织关于心绞痛的 分型吗.....	75
• 8. 心电图对冠心病的诊断价值	76
• 9. 医生为啥要我做动态心电图	78
• 10. 心电图运动负荷试验解决什么问题	80
• 11. 我做过哪些抽血化验检查	82
• 12. 老抽血身体会不会亏了	84
• 13. 做心脏彩超的目的是什么	85
• 14. 心脏扫描是怎么回事	87
• 15. 需不需要照张片子	88
• 16. 做动态血压检查解决什么问题	89
• 17. 要不要做冠状动脉造影检查	91
• 18. 做造影有啥危险	93
• 19. 老周为啥没做造影	94
• 20. 我做了造影	96
• 21. 眼花缭乱的检查,到底该怎么选择	97
• 22. 我的心肌梗死发病经过	99
• 23. 老王的心肌梗死没有胸痛	100
• 24. 医生谈急性心肌梗死	101
• 25. 我已经基本搞清心肌梗死有关的 医学道理了	103
• 26. 如何知道自己患了急性心肌梗死	105



- 27. 老谢虚惊一场 107
- 28. 我听说的一些误诊教训 109
- 29. 急性心肌梗死有没有后遗症 111
- 30. 如何判断自己的冠心病有没有危险 ... 112

第四部分 我是如何治疗心绞痛的 115

- 1. 应该注意生活上的一些细节 115
- 2. 控制高危因素很重要 117
- 3. 硝酸甘油的故事 118
- 4. 形形色色的硝酸酯类制剂 121
- 5. 使用硝酸酯类药物的注意事项 122
- 6. 啥叫 β 受体阻滞剂, 如何使用 124
- 7. 啥叫钙通道阻滞剂, 如何使用 127
- 8. 速效救心丸的功用 129
- 9. 心绞痛发作时我该怎么办 130
- 10. 要不要吃止痛片 132
- 11. 心绞痛缓解期间该如何治疗 134
- 12. 为啥要长期服用阿司匹林 135
- 13. 变异型心绞痛在治疗上有啥不同 137
- 14. 西药好还是中药好 139
- 15. 得了心绞痛我还能工作吗 141
- 16. 心绞痛患者的家人应注意什么 143
- 17. 如何判断病情严重需立即送往医院 ... 144
- 18. 有没有更彻底治疗心绞痛的方法 146



第五部分 我的心肌梗死治疗经过 149

- 1. 早些送进医院很重要 149
- 2. 送医院途中作了哪些处理 151
- 3. 转院途中可能遇到的情况及处理 152
- 4. 我住进了冠心病监护病房 154
- 5. 急性心肌梗死有哪些常规治疗 155
- 6. 我接受了溶栓治疗 158
- 7. 溶栓可能会出现哪些并发症 160
- 8. 病友为啥不能做溶栓治疗 161
- 9. 溶栓成功后,为啥心律失常反而增
多了 163
- 10. 为啥要使用肝素 164
- 11. 老抽血干吗 166
- 12. 老郑做了急诊“PTCA” 167
- 13. 我目击了一次电击除颤 168
- 14. 他为啥要转入胸外科开刀治疗 170
- 15. 心肌梗死发生休克的原因及处理 171
- 16. 为啥心肌梗死会发生肺水肿 173
- 17. 要不要安装心脏起搏器 175
- 18. 心肌梗死的急性期有多长 176
- 19. 要不要忌嘴,家人在护理时应注意
什么 178
- 20. 出院前最好对病情做危险程度评估 ... 180



- 21. 出院后我该吃哪些药 182
- 22. 多长时间去医院复查 184
- 23. 如何制定工作量和运动量 185

第六部分 冠心病与心律失常、心力衰竭 188

- 1. 心跳快些好,还是慢些好 188
- 2. “早搏”、“心动过速”是怎么回事 191
- 3. 心律失常发生时会有啥感觉 193
- 4. 奇妙的电话心电图 194
- 5. 老赵为啥要做电生理检查 196
- 6. 哪些心律失常危险,哪些不危险 198
- 7. 有办法预防心律失常猝死吗 200
- 8. 抗心律失常药可能有致心律失常
作用 203
- 9. 我得了房颤 205
- 10. 我的房颤是如何治疗的 207
- 11. 老钱晕厥抽筋是“病窦”引起的 210
- 12. 老钱安装了心脏起搏器 213
- 13. 安了起搏器后需要注意什么 216
- 14. 怎样知道自己有没有心力衰竭 219
- 15. 哪些情况可以诱发或加重心力
衰竭 222
- 16. 如何治疗心力衰竭 224



