

远离疾病
丛书

冠心病

调治

主编 陈群
编著 严灿

史亚飞

张彩霞

广东科技出版社



远离疾病丛书

冠心病调治

主编 陈群

编著 严灿 史亚飞 张彩霞

广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病调治/陈群主编. —广州: 广东科技出版社,
2003.4

(远离疾病丛书)

ISBN 7-5359-3205-3

I. 冠… II. 陈… III. 冠心病 - 防治
IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 006436 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdlkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州穗彩印厂

(广州市石溪富全街 18 号 邮码: 510288)

规 格: 850mm × 1 168mm 1/32 印张 5 字数 120 千

版 次: 2003 年 4 月第 1 版

2003 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 9.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)是一种发病率、死亡率和病残率极高的心血管疾病。自20世纪20~50年代,其发病率不断升高,这种上升的趋势在西方工业化发达国家尤为突出。与国外相比,我国的病发率相对较低,但仍是导致死亡的主要疾病。冠心病仍然是当今世界导致死亡的三大主要死因之一。

冠心病发病急,病情重,急救效率低,短时间即可导致患者死亡,因而大家往往闻之而变色,各种不良的现象及心态也相应而生。有的病人认为冠心病、尤其是心肌梗死是“不治之症”,悲观失望,忧虑恐惧,甚至于有“等死”的想法;有的病人心理压力过大,甚者丧失了康复的信心,导致治疗效果不佳;而有的病人则自认为身体很棒,不知凶险,盲目乐观,不经意间发生猝死。这一切不仅无助于疾病的治疗,反而会酿成悲剧的发生。

不良现象与情绪的发生,往往是源于对所患疾病缺乏正确的认识。时至今日,冠心病已不显得那么可怕,即便是病死率较高的急性冠心病,只要经过及时、有效的抢救和治疗,生存的几率大大提高。并且,正确健康的认识对冠心病的康复有极大帮助,对防止并发症及再次复发有重要的作用。基于此,从冠心病患者日常起居着手,结合临床实际,我们编著了这本冠心病防治保健科普读物,供广大患者以及从事冠心病防治与保健的实际工作者参考。

预防冠心病,尤其急性心肌梗死的再次复发是摆在医生、患者以及广

大家属面前的重要课题，也是冠心病防治的重点所在。因此，本书不仅生动形象地介绍了有关冠心病发生的基本诊疗知识，更大篇幅系统地介绍了冠心病患者的饮食起居、精神调养、体育活动、自我保健、现场急救等日常生活中方方面面、点点滴滴需要注意的内容，为患者正常的生活保驾护航，为家属的悉心护理提供帮助，也为医护同行提供有益的参考。

由于水平所限，疏漏之处可能不少，望同道及广大读者批评指正。

编 者

2002年8月

目 录

冠心病探秘	1
一、生命之泵——心脏	1
(一) 血液循环的动力中心	1
(二) 一颗永远跳动的“心”	6
二、生命的河流——血液循环	7
(一) 人类的生命之源——血液	8
(二) 传输生命的纽带——血管	9
(三) 生命的流动——血液循环	10
三、脆弱的“金冠”——冠状循环	11
(一) 美丽的金冠——左、右冠状动脉	12
(二) 脆弱的“金冠”	15
走进诊室	20
一、冠心病	20
(一) 冠心病有什么症状	20
(二) 冠心病的分类与分期	21
(三) 冠心病的检查须知	23
(四) “双胞胎兄弟” 高血压病与冠心病	31
(五) 哪些因素与冠心病的发生有关	32
二、心绞痛	37
(一) 心绞痛的临床表现	38
(二) 心绞痛的分类与特点	39
(三) 如何确诊心绞痛	40
(四) 稳定型心绞痛不一定“稳定”	41
(五) 为什么心绞痛会发生在夜间或休息时	42
(六) 辨明“真假”心绞痛	43
(七) 有心绞痛发作就是冠心病吗	46
(八) 无痛也是冠心病吗	47
三、心肌梗死	48
(一) 急性心肌梗死的临床表现	49

