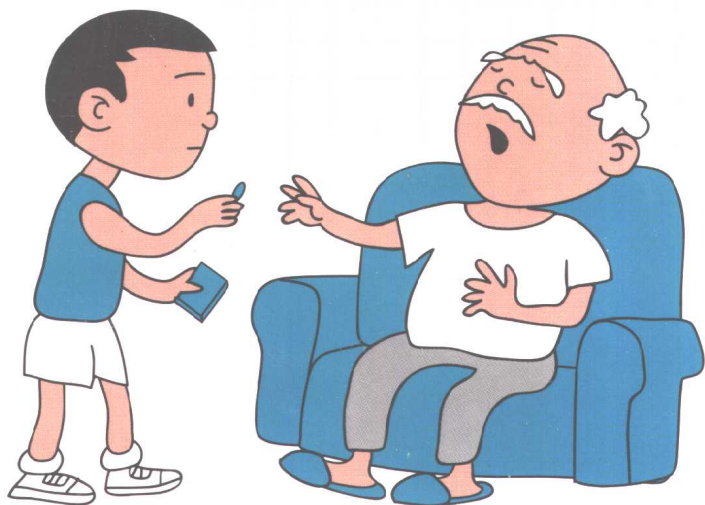


新编常见病症防治丛书

吕 嵘编 上海医学会审订

上海远东出版社

冠 心 病



·新编常见病症防治丛书·

冠 心 病

吕 嵘 编

上海医学会审订

上海遠東出版社

冠心病

·新编常见病症防治丛书·

编 者/ 吕 嵘
统 稿/ 达美君
审 订/ 上海医学会

策划编辑/ 陈云光
责任编辑/ 陈云光
封面设计/ 史建期
责任制作/ 李 昕
责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
发 行/ 新华书店上海发行所
上海远东出版社
排 版/ 南京展望照排印刷有限公司
印 刷/ 上海长阳印刷厂
装 订/ 上海长阳印刷厂

版 次/ 2001 年 4 月第 1 版
印 次/ 2001 年 4 月第 1 次
开 本/ 787×1092 1/32
字 数/ 109 千字
印 张/ 5.25
印 数/ 1 - 6000

ISBN 7 - 80661 - 223 - 8

R·15 定价: 8.00 元

序

科学的进步促进了社会的发展,现代科学在不断揭示人类生老病死自然规律的同时,又在不断地把生命科学的美好前景展示在人们面前。全面地普及医学卫生知识对人们了解疾病,预防疾病,战胜疾病,自我保健,不断改善和提高自己的健康水平和生活质量具有重要的现实意义。

我向读者推荐的这套“新编常见病症防治丛书”是上海远东出版社组织了上海部分临床医师、科研人员、医学院校的教师,针对我国的常见病、多发病的病谱,分册编写的,具有较强的针对性和实用性,会对读者(特别是患者及其家属)正确深入地了解疾病,积极有效地防治疾病,促进疾病的痊愈和康复,提供全程的、适时的帮助。

这套丛书的主要特点是通俗实用。作者通过反刍式的编写手法把国内外相关的医疗知识和信息尽可能多地编入书中,并深入浅出地详细介绍,方便读者理解和应用。

轻松实在的侃谈式和交流式的编写风格做到了既开门见山地提出重点,又入木三分地细心解释,从而增强了读者的参与感和亲切感,也会引起患者及其家属的共鸣,有助于医患之间的沟通 and 理解,藉以提高医疗效果。

形式新颖是本书的又一特点。既注意了分段的科学合理,顺序的自然流畅,又一改此类书惯用的说教式、问答式行文和沉闷、刻板的“面孔”,以活泼的版面恰如其分地突出重点。

最近,各地的城镇职工基本医疗保险制度正在陆续出台,本丛书的问世不仅会成为病患者及其家属的良师益友,为其健康提供有效的帮助,对合理利用有限的医疗资源,减少百姓在医疗中的投入,取得身心健康,促进社会安定也会带来好处。

