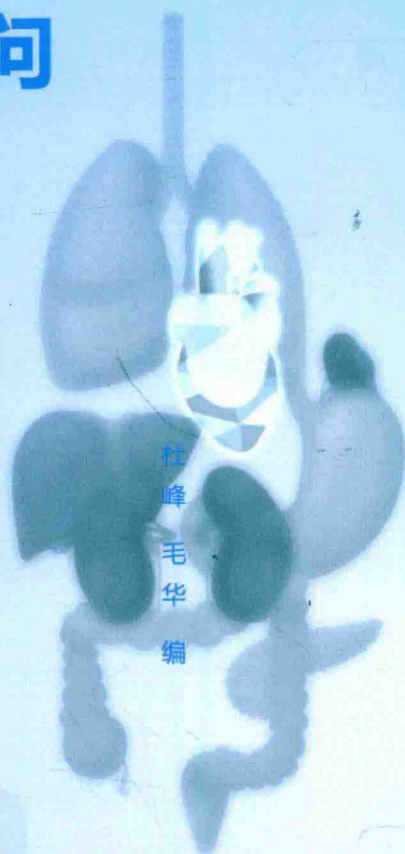


贵州省科普丛书 / 贵州省科协科普作品专项经费资助

冠心病健康生活指南

180问



杜峰
毛华
编



贵州科技出版社

 贵州省科普丛书 贵州省科协科普作品专项经费资助

冠心病健康生活指南180问

杜 峰 毛 华 编



贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病健康生活指南 180 问 / 杜峰, 毛华编. -- 贵阳: 贵州科技出版社, 2019.4

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0683 - 7

I. ①冠… II. ①杜… ②毛… III. ①冠心病 - 防治 - 问题解答 IV. ①R541.4 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 280599 号

冠心病健康生活指南 180 问

GUANXINBING JIANKANG SHENGHUO ZHINAN 180 WEN

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中天会展城会展东路 A 座(邮政编码:550081)

网 址 <http://www.gzstph.com>

出 版 人 熊兴平

经 销 全国各地新华书店

印 刷 贵阳德堡印务有限公司

版 次 2019 年 4 月第 1 版

印 次 2019 年 4 月第 1 次

字 数 105 千字

印 张 3.75

开 本 889 mm × 1194 mm 1/32

定 价 12.80 元

天猫旗舰店: <http://gzkjcs.tmall.com>

贵州省科普丛书工作委员会

主 任:张美圣

副 主 任:田慧林 刘炳银 刘开树 杨泳滨
钱 斌 马长青

委 员:(以姓氏笔画为序)

尹松柏 田祖良 田海军 冉 伟
朱莞苏 伍 刚 刘 军 李 昕
胡铁磊 黄 穗 黄远红 童 辉
欧阳青山

前 言

心血管疾病是人类健康的头号杀手。近年来,随着我国经济建设的快速发展、人民生活水平的提高及生活方式的改变,高血压、冠心病、血脂异常等心血管疾病的发病率快速上升。据最新流行病学调查,我国高血压患者近2亿,高脂血症患者约1.6亿,超重或肥胖患者约2.6亿,心肌梗死患者约200万。预计到2030年,我国将新增加心血管疾病患者2130万,死亡人数将增加770万(预计死亡率增加50%)。由于该病的发病群体逐渐年轻化,约70%的高血压、糖尿病、超重或肥胖、血脂异常等发生在劳动力人口,劳动力损失巨大,严重威胁人类健康,耗费巨大的医疗资源,给社会和众多家庭带来沉重的负担。

心血管疾病的发病率高、并发症多、死亡率高,但在人群中知晓率低,民众对其的早期防治缺乏足够的认识。在2008年全国卫生工作会议上,心血管疾病预防被提高到重要的高度;会议上正式提出“健康中国2020”,为我国心血管疾病的防治提供了有利契机(因为在所有疾病里面,心血管疾病是预防效果最好的)。加强对心血管疾病的早预防、早诊断、早治疗及培养和坚持健康的生活方式,可大幅度减少其危险因素和疾病的发生。

为了向大众普及心血管疾病防治知识,我们编辑了这套心血管疾病科学防治系列科普丛书之一——《冠心病健康生活指南180问》,从心理、饮食、运动、服药、就医等各个方面为广大心血管疾病患者及社会大众提供有力帮助。由于时间仓促,书中的疏漏之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2019年1月

