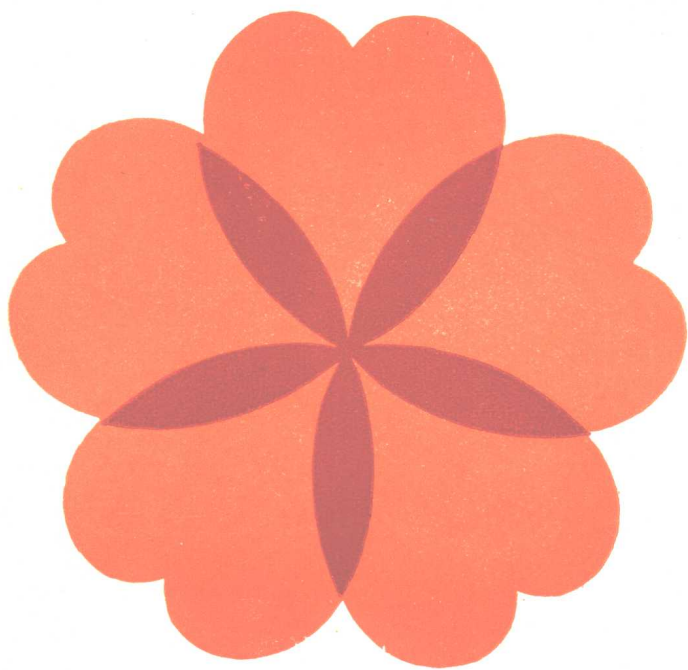


许祖铎 编著



怎样保护您的心脏

——写给冠心病患者及其家属

人民卫生出版社

怎样保护您的心脏？

——写给冠心病患者及其家属

许祖铎 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

责任编辑：范君娣

怎样保护您的心脏？

——写给冠心病患者及其家属

许祖铎 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 1 $\frac{1}{2}$ 印张 29千字

1983年12月第1版 1983年12月第1版第1次印刷

印数：00,001—57,620

统一书号：14048·4507 定价：0.15元

[科技新书目 58 — 44]

前 言

近几年来冠状动脉硬化性心脏病患者有日渐增多之势。在临床实践中经常有许多患者及其家属向我们提出各种有关冠心病的预防和护理等问题，但门诊工作时限于时间关系一时很难做出详尽的解答，因此有必要将有关这方面的知识整理出来编写成册，供大家了解患冠心病时如何保护您的心脏、如何调养及护理等方面的知识。本书重点有：

1. 让病人了解有关冠心病的常识，自己学习分析病症，评价病情。
2. 病人根据自己对病的了解，安排适合于自己病的生活方式。
3. 了解心脏病危险的症状与急救处理。
4. 了解冠心病有关的检查和治疗的意义，并主动配合治疗，减少不必要的不安与疑问。

但是由于每个患者的病情不尽相同，生活工作等条件亦不完全一样，因此书中所介绍的情况不一定完全适合所有冠心病患者。仅仅希望大家在阅读本书后，能根据一般原则，寻找出符合自己病情的、行之有效的办法，那么我们编写此书的目的也就达到了。由于篇幅所限，对防治冠心病的中医中药、针灸、气功等治疗方法就不在此介绍了。

此书在编写过程中，得到了日本自治医大循环器病研究室细田堯一教授的帮助和支持，谨借此机会向细田教授致以衷心的感谢。本书十三节由刘丽医师执笔。

此外在本书的整理编写过程中还得到了方培明老师、陈凤英医师的协助，在此一并表示感谢。

编著者

1983年4月

目 录

一、您的心脏健康吗？什么是冠心病？	1
二、哪些因素容易诱发冠心病？	2
1. 高血压	2
2. 吸烟	2
3. 糖尿病	3
4. 过度饱餐	3
5. 缺乏锻炼	4
6. 饮酒	4
7. 气候寒冷	5
8. 情绪变化	5
三、一旦得了冠心病会有些什么反应？	6
1. 心慌	6
2. 胸疼	6
3. 呼吸困难	7
4. 休克	7
5. 晕厥	7
6. 咳嗽、咳痰	8
7. 耳鸣	8
8. 腹胀、食欲不振	8
9. 少尿、夜间多尿	8
10. 浮肿	9
11. 头痛	9
四、介绍一下检查心血管系统健康状况的简易方法	9