我诚挚地与读者共勉:善待自己与家人,健康幸福到永远。

上海医学会副会长兼秘书长

谈彬庸

2000 年 12 月

冠 心 病

目 录

可能得了冠心病

第一次感到胸闷时该意识到什么?	1
这是冠心病	2
冠心病分五种	3

心 绞 痛

什么是心绞痛	4
典型心绞痛的临床表现	4
不典型心绞痛的症状	5
世界卫生组织对心绞痛的分类	6
心绞痛的习惯分型	8
胸痛不一定是心绞痛	8
七种非心绞痛的胸痛特点	9
胆-心综合征	10
颈-心综合征	10
心肌缺血后心前区的疼痛往往与缺血程度不相符	11
早期发现心绞痛	11
心绞痛发生后应该怎么办	12

心 肌 梗 死

什么是心肌梗死	13
发生心肌梗死的原因	14
急性心肌梗死的典型表现	14
不典型的心肌梗死的表现	15
心肌梗死都会胸痛吗?	16
什么时候心肌梗死不出现胸痛	16
心肌梗死没有心前区的疼痛是什么原因	16
应警惕可能是急性心肌梗死的信号	17
及时发现无痛性心肌梗死	17
与心肌梗死表现相似的疾病	18
老年人心肌梗死的特点	19
青年人也会患心肌梗死	19
急性心肌梗死与陈旧性心肌梗死的区别	20
急性心肌梗死的病人要做血清酶学检查	21
急性心肌梗死发生腹胀、便秘时的处理	21
急性心肌梗死常见的并发症	22
要早期发现、早期治疗心肌梗死	23
急性心肌梗死发生后应怎么办	24

心 源 性 猝 死

心源性猝死的常见原因	26
发生冠心病猝死的抢救方法	27
预防冠心病猝死	28

冠 心 病

心 律 失 常

冠心病患者常会发生心律失常	29
冠心病心律失常的类型	30
心律失常的严重后果	31
早搏的危害性	32
早搏都需要治疗吗?	32
什么是阵发性室上性心动过速	32
房颤对人体的危害	33

无症状性心肌缺血

什么是无症状性心肌缺血?	35
无症状性心肌缺血对人体的危害性	35

易患冠心病的因素

冠心病与年龄有关	37
冠心病也“重男轻女”	38
脑力劳动者更容易患冠心病	39
冠心病会遗传	40
高血压容易引起冠心病	41
冠心病与高血压为“姐妹病”	42
冠心病与吸烟有关系	43
天气变化也会引发冠心病	44
A 型性格的人容易得冠心病	45
情绪失调与冠心病的关系	47
绝经期的妇女容易得冠心病	48

冠心病的发生也与周围环境有关	49
饮酒会导致冠心病	50
肥胖会引起冠心病	51
肥胖容易引起冠心病的原因	52
糖尿病与冠心病的关系	53
血脂增高会引起冠心病	54
微量元素缺乏会引起冠心病	55

冠心病的常见诱因

饱餐后容易引起心绞痛	57
大便秘结容易诱发心绞痛	59
降压治疗不当也会引起心绞痛	60
引起急性心肌梗死的因素	61
引起心律失常的因素	64

冠心病的诊断依据

诊断冠心病的条件	65
怎样才能诊断为急性心肌梗死	65

冠心病患者需要做的检查项目

心电图检查	67
胸部 X 线片	68
心电图负荷试验	68
动态心电图	69
放射性核素心肌显像	69
冠状动脉造影	70

超声和血管内超声	71
血脂生化学检查	72
心肌血清酶学检查	73

冠心病的常用治疗手段

治疗冠心病的常用方法	74
硝酸甘油是最常用的且效果也是较好的	74
服用硝酸甘油片剂时的注意点	75
服用硝酸甘油的副作用	75
硝酸酯家族的另一员——消心痛	75
如何使用 β -受体阻滞剂	76
钙拮抗剂的使用	76
急性心肌梗死的溶栓治疗	77
溶栓治疗有三种途径	77
什么叫冠心病的介入性治疗	78
经皮冠状动脉管腔成形术(PTCA)	79
PTCA 的适应证	79
PTCA 的副作用	79
PTCA 的主要并发症有四种	80
经皮冠状动脉内膜支架成形术	80
经皮冠状动脉激光成形术(CALA)	80
经皮冠状动脉旋切成形术(DCA)	81
经皮冠状动脉旋磨成形术(PTCRA)	81
什么是搭桥手术	81
哪些人需要安装起搏器	83
冠心病病人安装人工心脏起搏器的注意点	83