(二)怎样确诊心肌梗死	50
(三)怎样早期发现急性心肌梗死	51
(四)发现急性心肌梗死病人怎么办	52
(五)老年人的急性心肌梗死	53
(六)年轻人的急性心肌梗死	55
(七)“陈旧的”心肌梗死	56
(八)心电监护：急性心肌梗死病人的保护神	57
善于调养	59
一、一般饮食讲宜忌	59
(一)科学饮食要把握	59
(二)走出饮食认识的误区	64
(三)饮食知识知多少	67
(四)饮食疗法多多	71
(五)药膳有益健康	79
二、精神调养有学问	81
(一)不正确的想法不该有	82
(二)不良的心理状态不该有	84
(三)不良的性格要纠正	86
(四)不良的生活事件要正确对待	87
(五)正确的认识心上	88
(六)调节有法身体健	89
三、日常生活话宜忌	91
(一)吸烟有害心脏	91
(二)酒少一分心健康	92
(三)浓茶和咖啡要慎饮	93
(四)大便通畅有诀窍	95
(五)正常的生活要有“性”	96
(六)性生活中宜谨慎	98
(七)温水洗澡最适宜	100
(八)生活琐事要周到	102
四、身体锻炼是法宝	104
(一)体育锻炼有原则	104

(二)现代常用体育锻炼方法	107
(三)古代常用体育锻炼方法	109
五、传统功法显灵通	111
(一)功法锻炼有方法	111
(二)功法锻炼须注意	112
(三)常用功法选介	113
六、医院中的精心调养	116
(一)心电监护最重要	116
(二)绝对休息要执行	117
(三)饮食讲究有原则	118
(四)大、小便通畅人清爽	119
(五)心病还需心药医	119
先予预防	122
一、未病先防是首要	123
(一)无病早防要知道	123
(二)重点人群重点防	124
(三)一级预防有措施	124
二、既病防变更重要	128
(一)终生防护很重要	128
(二)心肌梗死患者防复发	129
(三)谨防猝死要急救	130
适当用药	132
一、西药治疗最重要	132
(一)心绞痛的药物治疗	132
(二)急性心肌梗死的治疗	138
二、中医治疗不可少	142
(一)辨证要点	143
(二)分证论治	143
(三)专方成药	145
(四)针灸治疗	146

三、民间验方也有效	148
(一)古方简介	148
(二)现代方简介	151



冠心病探秘

你了解自己的心脏吗？

当胎儿尚在母亲的机体内孕育生长时，心脏就已经开始跳动，永不停息地跳动。从孩童稚嫩的身体到青年强健的胸膛，再到中年略显疲倦的身体，以至老年，直至生命的最后一刻，它都始终不停地跳动，鞠躬尽瘁，死而后已。

当耳边响起“咚、咚”的跳动声时，不知你是否想过，在生命的长河中，心脏是怎样发展变化的呢？如果你关爱你的心脏，你一定会这样问：为什么心脏能成年累月不知疲倦地跳动？为什么心脏能成为血液循环的枢纽？心脏力量的源泉在哪里？血液为什么能在血管里不断地流动？血液又流向哪里？……

带着这些神秘的问题，人们不妨深入到身体内部，了解心脏，熟识心脏，关爱心脏！

一、生命之泵——心脏

（一）血液循环的动力中心

心脏是人体最重要的器官之一。绝大多数人的心脏都位于胸腔左侧（当然，也有极少数奇异的人心“藏”在右边）。它的模样像梨形，呈红棕色，大小约与自己的拳头相仿。从母亲怀孕7~8周开始，就可以在超声波下看见胚胎早期有节奏的心脏跳动。从这时起，心脏就一直不知疲倦地工作着，直到生命的结束。一旦心脏停止了跳动，人的生命也就终结了。因此，心跳就



是生命的象征。

人的心脏是一个保护得很好的、结实的、精巧的四腔肌肉器官。外表似乎很简单，内部结构却很复杂。当然这些特殊结构正是为心脏的特殊功能服务的。结构是功能的物质基础，要想了解心脏的功能，首先就要弄清心脏的结构。

1. 长歪了的“大鸭梨”

心脏的外形像尖端向上的圆锥体，或者说像个长歪了的“大鸭梨”。近梨柄处叫心底部，左下突起的部分称心尖，心底部在胸腔中央，心尖部偏左侧，通常就在乳头附近的胸骨后面。如果你想知道自己心跳的情况和心尖搏动的位置，可以用自己的手掌在乳头附近清楚地感触到。如果把耳朵贴在他人左侧胸壁的乳头附近，可以清晰地听到心跳的声音。