1. 脉搏·····	9
2. 呼吸·····	10
3. 血压·····	10
4. 尿量·····	11
5. 体重·····	11
五、如何了解自己的心脏功能? ·····	12
六、冠心病病人在日常生活中要注意什么? ·····	14
1. 起床前先做 5 分钟准备活动·····	14
2. 不用凉水洗脸·····	14
3. 要坚持散步·····	14
4. 上街买东西怎么办?·····	15
5. 在家里做饭要注意什么?·····	15
6. 搞卫生不要过度弯腰低头·····	15
7. 洗衣服要注意什么?·····	15
8. 洗洗头可以吗?·····	16
9. 洗澡·····	17
10. 衣服被褥应该怎样选择?·····	18
11. 睡眠·····	18
12. 自己喜爱的孩子能抱抱吗?·····	18
13. 每天看看电视可以吗?·····	18
14. 看电影可以吗?·····	19
15. 读书时间怎样安排?·····	19
16. 能骑自行车吗?·····	19
17. 冠心病病人能唱歌吗?·····	20
18. 玩玩乐器可以吗?·····	20
19. 种花与赏花·····	20
20. 下棋·····	21

21. 上厕所·····	21
22. 强烈刺激或兴奋会使心脏病恶化吗?·····	21
23. 妊娠与分娩·····	22
24. 夫妻间性生活·····	22
七、冠心病病人在工作中应注意什么? ·····	22
八、冠心病病人在饮食方面应该注意些什么? ·····	23
1. 少食多餐·····	23
2. 低热量饮食·····	24
3. 注意选择食物中的营养成分·····	24
九、冠心病病人的家属需要学会的有关知识 ·····	25
1. 看到病人心绞痛发作怎么办?·····	25
2. 家属要注意病人有哪些表现?·····	26
3. 什么时候需要联系急救或送医院?·····	26
4. 了解“预防心绞痛发作的体会”，协助病人 做好养病工作·····	26
十、急救知识 ·····	27
1. 心脏停搏时的急救办法·····	27
2. 呼吸停止·····	29
3. 胸痛时怎么办?·····	29
4. 心慌·····	29
十一、有关冠心病的一些知识 ·····	30
1. 心绞痛·····	30
2. 心肌梗塞·····	32
十二、什么是心律失常?如果发生心律失常怎么办? ··35	
十三、谈谈心血管病的药物治疗 ·····	36
1. 是良药还是毒药?·····	36
2. 是治病还是添病?·····	37

3. 天天吃药会中毒吗?突然停药会有危险吗?.....	37
4. 服法不对会影响疗效吗?.....	37
附录	38
表一 各种主要食物中胆固醇含量.....	38
表二 各种工种能量消耗表.....	39
表三 运动能量消耗表.....	40
表四 生活中各种活动能量消耗表.....	40

一、您的心脏健康吗？

什么是冠心病？

冠心病就是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。这里所谈到的冠状动脉其实就是供给心肌足量血液的动脉，它是为心脏运输营养物质的重要管道。健康人的冠状动脉是畅通无阻的，依赖于它心脏才能得到充分的营养，保持规则而有力的跳动。

如果冠状动脉发生动脉粥样硬化病变，管腔逐渐变窄甚至完全闭塞，导致心肌缺血缺氧而引起的心脏病，就叫做“冠心病”。

冠心病的形成有一段缓慢过程，使人常常感觉不到或者感觉不明显，因此为了保护您的心脏健康，您应当注意您的身体有没有下面一些变化：

- (1) 体重是否逐渐增加？
- (2) 血压是否增高？
- (3) 血脂是否增高？（血脂是指血液中胆固醇、 β -脂蛋白、甘油三脂及高密度脂蛋白的含量。）
- (4) 是否爱吸烟？
- (5) 有无糖尿病？
- (6) 是否工作过度紧张？
- (7) 是否缺乏锻炼？
- (8) 是否爱吃油腻食物？
- (9) 身体是否发胖？
- (10) 心脏是否扩大？

有上述这些因素存在的人容易发生动脉粥样硬化症，也就是说有可能得冠心病。

此外您如果有以下症状：饭后或上楼时心跳气短、胸痛或胸部压迫感、脉搏不整、夜尿增多、出现浮肿……等不适时，也应该想到患有心脏病的可能性，最好请医生给您检查一下心脏。

二、哪些因素容易诱发冠心病？

1. 高血压

一旦得了高血压，长时期内高压血流冲击血管壁，从而血液中脂类物质容易沉着于血管壁上形成动脉粥样硬化。如果冠状动脉发生这样病变就成为“冠心病”。所以高血压是冠心病发病的危险因素之一。

高血压的发病原因很多，其中之一是由于吃盐过多。过多摄取食盐就会使血管壁肿胀，弹性减低，血管壁一旦紧张度增高就会使肾脏载存过多钠（食盐）和水分而使血压上升。

为了防治高血压、冠心病，要培养自己吃淡味饮食的习惯，每天吃盐最好控制在 10 克以下。

2. 吸烟

吸烟对心脏有百害而无一利，烟草中所含的“尼古丁”可以使血压升高，据说还可以使血液中脂肪酸、胆固醇增加，也可以刺激心肌诱发心律不整。

烟中含大量一氧化碳，一氧化碳极易与血液中红细胞的血红蛋白结合成为一氧化碳血红蛋白，这样就使得与氧结合

的氧化血红蛋白减少，使运往心肌及全身的氧也相应减少。简单地讲吸烟可以促进动脉硬化，诱发心绞痛、心肌梗塞。据报道发生心肌梗塞的患者中吸烟者比不吸烟者多2~3倍。长期吸烟可使已患冠心病的人病情恶化。因此为了防治冠心病的发生与发展，请您最好把吸烟的习惯戒掉。一切所谓“安全烟卷”都不要吸。

如果您有多年吸烟习惯，一时又戒不掉，那怎么办呢？您可以采用这样的方法：每天吸烟不超过5支，每次只吸2~3口，同时尽可能不把烟吸入肺内，可以采取“口吸口吐”或“口吸鼻出”的“口腔吸烟法”。这样可以减低“尼古丁”对您的危害。

3. 糖尿病

糖尿病能使全身动脉硬化患者病情加重。也可以这么讲，动脉硬化的合并症，第一就是糖尿病，其次是高血压和胆石症。糖尿病并发冠心病的病例也很多见。

糖尿病是由于胰脏分泌胰岛素不足引起的葡萄糖、脂肪代谢紊乱所造成的。一旦患有糖尿病，首先要限制饮食，在医生指导下服降糖药或注射胰岛素。如果能得到充分持久的治疗，糖尿病患者可与健康人享有同样的寿命。

4. 过度饱餐

表面看来过度饮食与冠心病似乎毫无关联，其实不然。过度饮食所摄取的热量必须依靠相应的运动量才能消耗掉。例如一个人吃了相当80千卡热量的食物，要做出上下楼梯14分钟或跳绳17分钟的运动量，才能把热量消耗完。明显肥胖的人，也就是超标准体重的20%的人尤其应该避免过

度饮食。标准体重计算法：

$$\text{标准体重(公斤)} = [\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9$$

过度饮食，特别是吃糖、脂肪类过多的人，随着血液中胆固醇或中性脂肪增多，胆固醇便沉积于血管壁中从而加速动脉硬化。一旦冠状动脉发生硬化，就会成为心绞痛、心肌梗塞的病因。因此高血脂症患者一定要避免过度饮食。

5. 缺乏锻炼

维持身体的健康，适当运动是必不可缺少的。运动可以锻炼筋骨预防老化，调节血流、血压及体重，促进睡眠，改善食欲，对预防疾病起着重要作用。不注意运动的人和坚持锻炼身体的人，心肌梗塞发病率是不同的，前者是后者的2倍。所以说为了维护心脏健康，您应当参加体育锻炼，并且持之以恒。

得了冠心病经医生诊察同意，还是可以参加适当的体育运动，如散步、体操、太极拳、气功等。开始运动时以每分钟心率不超过110~120次，无任何不适为准，以后逐渐增加运动量。但不要作赛跑、举重、滑冰、滑雪等剧烈运动。

运动前先作准备活动，运动中随时注意有无不适。

如果运动中有下列现象，必须立即停止，以免发生危险。

- (1) 胸疼、胸闷、气憋等；
- (2) 呼吸困难；
- (3) 心慌、脉搏不规则；
- (4) 出冷汗、面色苍白；
- (5) 口唇青紫；
- (6) 神志发呆、意识模糊；
- (7) 血压上升，超过280毫米汞柱或比运动前血压降低；
- (8) 心电图恶化。

6. 饮酒

经常大量饮酒可使血液中脂肪增多（甘油三酯、前 β 脂

蛋白含量增高)，对冠心病患者不利。但也有有人认为少量饮酒可以改进全身循环，增进健康。

为了防治冠心病，不宜经常性地大量地饮用烈性酒（如含酒精 50~60% 以上的白酒）。

7. 气候寒冷

气候寒冷时人体的皮肤血管收缩，血压随之上升，心脏负担也会加重。从临床病例来看冬季心绞痛、心肌梗塞、脑血管病的患病率较其他季节都要高，所以高血压病患者或具有明显动脉硬化的人，在寒冷季节时要特别注意保暖。

8. 情绪变化

人在生气激动时常伴随有面红耳赤、头胀头晕、心跳加快、血压升高等现象。这是因为人在激动时血液里叫“肾上腺素”的物质，受神经调节分泌增多的缘故，医学上叫做“应激”。应激不仅是生气激动，还包括紧张、忧虑、兴奋、恐怖、悲伤等各种情绪的剧烈波动。这种应激状态对正常人来说，短期还可忍受，但对患有高血压或冠心病的人来说，却具有很大的危害性；因为在应激状态下产生过多的“肾上腺素”，可以导致血压急剧升高，有时还会发生中风、半身不遂，重者甚至会昏迷死亡。应激对患有高血压病和伴有冠心病的人更是危险，它使心跳加速，冠状动脉收缩使患病的心脏更加缺血，以致发生心肌梗塞。

三、一旦得了冠心病会 有些什么反应？

1. 心慌

当您的心脏跳动加快、过慢或不规则时都可以感觉心慌。在安静时虽然感觉心慌，但心跳节律规则，速率正常，这种情况一般来说心脏没什么功能异常。假如您稍稍活动后就觉得心慌气短，往往说明有心脏病或心力衰竭的可能。当心慌伴有胸疼或晕厥时则应到医院进行检查。

2. 胸疼

什么样的胸疼是心脏病引起的？有没有特征呢？在临床实践中不难看到心脏病所产生的疼痛与皮肤外伤、骨折、神经痛都不一样。一般心脏病引起的疼痛范围较广，可能在前区、胸骨后，也可能串到左肩肘腕及背部，境界不明显。而且这种疼痛性质也是多种多样的，可以是闷、压、刀割般疼痛等等。用手压迫局部时不会使疼痛加重。最典型的心脏病是心绞痛、心肌梗塞。心绞痛发作时的疼痛多在前胸正中部，持续时间数十秒或十多分钟。心肌梗塞时的疼痛时间可长达数十分钟或数小时，病人感到疼痛剧烈，辗转不安，伴发恶心、呕吐。得了“夹层动脉瘤”时疼痛更剧烈，可在前胸部，时而波及颈部、脊背中部、腰部。疼痛持续时间可达数小时之久。

发生胸疼时要注意疼痛部位、性质及持续时间，有无冷汗呕吐，气短或脉搏不规则等现象。记录这些项目留给医生

看看，对于确诊您的胸疼是什么原因是很有帮助的。

3. 呼吸困难

得了心脏病，心脏搏血力量减弱，肺静脉淤血或发生胸水，以致肺部氧气与二氧化碳交换困难，病人就会感觉气短、呼吸困难。一般来说心脏病所引起的呼吸困难，具有劳动时加重，休息时减轻，平卧时加重，坐位时减轻的特点。严重的心力衰竭，常常迫使病人采取端坐呼吸体位。左心功能不全时常常表现为夜间阵发性呼吸困难，如果有这些表现就要及早到医院检查治疗。

4. 休克

突然发生血压下降，全身血液循环不良，皮肤苍白，并发冷汗、呕吐，严重时意识不清，少尿或无尿，这种状态叫做休克。不管病因是什么，只要病人发生休克，就是一种危急状态，急需抢救治疗。

5. 晕厥

精神非常紧张或在户外长时间站立时，由于一时性血压下降造成的脑贫血也会使患者发生晕厥。这时患者突感眼黑无力，晕倒地上。心脏病患者突然心脏搏动停止或搏动极端减弱及血压下降时都可能发生一时性脑供血不全而晕厥。患有心律失常，特别是患有传导阻滞时，如果发生晕厥、意识丧失，并有抽搐时就应该考虑到特殊的危险病情——“阿斯氏综合征”。遇到这种情况，应及时把病人送到医院抢救。

6. 咳嗽、咳痰

一个人患肺炎或细支气管肺炎时常常咳嗽、咳痰，这是众所周知的，然而不大为人所知道的是得了重症心脏病引起肺淤血后，病人也容易发生支气管炎，也可咳嗽、咳痰，当细小血管破裂时还可咳血痰。如果出现呼吸困难，并有粉红色泡沫痰，则为肺水肿的表现，应采取紧急治疗措施。

7. 耳鸣

患高血压或动脉硬化症，常常出现耳鸣。如果耳鸣、头晕、听力障碍一起出现时，应首先到耳鼻喉科进行检查。

8. 腹胀、食欲不振

心力衰竭时由于肝胃淤血或并发腹水，也会出现食欲不振、腹胀等现象。另外服用洋地黄类药物治疗心力衰竭时，也可能引起食欲不振。心力衰竭时由于肝淤血，还可以感觉到右上腹痛。得了腹部内脏栓塞症或心肌梗塞等病时，也可引起腹痛。如果突然发生剧烈持续的难以忍耐的腹痛，甚至伴随血压上升时，还要考虑到夹层动脉瘤的可能性。

9. 少尿、夜间多尿

心力衰竭时尿量减少是病的一种表现，患者或家属如果能够记录水分的摄取量和尿的排出量加以比较，对诊断是有帮助的。夜间尿量比白天尿量增多时，常是心脏病恶化的表现。高血压或肾功能不良时，也可以引起尿量增多，当然这也与饮食品种和服药的种类以及服药的方法有关。老年人前列腺肿大，夜间排尿次数也会增多。

10. 浮肿

心脏病引起的浮肿是心力衰竭的表现，一般在下肢脚部最为明显。如果是长期卧床的人，腰背部的浮肿更为明显。如果是肾病患者的话，一般多在眼睑部位出现浮肿。得了静脉炎、淋巴管炎由于血液、淋巴液流通出现淤滞，也都可以出现浮肿。身体健康的人，长时间站立或长时间乘车足部也可以肿胀。女性月经前后也可出现浮肿，这些都是生理现象。如果出现浮肿，自己又不知道原因，就有必要到医院检查一下以便明确诊断。

11. 头痛

高血压或动脉硬化都可以引起头痛。与心脏病有关的头痛有：(1)心率减慢，颅内血流减少时可以引起头晕、头沉；(2)使用亚硝酸盐类药物治疗心绞痛时，由于扩张了颅内血管，也可引起头痛。当头痛严重时应当停服此类药物，并检查有无青光眼等病症。

四、介绍一下检查心血管系统健康状况的简易方法

1. 脉搏

正常人心脏搏动的间隔是相同的和规则的。成年人安静时每分钟心率在 70 左右，运动员和老年人心率常常是 50 几次，男性比女性略慢。健康人在运动、受惊、兴奋、紧张时心率可以加快，当停止运动或精神状态恢复正常时，心率就