目 录

第一篇 认识冠心病	001
1. 什么是冠心病	003
2. 冠心病的流行病学特点	003
3. 心血管系统的组成	004
4. 何为冠状动脉	005
5. 年龄与冠心病的关系	005
6. 性别与冠心病的关系	005
7. 血脂与冠心病的关系	006
8. 肥胖与冠心病的关系	007
9. 糖尿病与冠心病的关系	008
10. 饮酒与冠心病的关系	009
11. 亚临床甲状腺功能减退症与冠心病的关系	009
12. 痛风与冠心病的关系	010
13. 吸烟与冠心病的关系	010
14. 职业紧张与冠心病的关系	011
15. 饮食与冠心病的关系	012
16. 社会心理因素与冠心病的关系	012
17. 社会因素及精神因素与冠心病的关系	013
18. 遗传因素与冠心病的关系	014
19. 气候与冠心病的关系	014
20. 性格与冠心病的关系	015
21. 精神紧张与冠心病的关系	015



22. 如何早期发现冠心病	016
23. 冠心病的常见症状有哪些	017
24. 什么是冠状动脉畸形	017
25. 什么是稳定型心绞痛	018
26. 什么是不稳定型心绞痛	018
27. 什么是急性心肌梗死	019
28. 什么是陈旧性心肌梗死	019
29. 什么是猝死	020
30. 猝死的常见原因	020
31. 什么是心衰	021
32. 心衰的表现	021
33. 心衰的防治	022
34. 冠心病与心律失常	023
35. 为什么冠心病易并发心律失常	023
36. 冠心病常见的心律失常——期前收缩	023
37. 冠心病常见的心律失常——心房颤动	024
38. 冠心病常见的心律失常——缓慢型心律失常	024
39. 何为心脏骤停	025
40. 心脏骤停的病因	025
41. 什么是心源性猝死	025
42. 什么是无症状性心肌缺血	026
43. 无症状性心肌缺血的治疗	026
44. 无症状性心肌缺血的预后	027
45. 无症状性心肌缺血预后的影响因素	027
46. 什么是缺血性心肌病	028
47. 缺血性心肌病的症状体征	028



48. 缺血性心肌病的病因	029
49. 缺血性心肌病的诊断	029
50. 缺血性心肌病的主要治疗手段	030
51. 什么是急性冠状动脉综合征	030
52. 急性冠状动脉综合征的抗栓治疗	030
53. 抗栓治疗常用药物——抗血小板制剂	031
54. 抗栓治疗常用药物——抗凝药物	031
55. 非 ST 段抬高的急性冠状动脉综合征抗栓治疗的早期保守策略	032
56. ST 段抬高的急性冠状动脉综合征的抗栓药物治疗策略	032
57. 冠心病心肌缺血表现与冠状动脉狭窄程度是否一致	033
58. 不典型心绞痛有何临床表现	033
59. 何为无症状性心肌梗死,其临床表现和发生率如何	034
60. 无症状性心肌梗死对患者有何危害	034
61. 何为非冠状动脉粥样硬化性冠状动脉疾病,有何常见原因	035
62. 什么是 X 综合征	035
63. X 综合征的发病原因有哪些	035
64. X 综合征的临床表现	036
65. X 综合征的诊断标准	036
66. X 综合征的药物治疗	037
67. X 综合征的心理治疗	037



第二篇 冠心病的发病机制和诊断	039
68. 冠心病的病因与发病机制	041
69. 冠心病的分类	042
70. 冠心病的常见临床表现	043
71. 冠心病早期有何表现	043
第三篇 冠心病的实验室及辅助检查	045
72. 冠心病患者的心电图检查意义	047
73. 什么是动态心电图	047
74. 什么是心电图运动试验	048
75. 冠心病患者的标志物检测意义	049
76. 什么是血管内超声	049
77. 血管内超声在辅助诊断冠状动脉粥样硬化中的价值	050
78. 血管内超声在冠心病介入治疗中的应用	051
79. 什么是放射性核素检查	052
80. 什么是冠状动脉造影	052
81. 急性心肌梗死患者的冠状动脉造影结果是否一定 异常	053
第四篇 冠心病的治疗	055
82. 冠心病的治疗原则之一:控制和保持正常血压	057
83. 冠心病的治疗原则之二:控制心率	057
84. 冠心病的治疗原则之三:扩张冠状动脉	058
85. 冠心病的治疗原则之四:降低血液黏滞性	059
86. 冠心病降低血液黏滞性的方法	059
87. 冠心病患者合并血脂异常的治疗原则	060