第七部分 冠心病的中医中药治疗 227

- 1. 中医学里有没有冠心病 227
- 2. 中医对疾病病因的认识 228
- 3. 冠心病中“正气”、“邪气”是如何作用的 230
- 4. 中医将冠心病分为哪几型 230
- 5. 中医怎样治疗冠心病 232
- 6. 中医怎样预防冠心病 238
- 7. 心绞痛的中药防治 239
- 8. 治疗高血脂的中药 240
- 9. 治疗高血压的中药 241

第八部分 冠心病康复保健小常识 243

- 1. 自制一份“病历”，准备一个“小药柜” 243
- 2. 学会观察心跳、脉搏、血压、血糖、尿糖 248
- 3. 遇什么情况需要立即送医院 252
- 4. 冠心病者的起居生活 254
- 5. 如何安排自己的饮食 256
- 6. 如何安排工作及体育锻炼 258
- 7. 旅游、出差中应注意的问题 261
- 8. 冠心病病人遇手术该怎么办 263



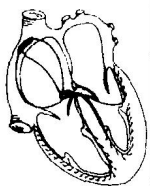
第一部分

我所了解的冠心病

1. 我的亲人被冠心病 夺去了生命

我曾是一名有着 30 多年教龄的中学教师,今年已 71 岁,虽已退休,但老伴、儿子、媳妇、女儿、女婿、孙子、外孙女一大家人现在生活的非常充实和幸福。

20 年前,一次突然降临的灾难一直铭刻在我的内心深处,至今仍感遗憾和内疚。记得那年春节前 3 天,岳父听说刚结婚的孙子、孙媳妇要从外地回来给爷爷拜年,别提心里有多高兴了。可能有些兴奋,那晚睡得也迟些,半夜他突然说有些胸闷,透不过气来,家人赶紧把他送到医院。听医生讲,他得了急性心肌梗死,虽经医院抢救治疗,终因心肌梗死面积





大,病情严重,发生了休克,住院第2天就过早地离开了我们,那年他不足68岁。

岳父是高级工程师,懂两门外语。岳母患有糖尿病,文革中因生活环境较差,加之就医条件得不到保证,治疗不及时,早于岳父病逝。1976年刚粉碎“四人帮”,岳父身体还挺好的,只是有次看病中发现血压高,可他说,自己没什么感觉,能吃、能睡、精力、体力充沛,得抓紧时间把文革中的损失补回来。每天忙于看书、著书、搞科研,比我们工作劲头都大,根本不愿去医院进一步检查和治疗。直到1981年突发急性心肌梗死之前,并无得了什么重病的预兆。我们当时也缺乏医学知识,看岳父每天工作、学习劲头很大,也没督促他去检查和治疗,现在才知道,急性心肌梗死可以突然发病。岳父在发病前,除身患高血压,可能还有一些冠心病危险因素没有得到控制,这显然对他的病情有影响,当时确实太大意了。

我20年前就发现了高血压,12年前发现了冠心病,前年虽患急性心肌梗死,但梗死面积较小,加之治疗及时,现病情已稳定。在生活上我能完全自理,头脑清楚,能看书写字,有时与老友下下棋,带孙子去公园里玩玩,与周围老人相比,我并不觉得生活质量差,别人也都说我的身体不像是患过心肌梗死的71岁的老人。回想往事,我觉得自己能战胜冠心病,完全得益于较早地了解了冠心病的医学知识,做到了科学地长期预防、早期发现、及时持之以恒的治疗。我想,我应该把自己战胜冠心病过程中的所见所闻和心得体会写出来,虽然讲不出医书上的深奥道理,可俗话说久病成良



医,这些亲身经历,想必会对需要预防、治疗冠心病的同志们有所帮助。

2. 从何处得到的冠心病知识

岳父去世后,我们因事前没有思想准备,总认为他走得太快了,多次翻阅医学书籍,想从中搞清到底是怎么回事。开始也是一知半解,后来我也得了冠心病,可能有意无意地了解冠心病知识,随着时间推移,我渐渐搞清了不少道理,但也走了不少弯路。在如何了解冠心病医学知识方面,我有自己的体会。