如果在人体胸前划一条正中线的话，心脏位于胸腔的中间偏左侧，它的 $\frac{2}{3}$ 在中线的左侧， $\frac{1}{3}$ 左右在中线的右侧，为了避免外界的伤害，心脏的前后左右均有坚强的“卫士”保护心脏的安全，前面有胸、肋骨组成的屏障，后面则有食管、大血管、脊椎骨的保护，左右被肺脏所遮盖，下面有横膈将其与腹腔的器官分离开来。真是防护森严啊！

心脏外面有两层灰白而非常坚韧的薄膜，叫做心包膜。两层膜之间的空隙部分叫做心包腔。腔里有少量淡黄色清晰的液体，起润滑作用，减少心脏跳动时的磨擦。仔细观察心脏表面，会发现一条环形的浅沟，叫做冠状沟。沟的上方是心房，下方是心室。心房、心室都分左右两部分。心室的表面，前后各有一条纵沟，把心室分成左、右两部分。

临床上把心室分为几个区域：左右心室的前面部分称之为心前壁；后面部分，称为心后壁，又叫下壁；心脏两侧部分叫侧壁。心房由于没有明显的表面分界线，因而没有明确的分区。这种分区在心肌梗死的诊治中有重要作用。



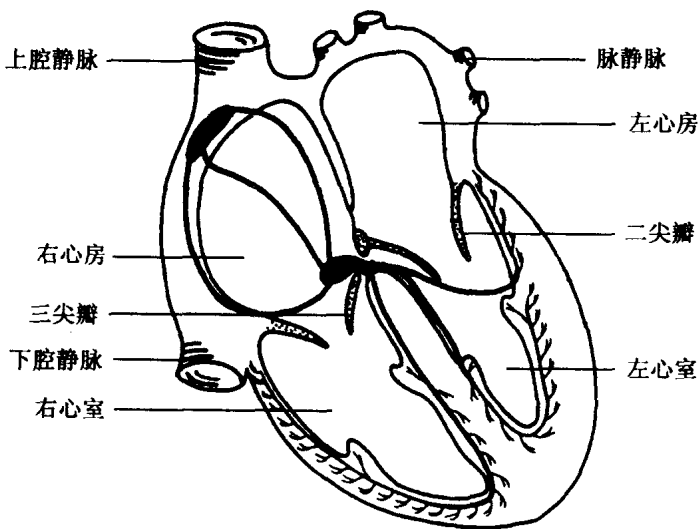
2. “二房二室”的大宅院

由外入内，心脏的内部更像一所功能齐全、交通便利的“大宅院”。心脏是一所“二房二室”的大宅院，由左心房、左心室和右心房、右心室构成。心腔中有房间隔和室间隔，将心脏纵向分为左右两半。左侧为左心，右侧为右心，左右两侧却互不相通，互不往来。心腔上下也由间隔分开，上面叫心房，下面叫心室，上下有孔相通，这样心脏被分为四个腔，即右心房、右心室、左心房、左心室。

房室之间“交通便利”。房室之间具有类似花瓣形的瓣膜“把门”，右心房与右心室之间的瓣膜为三叶，叫三尖瓣；而左心房和左心室之间有二叶花瓣形的瓣膜，叫二尖瓣。如果把房室孔比作“房门”的话，则右侧的房门为“三扇门”，左侧的房门为“两扇门”。二尖瓣和三尖瓣就好像两个单向阀门，它们保证了在

◎

3



心脏房室结构示意图



心室收缩时血液不会回流到心房中去。

3. 只准进入不准出来的“房门”

正是由于心房和心室之间有了“房门”，右心房和右心室之间才可以直接交通，左心房和左心室之间也可以直接交通。也就是说，右心房的血液可以通过三尖瓣孔流进右心室，左心房的血液可以通过二尖瓣孔流进左心室。而且血液只能顺着这样的方向流动，不能返流回去。

为什么血流只能从心房流进心室，而不能从心室返流回心房呢？这是由于房室瓣的特殊构造及心室壁的特殊结构所造成的。

◎

4

首先，这些组成“房门”的瓣膜薄而坚韧，活动度好，开关完全，不易破损，经得住很高的压力；在心室内壁里有几组像乳头一样的肌肉，叫乳头肌，当它收缩时，会像船索拉风帆一样，把三尖瓣、二尖瓣拉开，打开房室之间的通路，让血液流通；若乳头肌松弛时，瓣膜会自动归位，恢复原状，充满心室的血液也会把瓣膜抵住，将血流通路关闭。不会发生翻转吗？不会的，同样还是由于乳头肌拉住瓣膜，使它不能发生翻转。由上可见，真可谓“一夫当关，万夫莫开”，绝不允许一滴血逃脱过去。

4. 动脉心——左心房、室

心脏的工作和血管是分不开的，特别是心脏和血管交接部位的结构非常重要。

如图所示，血液由肺静脉流进左心房。左肺和右肺各有两条肺静脉进入左心房，所以左心房有四个肺静脉开口。左心房的血液通过房室孔流入左心室，左侧房室孔上附着两个花瓣状瓣膜，叫二尖瓣。如前所述，二尖瓣形成的“活门”，只允许血液从左心房流入左心室，而不能返流，从而保证了血液的单向流向。同样，左心室内的血液只能流进主动脉，主动脉与左心室的交界有三张类似新月形的瓣膜，叫主动脉瓣。主动脉瓣也具有“活门”作用，只允许血液由左心室流进主动脉，不允许血液由主动脉返



流入左心室。

由于左心房和左心室内的血液已经过肺循环吸足了氧气，由暗红色变成鲜红色，再流入动脉系统供全身组织细胞使用，所以称左心为“动脉心”。

5. 静脉心——右心房、室

右心房是全身静脉血液的汇集池。如图所示，上腔静脉和下腔静脉收集全身的静脉血，通过上腔静脉和下腔静脉的开口，流进右心房，而从右心房流进右心室的血液，只有一个出口，就是流向肺动脉，肺动脉和右心室交界处同样也有瓣膜隔开，因状如新月，所以称之为半月瓣。

◎

5

半月瓣是主动脉和肺动脉的共有结构，共有三片，每片的形状好像小儿的围涎袋，向动脉的方向凹进去。半月瓣的开关方式很特殊，在右心室收缩的时候开放，让血液涌进肺动脉，但当右心室收缩终止，流入肺动脉的血液便会回流并且装满了半月瓣的凹陷，此时瓣膜就被抵住，使三个瓣彼此靠拢，将通路堵死，这样肺动脉中的血液便不能返流回右心室。

由于有三尖瓣和肺动脉瓣，全身汇集到右心房的静脉血只能流进右心室，再由右心室流进肺动脉，这个方向永远不会改变，否则就会出现异常的病理变化。因为右心房和右心室中都装着静脉血，所以有人把右心称为“静脉心”。

6. 人非“九窍”而“十窍”

人们常说“心有九窍”，这是文学上的说法，其实是不准确的。从医学上来讲：右心房有两个腔静脉（上、下腔静脉）的入口，右心房和右心室间有三尖瓣孔，右心室还有肺动脉瓣口，就是说右心共有“四窍”；左心房有四个肺静脉的入口，左心房和左心室间有二尖瓣孔，左心室还有主动脉瓣口，就是说左心共有“六窍”。这样整个心脏不是共有“十窍”了吗？但“活门”只有四个，即二尖瓣、三尖瓣、主动脉瓣和肺动脉瓣。这些“窍”都



有自己的特殊功能。

7. 心壁，力量的来源

心脏的壁是由外、中、内三层组成。心壁外层是心包，即心脏外面两层光滑的心包膜；最内层是心内膜，它有减少血流阻力，防止血液凝结的作用。心内膜形成的皱褶，称为心瓣膜，可以起到“活门”的作用，如二尖瓣、三尖瓣等，可以防止血液倒流；中间层为心肌层。心脏持续不断地收缩与舒张，心肌层的结构最重要。心房肌较薄，分为深浅二层；心室肌却相对较厚，可以分为三层。正是由于心肌的这种结构，才使得心脏能够强有力地血液射入血管。此外，心房肌与心室肌纤维各成整体，互不交错，使心房与心室的收缩与舒张功能互不干扰，在不同时间内交替收缩，完成各处的搏血功能，从而使整个心脏的功能得以完成。

(二) 一颗永远跳动的“心”

心脏与其他脏器最大的区别在于，它能够永不停息的跳动，传送血液给全身利用。心脏为什么能够自动而有节奏地跳动呢？因为心脏有一个最高指挥中心和一套完整的传导系统。在心脏上腔静脉与右心房交界处生活着一群具有特殊功能的细胞，这群细胞本身具有自动节律性，每分钟能发出 60~100 次电冲动。人们把这群细胞群叫做“窦房结”，它就是心脏的最高指挥中心。窦房结发出的电冲动经过心房、房室交界区和心室中的传导系统，传遍整个心脏。心肌每受到一次电冲动的刺激就发生收缩，把心室中的血液排出去。

心脏可以根据机体的需要来自动调节排血量，它可以通过增加每次心搏排血量的途径，也可以用增加每分钟的心跳次数的方式，达到增加排血量的目的。安静时正常人的心率为 60~100 次/分，每次心搏排血量约为 70 毫升，而在运动时，心率明显增



快，每分钟的心排血量可比安静时增加 1 倍以上。当人睡觉时，心率则又明显减慢，每分钟的心排血量可比安静时减少大约 20% 左右。正是心脏的这种自动调节作用，其排血量可以满足人体在不同状态下的需要。

心脏在母体里 1 个月后就开始工作，1 分钟也不停息。大脑在睡眠时可以休息，肺肾等脏器虽不能停止工作，但它们在内部也可以轮班休息，而心脏却不能；一旦它休息下来，就会影响机体细胞的生存，甚至整个人的生命。不妨计算一下，假设在一个人的一生中心脏以每分钟 70 次的速度跳动，每次搏出 70 毫升的血液的话，那么心脏每天要跳动 10 万多次，搏出 7 000 多升的血液。对于一位年近花甲的老人来说，心脏已跳动了约 20 亿次，搏出血液已达 15 000 万升之多。也正是心脏如此辛苦地工作，才使得血液在全身的血管中奔流不息，才有人体生长、发育和新陈代谢的正常进行。

心脏的工作量如此惊人、艰巨，消耗的氧气和营养物质同样也是惊人的。据计算，心脏是人体耗氧量最多的器官之一。在平静状态下，心肌必须从血液中摄取 70% ~ 75% 的氧气才能满足其代谢的需要。而心脏所需要的营养物质，也同样来自于血液。供应心脏自身血液的血管是冠状动脉。

说到这里，也许您对自己的心脏有了一个比较全面的了解，您也会对心脏所完成的工作更加赞叹。也只有在这时，您才会更加深刻体会到，心脏是如此重要。为了心脏正常地工作，为了身体健康和长寿，应该更好地保护它。

二、生命的河流——血液循环

血液在机体内的运行是一个整体，包括心脏、血管、血液三个部分。心脏是动力中心，血管是输送管道系统，心脏和血管的



一切活动，正是为了把血液适当地分配到全身的器官和组织中去。如果没有血液，心脏和血管的一切活动对机体将是毫无意义的。

(一) 人类的生命之源——血液

1. 红色的液体

血液是红色的液体，因含有大量的红细胞而形成此色。红细胞的数量大得惊人，如果将其一个个连接在一起的话，其长度竟可环绕地球三圈半还多。拥有这么多的红细胞有什么用处呢？原来红细胞是体内携带氧气和二氧化碳的重要运载工具。红细胞在肺部释放出二氧化碳，吸入氧气，运行至组织中释放氧气，吸入二氧化碳。血液维持机体对氧气的需求。这也就正好理解血液为什么循环往复，永不停止的原因了。血液的运送停止就是氧气的断绝，氧气的停止供应，不要说三二分钟，就是十几秒钟，人体也承受不了，轻者眩晕，重者昏迷；如果停止的时间超过5分钟，生命也就意味着结束。

2. 运输的通道

运输氧气只是血液的重要功能之一，机体所需的各种营养物质也是通过血液运行于全身的，如蛋白质、糖类、脂类、维生素、无机盐类、微量元素等。同时机体每时每刻都产生的大量的废物，运输的重任同样落在血液的肩上，大部分的废物要通过血液运出至排泄器官而排出体外。由此看来，血液在人体内具有重要而且是不可替代的作用。毫不夸张地说，血液是生命之河。

3. 人体守护神

血液还是人体的守护神。血液中有一类相对较少的细胞叫白细胞，是保卫人体的“钢铁战士”，当敌人进入体内，大量的白细胞会迅速钻出血管，把敌人包围起来加以消灭和吞噬，同时自己也舍生取义，牺牲在阵地上。平时看到的从伤口中流出的大量