88. 血脂异常的防治目标水平	060
89. 血脂异常的治疗措施	060
90. 冠心病患者控制混合性高脂血症的用药	061
91. 冠心病患者控制重度高胆固醇血症的用药	061
92. 冠心病患者控制重度高甘油三酯血症的用药	062
93. 冠心病患者血糖控制目标	062
94. 冠心病的药物治疗——硝酸酯类药物	062
95. 冠心病的药物治疗——抗栓(凝)药物	063
96. 冠心病的药物治疗—— β 受体阻滞剂	063
97. 冠心病的药物治疗——钙离子拮抗剂	064
98. 冠心病的药物治疗——血管紧张素转换酶抑制剂/ 血管紧张素 II 受体拮抗剂	064
99. 冠心病的药物治疗——调脂治疗	065
100. 冠心病溶栓治疗的禁忌证	065
101. 冠心病溶栓治疗的适应证	066
102. 冠心病的 PCI 治疗	066
103. 冠心病的 CABG 治疗	067
104. 冠心病的急救	067
105. 心肺复苏术	068
106. 稳定型心绞痛的治疗	069
107. 不稳定型心绞痛的治疗	069
108. 急性心肌梗死的一般治疗	069
109. 急性心肌梗死解除疼痛常用治疗	070
110. 急性心肌梗死再灌注治疗	070
111. 何为人工心脏起搏器	070
112. 人工心脏起搏器的主要适应证	071
113. 何为心脏电复律	071



114. 冠心病常用药物主要有哪些	072
115. 冠心病患者服药注意事项	072
116. 冠心病患者如何舌下含药	073
117. 何为冠状动脉瘤	074
118. 冠状动脉瘤的病因	074
119. 冠状动脉瘤需要治疗吗	075
120. 冠心病溶栓药物治疗作用和不良反应是什么	075
121. 何为冠状动脉炎	075
122. 冠状动脉炎性疾病是否适合实施 PCI	076
123. 何为冠状动脉心肌桥	076
124. 冠状动脉心肌桥如何诊断和治疗	076
125. 目前治疗冠心病的方法	077
126. 冠状动脉造影有何主要并发症	077
127. 何为 ST 段抬高的急性冠状动脉综合征	077
128. ST 段抬高的急性冠状动脉综合征的病因	078
129. 何为冠状动脉左主干病变,有何危害	078
130. 何为心肌血运重建	078
131. PCI 手术过程	079
132. PCI 适应证	079
133. PCI 禁忌证	079
134. PCI 术前、术后如何服用抗凝药物	080
135. CABG 及 PCI 术后是否需要服用硝酸酯类药物	081
136. CABG 及 PCI 术后要长期服用调脂药物	081
137. 冠状动脉支架植入术禁忌证	081
138. 冠状动脉侧支循环常见病变	082
139. 何为远端保护装置	082



140. 远端保护装置的临床适应证有哪些	082
141. 何为血管内超声	083
142. 血管内超声与冠状动脉造影相比有何优势	083
143. 冠状动脉支架植入术后患者应注意避免哪些检查	083
144. PCI 的治疗方式有哪些	084
145. PCI 手术过程中为何不允许家属在导管室内陪护	084
146. 患者进入导管室后,护士会为 PCI 手术患者提供 哪些服务	084
147. 冠心病合并高血压患者应如何调整药物剂量和记 录血压变化	085
148. 冠心病合并高血压患者降压治疗的目标是什么	085
149. 冠心病合并高血压患者降压治疗的原则是什么	086
150. 冠心病合并高血压患者如何选择降压药物	086
151. 冠心病合并高血压患者如何有效的联合用药	087

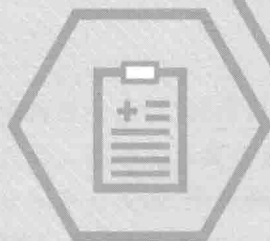
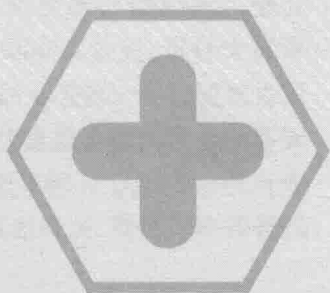
第五篇 冠心病的预防与自我保健

152. 何为冠心病的一级预防	091
153. 何为冠心病的二级预防	091
154. 何为冠心病的三级预防	092
155. 了解冠心病的危险因素	092
156. 防治冠心病的危险因素	092
157. 冠心病患者的预防保健	093
158. 冠心病患者的运动形式	093