各种读物中这方面内容最多,但良莠不齐。

医学院校使用的教科书(如《内科学》等),最具权威,其内容均受严格审查,被国内、外专家普遍认可,看法不一致或虽新颖,但仍不成熟观点,一般不被写入。缺点是讲的不细,内容深,不易被普通老百姓完全理解。

专业杂志和大型专业工具参考书(如《中华心血管病杂志》、《实用心脏病学》等),内容可靠,多由知名专家编审,除包含大量基本知识,也包含许多新观念,甚至很前沿的科研论文,但很多内容非医生难以读懂,其中一些内容尚不成熟。

普及性医学杂志、书籍、报刊(如《大众医学》、《健康报》和科普书籍等),非医学工作者可以看懂,内容基本可靠,但有些内容仅代表作者本人观点,不免缺乏权威性。



非医学杂志和报刊中,应读者需求,也常刊登一些冠心病知识,大部分内容可靠,但部分内容商业味太浓,尤其是广告性文章,言过其实的内容多。对某些小报上的“偏方”、“民间疗法”,更不要轻信,以免上当受骗。

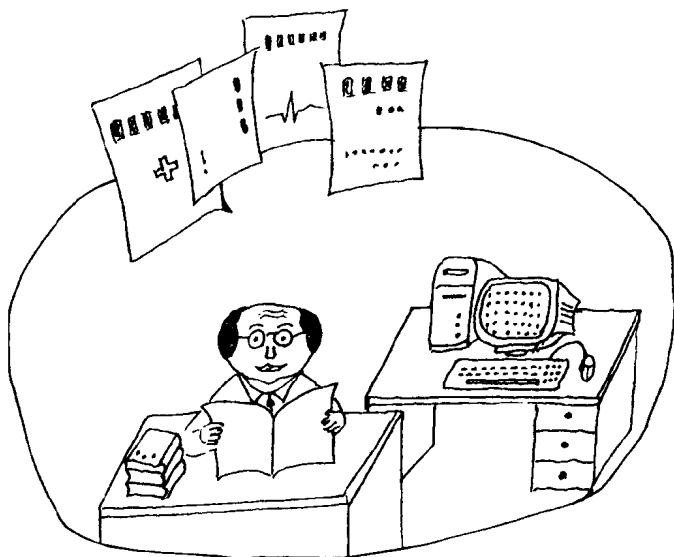


图1 从何处得到的冠心病知识

电视台和电台也常制作一些名医讲座和听众热线节目,如中央电视台教育频道、第七套、第十套及各地方电视台制作的节目中,常播出一些科教专题片,内容很好,不仅可以亲听名医讲座,有时还可以看到冠心病治疗操作过程的画面,仿佛身临其境(例如《冠状动脉造影检查》等)。电台也经常邀一些名医解答听众问题。但某些广告和游戏类节目(如智力测验)中的内



容,科学性不够,不应盲从。

在看病过程中,医生的意见,病友之间的交流,也使我获取了大量冠心病医学知识。最近听说“因特网”里也有许多这方面内容,可惜我还没学会用电脑,有兴趣的同志可以试一试。

总而言之,我的体会是,做有心人,多留意这方面的知识,时间长了,自然就明白多了,就不会糊里糊涂看病治疗。另外,自己明白了,能向医生提供更多、更准确的疾病信息,可以少走许多弯路。但我也要忠告大家,懂得再多,也不是医生,不能自以为是,随意决定对疾病的检查和治疗,该听医生的,还得听医生的。

3. 我有冠心病危险因素

什么是冠心病危险因素(或称高危因素),以前我也不明白,现在我弄清了,冠心病危险因素也称易患因素,就是可能导致冠心病发病的某个致病因素或致病条件。虽然具有冠心病危险因素的人并不等于已经患了冠心病,但有冠心病危险因素的人则更容易患冠心病。预防和减少冠心病的危险因素,则可以使冠心病的患病率减少。

已被科学证实的冠心病危险因素如下:

(1) 血脂异常 人的血液中含有一定数量的脂质,这是人体生理活动所必需的,也就是我们所说的“血脂”。血清中的脂质是以脂蛋白的形成运送的,主要包括: