

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

心血管疾患的 多种疗法

主编 胡 健 佟翠艳



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一种病多种疗法系列

丛书主编 李 丹

心血管疾患的

多种疗法

主编 胡 健 佟翠艳

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心血管疾患的多种疗法/胡健, 佟翠艳主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.3

(一种病多种疗法系列)

ISBN 7-5381-3766-1

I. 心… II. ①胡…②佟… III. 心脏血管疾病—治疗 IV. R540.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066841 号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

发行者: 各地新华书店

开本: 880mm×1240mm 1/32

字数: 210 千字

印张: 7.625

印数: 1~5000

出版时间: 2003 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 冯守哲

插图: 陈 曦 许连萍 陈忠利

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

定 价: 14.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzxb@mail, lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

编者名单

主 编 胡 健 佟翠艳

副主编 丁艳萍 宫英丽

编 者 (按姓氏笔画排列)

王旋菲 朱闻溪 佟翠艳 李 丹 张子新

宫英丽 赵卫华 胡 健 程 颖

前言

随着生活水平的提高，我国大部分人群已经摆脱了贫困的境地，温饱已不再是问题。此时，我们的饭桌上已经不再缺少鸡鸭鱼肉，吃顿饺子也不再是过年的专利，于是青菜被很多人冷落了。

很多人天天吃宴席，手里举着酒杯，嘴里叼着烟卷，并视之作为一种权力和地位的象征；夜生活也成为一种时尚，很多人夜夜笙歌，不休不眠；也有些人为了工作而经常熬夜，生活没有规律；随着生活条件的好转，我们的体力活动却日渐减少，动辄以车代步。

与此同时，随着经济的发展，生活节奏加快，社会环境更加复杂，我们感到生活不再轻松，我们要面临学习、就业、工作，甚至生活中的种种压力。

在享受现代生活的时候，你是否注意到身边有很多人患有高血压、冠心病，甚至您自己也成为其中一员；您是否感到困惑；您是否感到惊慌；也许您满不在乎。

但是，我想告诉您的是心血管系统疾病，如高血压病、冠心病已取代了 20 世纪 60 年代的风湿性心病，成为现代人类社会的高发疾病，并与糖尿病有密切联系，其中高血压会造成多个靶器官的损害，导致脑血栓、肾功能不全、心功能不全、眼底损害。

冠心病、心肌梗死也夺去了很多人的生命，对人类的健康造成极大的威胁；心力衰竭作为高血压病、冠心病的晚期阶段，更是使很多患者心慌气短，食不知味，甚至夜不能寐。很多人，尤其是老年人受到心血管疾病的困扰，严重影响了生活质量。

目前，心血管疾病患者有着逐渐年轻化的趋势，国内发现的心肌梗死患者的年龄竟有十余岁的，很多年轻人不知不觉中已经患有高血

压病、冠心病，但却未给以足够的重视，以至于当出现脑出血、心肌梗死时造成严重的后果——瘫痪，甚至死亡，此时后悔莫及。

这在很大程度上是由于缺乏相应的医学常识，不知道这些疾病的发生是由于您的生活方式所引起，这些疾病的迅速发展是由于您没有正确的认识和治疗所致。或者有病而不自知，或者虽然知道，却没有采取正确的态度对待，没有进行及时有效的治疗，在日常生活中也没有采取正确的方式。所以普及心血管疾病知识，以期预防心血管疾病，减慢心血管疾病的进展，减少并发症，是很重要的。

目前心血管病中以高血压病、冠心病及由此发展而致的心力衰竭最为常见，而且对其认识及治疗也不断地发展变化，了解这些新的知识是非常重要的。

本书对常见的高血压病、冠心病及心力衰竭进行了介绍。主要有以下几个方面，第一部分介绍了心血管系统的医学基础知识；第二部分介绍了这些疾病的常见症状；第三部分介绍了医院的常规检查及治疗方法；第四部分介绍了常用的中医中药治疗、针灸治疗、按摩治疗等多种多样的辅助疗法；第五部分介绍了这些疾病患者的日常生活方式，包括合理膳食、运动方法、心理调节以及护理时应注意的问题；第六部分介绍了这些疾病患者的就医常识及常见急症的就地救护。

其中第三部分还就目前冠心病的介入治疗进行了较为细致的介绍，可以让大家对此有所了解，在碰到具体问题时，能够给以相应的指导。同时由于高脂血症在高血压病、冠心病中比较多见，本书对于高脂血症的一些相关内容也进行了相应介绍。

因为篇幅所限，仅介绍了其中较为简单易行的方法，相信本书能够对大家有所帮助。本书编写过程中参考了大量书籍，特向原作者致以谢意。

目 录

心血管系统的医学基础知识

1

1. 心血管系统的解剖与生理功能	1
1.1 心脏	1
1.2 血管	2
1.3 神经体液调节	3
2. 国内外心血管系统疾病的流行情况	4
2.1 国外心血管病的流行情况	4
2.2 我国心血管疾病的流行情况	5
3. 心血管系统常见疾患的病因及诱因	5
3.1 高血压的病因	5
3.2 冠心病的病因及危险因素	7
3.3 心力衰竭的病因及诱因	8
4. 心血管系统疾病的临床表现	10
4.1 高血压的临床表现	10
4.2 高血压的标准	10
4.3 高血压的并发症	10
4.4 高血压的分级	13
4.5 高血压的分组	13
4.6 高血压急症	13
4.7 冠心病的临床表现	14
4.8 冠心病分型	16
4.9 心绞痛型冠心病的症状特点	16

4.10	心绞痛分型	16
4.11	心绞痛的鉴别诊断	17
4.12	心绞痛分级	18
4.13	隐匿型或无症状性冠心病	18
4.14	心肌梗死的临床症状	19
4.15	缺血性心肌病	20
4.16	猝死	20
4.17	心功能不全的分类	20
4.18	心功能不全的分级	21
4.19	急性心功能不全的临床表现	21
4.20	慢性心功能不全的临床表现	22

医院的常规检查及治疗方法	25
---------------------	-----------

1. 高血压病的常规检查及治疗方法	25
1.1 高血压病的常规检查	25
1.2 高血压病的治疗原则	25
1.3 高血压病的药物治疗	26
1.4 用药选择	29
1.5 降压目标及用药原则	30
1.6 联合用药的选择	30
1.7 高血压急症的入院治疗	31
1.8 特殊人群的高血压	32
1.9 妊娠高血压综合征的处理	33
1.10 高血压同时患有脑血管病或冠心病	34
1.11 高血压合并心力衰竭	34
1.12 高血压合并糖尿病	35
1.13 高血压病伴有肾功能障碍	35
2. 冠心病的辅助检查及常规治疗	35
2.1 冠心病的辅助检查	35

2.2 冠心病的常规药物治疗	36
2.3 用药选择	37
2.4 其他药物治疗	38
2.5 冠状动脉成形术及支架术概述	41
2.6 PTCA 及冠脉支架术的过程	42
2.7 PTCA 及支架术的并发症	42
2.8 PTCA 及支架术前病人需要做哪些准备	44
2.9 PTCA 及支架术后的处置及病人的配合	44
2.10 什么是拔管所致迷走神经反射, 如何处理?	45
2.11 PTCA 及冠脉支架术后病人出现胸痛的原因	45
2.12 PTCA 及冠脉支架术后为什么会出现再狭窄, 怎样处理	45
2.13 PTCA 及冠脉支架术后的抗凝治疗	46
2.14 PTCA 及冠脉支架术后病人是否应服用调脂药物	46
2.15 PTCA 及冠脉支架术后是否继续应用硝酸酯类药物	47
2.16 PTCA 及冠脉支架术后病人何时可以上班	47
2.17 PTCA 及冠脉支架术病人出院后应注意的事项	47
2.18 外科手术治疗	47
2.19 急性心肌梗死的常规治疗	48
2.20 急性心肌梗死的心肌再灌注疗法	49
2.21 急性心肌梗死的药物治疗	51
2.22 急性心肌梗死的并发症及处理	54
2.23 缓慢性心律失常的治疗	56
2.24 急性心肌梗死机械并发症的治疗	57
3. 心力衰竭的辅助检查及常规治疗	57
3.1 心力衰竭的辅助检查	57
3.2 急性心力衰竭的常规治疗	58
3.3 慢性心力衰竭的常规治疗	59
3.4 慢性心力衰竭的药物治疗	60
3.5 心力衰竭合并心律失常的治疗	69

3.6 心力衰竭的抗凝及抗血小板治疗	70
--------------------------	----

多种多样的辅助疗法	71
------------------	-----------

1. 中药治疗	71
1.1 高血压的中药治疗	71
1.2 冠心病的中药治疗	72
1.3 心力衰竭的中药治疗	77
2. 药膳疗法	78
2.1 心血管系统疾病常用配制药膳的药物	78
2.2 高血压病的常用药膳	80
2.3 冠心病的常用药膳	86
2.4 降脂药膳	91
3. 药茶疗法	93
3.1 降压药茶	94
3.2 冠心病常用药茶	97
3.3 降脂药茶	98
4. 针灸疗法	100
4.1 概述	100
4.2 心血管疾病常用的穴位	100
4.3 针灸的基本手法	107
4.4 高血压的针灸疗法	110
4.5 冠心病的针灸疗法	111
5. 耳压疗法	112
5.1 概述	112
5.2 耳压疗法常取的穴位	112
5.3 高血压病常取的耳穴	114
5.4 冠心病常取的耳穴	114
6. 穴位按摩(推拿)疗法	115
6.1 概述	115

6.2 高血压的穴位按摩疗法	115
6.3 冠心病的穴位按摩	117
7. 刮痧疗法	118
7.1 概述	118
7.2 刮痧疗法的分类	119
7.3 刮痧疗法的补泻手法	121
7.4 高血压病的刮痧疗法	121
7.5 冠心病的刮痧疗法	122
8. 太极拳疗法	123
8.1 概述	123
8.2 太极拳疗法的要领	124
8.3 简化太极拳二十四式	124
9. 气功疗法	155
9.1 概述	155
9.2 气功的基本方法	156
9.3 高血压病常用的气功疗法	157
9.4 冠心病的气功疗法	164
10. 娱乐疗法	168
10.1 音乐疗法	168
10.2 舞蹈疗法	169
10.3 花卉疗法	170
10.4 书画疗法	170
心血管疾病患者的日常生活方式	172
1. 高血压患者的日常生活方式	172
1.1 高血压患者膳食原则	172
1.2 膳食的具体建议	173
1.3 体重正常的高血压患者食谱	174
1.4 肥胖高血压患者的食谱	175

1.5	高血压患者常用降压食物	175
1.6	高血压患者降压食疗验方	179
1.7	适当的运动	185
1.8	高血压患者的降压体操	186
1.9	减轻体重	195
1.10	调节心理因素	195
1.11	戒烟	196
1.12	保持大便通畅	196
2.	冠心病患者的日常生活方式	198
2.1	注意心理调节	198
2.2	适当的运动	198
2.3	冠心病患者的性生活	203
2.4	冠心病患者的膳食原则	204
2.5	可防治冠心病的食物	206
2.6	冠心病患者的食谱	206
2.7	冠心病患者的食疗验方	208
2.8	冠心病合并糖尿病的病人如何调理饮食	210
2.9	PTCA 及冠脉支架术后病人如何调理饮食	210
2.10	戒烟	211
2.11	适量饮茶	211
2.12	保持大便通畅	212
3.	急性心肌梗死患者的日常生活方式	212
3.1	卧床休息	212
3.2	生活护理	212
3.3	饮食清淡、易消化	212
3.4	保持大便通畅	212
3.5	心理调节	213
4.	慢性心力衰竭患者的日常生活方式	215
4.1	合理膳食	215

4.2 低钠饮食	215
4.3 戒烟、戒酒	215
4.4 适当的活动	215
4.5 保持大便通畅	215
5. 高脂血症患者的日常生活方式	216
5.1 合理膳食原则	216
5.2 高脂血症患者常用的降脂食物	216
5.3 高脂血症患者的食谱	218
5.4 降脂的食疗验方	219
5.5 生活规律、适当运动	220

就医常识及就地救护知识	223
--------------------	------------

1. 就医常识	223
1.1 高血压患者的就医常识	223
1.2 冠心病患者的就医常识	225
1.3 心力衰竭患者的就医常识	225
2. 心血管病急症的就地救护	226
2.1 高血压急症的就地救护	226
2.2 急性心肌梗死的就地救护	226
2.3 急性心功能不全的就地救护	229

心血管系统的 医学基础知识

1. 心血管系统的解剖与生理功能

要了解心血管疾病，我们必须首先了解心血管系统的组成及生理功能，这将有利于我们了解心血管疾病。

心血管系统又称循环系统，由心脏、血管及调节血液循环的神经体液机构组成，其功能是为全身组织器官供应血液、氧气、养料及各种激素，并将代谢废物带走。

1.1 心脏

心脏是心血管系统的中心器官，位于胸腔内中央偏左，由四个心腔组成——左心室、左心房、右心室、右心房。心脏的作用类似水泵，右心室将由腔静脉回流的低氧静脉血泵入肺动脉，在肺内氧合后经肺静脉流入左心房，由左心房至左心室再经主动脉进入体循环，供应人体各个器官（图1）。

心脏的泵血是由于心肌有节奏的舒张和收缩，心脏有节奏的进行舒张和收缩主要是由心脏的特殊起搏细胞发放冲动引起，并受神经和体液因素调节。

心脏的供血则由冠脉循环供应，这将在血管中进行介绍。

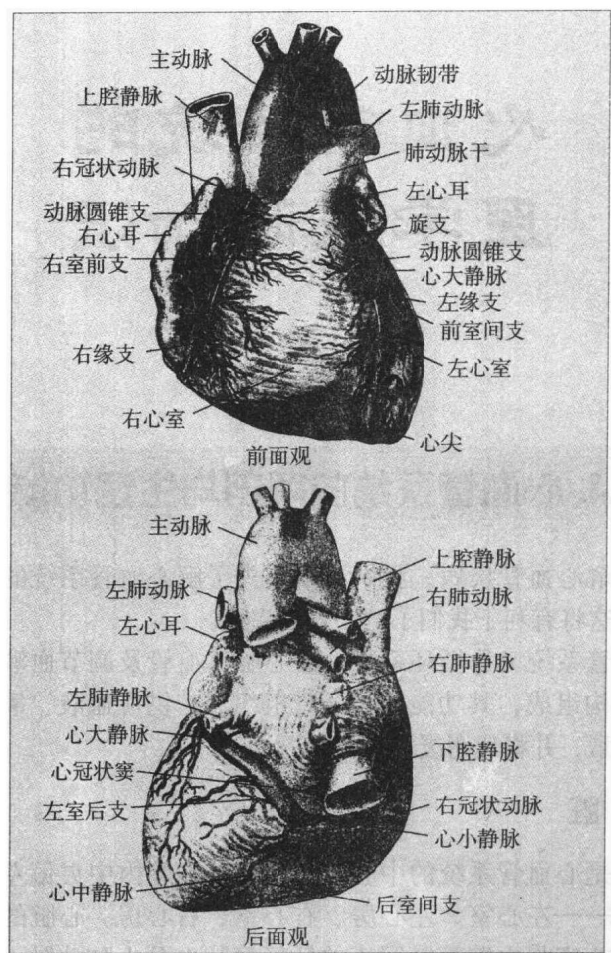


图1 心脏的外形和血管

1.2 血管

血管是循环系统的周围结构，相当于运输管道，包括动脉、静脉及毛细血管。动脉管壁较厚，弹性较好，将血液从心脏输向全身各个器官及组织；毛细血管将小动脉和小静脉相连，管壁极薄，甚

至可仅有一层细胞，在组织中呈网状分布，血液在此可直接与组织进行物质交换：提供氧气、养料及激素，带走二氧化碳及代谢产物；静脉管壁较动脉细，弹性比动脉低，管腔较大，将血液由组织汇入心脏。

★ 冠脉循环组成

在这里要特别讨论一下冠脉循环系统。心脏作为人体脏器之一，也需要血液供应必需的氧气及养料，才能维持正常的泵血功能，心脏由冠脉循环供应。冠脉循环由冠状动脉、冠状静脉及毛细血管组成。

★ 冠状动脉

冠状动脉由主动脉根部发出，走行于心脏表面，逐级分支包绕心脏，冠状动脉有两个主要分支，即左冠状动脉及右冠状动脉。左冠状动脉发出后的一段称左冠状动脉主干，很快分成两支，一支为前降支，其供血区域为心脏的前壁和心尖部，另一支为回旋支，其供血区域为心脏的侧壁和后/下壁的一部分。

右冠状动脉由较长的主干及其末段分成的后侧支和后降支两个分支组成，主要供应右侧心脏和左侧心脏后壁或下壁一部分。这些分支再逐级分支为毛细血管，最后汇集为冠状静脉，由冠状静脉窦流入右心房（图1）。

1.3 神经体液调节

心脏虽有自律性，但也受神经体液因素的调节：

★ 交感神经系统：交感神经系统通过兴奋心脏 β_1 受体使心率加速、传导加快和心脏收缩力增强，兴奋 α 受体使血管收缩。

副交感神经通过兴奋乙酰胆碱受体使心率减慢、传导抑制、收缩力减弱和周围血管扩张。

★ 激素、电解质和一些代谢产物是调节循环系统的体液因素。儿茶酚胺、钠和钙等有正性肌力作用，并使心率加快；儿茶酚胺，肾素、血管紧张素、内皮素等使血管收缩；激肽、前列腺素 E、G，一氧化氮等使血管舒张。

2. 国内外心血管系统疾病的流行情况

2.1 国外心血管病的流行情况

2.1.1 发达国家的心血管病流行情况

发达国家的心血管病流行情况随经济、文化及社会发展大体分为四个期。

★ 第一期

第一期又称瘟疫期，此期是在工业发展以前，生产生活水平不高，卫生环境差，传染病相对较多，心血管病所占比例较低，仅占5%~10%，而且是以风湿性心脏病为主。

★ 第二期

随着经济发展，生活水平提高，对传染病的认识加深，防治力度增加，上述疾病发病率下降，而心血管病及脑出血的发病率提高，主要是高血压及其相关心脏病，人群中10%~30%死于上述疾病。

★ 第三期

随着社会的进步和经济的发展，食物中的脂肪和热量增加，人们运动减少，使冠心病及脑血栓提前出现于55~60岁的人群，动脉粥样硬化的死亡率占35%~65%，结果人群平均寿命下降。

★ 第四期

由于认识到动脉粥样硬化及高血压等疾病的危害，随着医疗技术和药品的不断进步，人群疾病防治意识的提高，动脉粥样硬化的死亡率降至50%以下，且多为65岁以上人群。

2.1.2 发展中国家的心血管病流行情况

发展中国家的心血管病流行情况与发达国家经历着相同的阶段。经济较不发达的地区，人口增长迅速，老龄化问题严重，平均寿命增加，生活水平较以前提高，但饮食不科学，运动过少，生活压力增加，对高血压、冠心病及糖尿病的知识尚不普及，所以心血管病发病率增加，心血管病成为当前发展中国家的主要死亡原因，并有