159. 冠心病患者的运动量	094
160. 冠心病患者的运动目标及时间	094
161. 冠心病患者在运动中要注意什么	095
162. 冠心病患者的性生活应该注意些什么	095
163. 冠心病患者的日常生活起居保健	096
164. 冠心病患者如何评价体重	096
165. 冠心病患者应如何对待吸烟、喝酒、喝咖啡及喝茶	097
166. 冠心病患者怎样选择食物	097
167. 冠心病患者的情绪调节	098
168. 冠心病患者外出旅游要注意什么	098
169. 冠心病患者怎样注意睡眠姿势	099
170. 冠心病患者如何加强心理自我调整	100
171. 冠心病患者如何进行家庭护理	100
172. 四季中冠心病患者如何自我保健	101
173. 冠心病患者的心理特点	101
174. 冠心病患者的心理治疗	102
175. 冠心病的社会心理因素	103
176. PCI 术后多久患者可以工作	104
177. PCI 术后患者如何调节饮食	104
178. PCI 术后患者出院有何注意事项	105
179. 冠心病合并糖尿病患者如何调节饮食之主食	105
180. 冠心病合并糖尿病患者如何调节饮食之水果	106

第一篇 认识冠心病





1 什么是冠心病

平时我们所说的冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,主要是指由冠状动脉器质性狭窄或阻塞引起的心脏病。其冠状动脉狭窄多因脂肪物质在血管内壁长年累月堆积所致,这一过程称为动脉粥样硬化。动脉粥样硬化发展到一定程度,冠状动脉狭窄逐渐加重,供应心脏的血液减少,心脏得不到足够的氧气和血液供给,就会发生胸痛,即心绞痛。心绞痛发作的表现不一,多数人形容其为“胸部压迫感”“闷胀感”“憋闷感”,部分患者感觉向左侧或双侧肩背部、颈部、咽喉部放射,可伴大汗淋漓,甚至有濒死感,休息或含服硝酸甘油可缓解。心肌梗死为冠心病的另一种表现,胸痛持久而严重,休息或含服硝酸甘油多无效。心肌梗死时冠状动脉完全阻塞,相应部分心肌因为没有血液供应而坏死,多数由于狭窄部分形成血凝块、粥样斑块破裂或血管痉挛等因素引起。



2 冠心病的流行病学特点

据世界卫生组织资料显示,我国城市以心脏病为死因的死亡人数有逐年上升的趋势。我国北方高于南方,一般男性高于女性,女性较男性晚 10 年左右发病,绝经期后女性患病率明显增加,逐渐接近男性水平。女性发病以心绞痛较多,男性发病以心肌梗死较多,其中猝死以男性多见。冠心病为中老年人的主要疾患,在 30~40 岁以前很少发病,此后随年龄增大患病率增加。冠心病虽在中年以后发病,但冠状动脉的病变也可开始于



童年时期。脑力劳动者冠心病发病的概率较体力劳动者高,在经常处于精神紧张及注意力高度集中的职业人群中发病率更高。脑力劳动者与体力劳动者发病的比例约为2:1。中国、日本等国家发病率远低于欧美国家。本病还有明显的种族差异,在我国,哈萨克族、藏族、蒙古族等民族的发病率较同地区汉族高;苗族、布依族的发病率明显低于当地汉族。民族间的发病率差异可能与饮食习惯、劳动强度、生活习惯、水质硬度和水中微量元素种类及浓度等有关。



3 心血管系统的组成

心血管系统由心脏、动脉、毛细血管和静脉组成。心脏是连接动脉和静脉的枢纽,是心血管系统的“动力泵”,并且具有重要的内分泌功能。心脏有节律地收缩与舒张,不停地将血液由动脉射出,由静脉吸入,保证了血液在心血管内连续不断地做定向流动。动脉是运输血液离心的管道,静脉是引导血液回心的管道,毛细血管是连接动脉、静脉末梢间的管道。在神经体液调节下,血液沿心血管系统循环不息。消化系统、呼吸系统、泌尿系统等及皮肤通过体循环和肺循环实现营养物质的送达和代谢废物(液态和气态)的排出。另外,内分泌腺所分泌的激素也借心血管系统输送到相应器官以调节其生理功能。研究证实,心肌细胞可产生心钠素、血管紧张素、脑钠素和抗心律失常肽等多种激素和生物活性物质,并参与机体多种功能的调节。