目前对心肌梗死治疗的新观点	84
吸氧对急性心肌梗死病人的用处	85
中医认为引起冠心病发生的相关因素	86
治疗心绞痛的常用中成药	87
治疗心肌梗死的常用中成药	88
外敷也可以治疗冠心病	89
治疗冠心病不可滥用活血化瘀药	89
治疗高脂血症的常用中药	90

冠心病的自然疗法

针灸可以治疗冠心病	91
针灸治疗冠心病常用的穴位	91
针灸治疗冠心病需要注意些什么	92
按摩治疗冠心病	93
耳压治疗冠心病	95
正确的耳压方法是什么	96
治疗冠心病的耳压取穴	96
拔罐疗法治疗冠心病	98
拔罐治疗冠心病的方法	99
刮痧疗法治疗冠心病	100
打太极拳对冠心病病人是十分有益的	101

冠心病的预防

预防冠心病的发生	102
尽快戒烟	102
少饮酒	102

冠 心 病

冠心病患者如何防止病情的进一步发展	103
有效预防高血压	103
正确看血压	104
高脂血症的治疗和预防	106
减肥可以预防冠心病	106
如何减肥	107
糖尿病患者预防冠心病的发生	109
预防心绞痛的发作	110
预防心肌梗死的发生	110
注意防止再次心肌梗死	111
如何预防心肌梗死的复发	112
预防早搏	113
注意心脏病发作的节律性	113

冠心病患者的饮食保健

饮食应控制摄入总热量	115
应限制高胆固醇食物的摄入	115
应限制糖类食物的摄入	115
食盐不宜过多	116
饮食不能过饱	116
可以饮酒吗	116
能否喝牛奶	117
饮茶有讲究	118
可以吃鸡蛋	119
不必禁食大蒜、洋葱	119
多吃蔬菜	120

多食水果	121
多吃海产品	123
多食杂粮	124
吃素并不利于康复	125
心肌梗死患者饮食也要讲究	125
冠心病病人怎样进补	126

冠心病患者的体育运动

应进行适当的体育锻炼	128
适合的体育项目	129
体育锻炼的注意点	130
散步对冠心病康复的作用	131
冠心病患者可以游泳	131
冠心病患者康复期可适当进行体育锻炼	132
心肌梗死患者住院后的康复训练	133
急性心肌梗死的病人早期活动的意义	134

冠心病患者的日常起居

清晨起居要注意	136
不宜饱餐,更不宜饱餐后沐浴	136
看电视也应注意	137
拔牙时要注意什么	137
性生活应该注意什么	138
午睡的益处	138
临睡前应注意些什么	139
季节变化之际应注意什么	140

过冬的注意点	141
安全度过夏天	141
小心度过黄梅天	142
外出旅游也有讲究	143
如何乘飞机	143
工作时应注意些什么	144
心律失常患者日常注意点	145
急性心肌梗死后患者注意事项	145
家中常备急救药品	146

冠心病患者的心理调护

应对冠心病有一个正确的认识	147
保持一个良好、健康的心理状态	147
重新认识自我、量力而行	148
积极加强体育锻炼	148
怎样调节心肌梗死病人的心理状态	149

资料信息卡片

冠心病是现代人最为常见的心脏病(1) 何为冠心病(2) 老年人运动时腿疼也可能出自心绞痛(5) 休息或睡眠时也会发生心绞痛(6) 劳力性心绞痛分类(6) 自发性心绞痛分类(7) 心绞痛的分级(9) 心肌梗死有哪些种类(13) 不要忽视老年人的胃肠炎(15) 冠状动脉痉挛的发生(26) 冠心病猝死发作的诱因(27) 心脏能永不知疲倦地工作(29) 心脏的特殊传导系统由以下各部分组成(31) 紧急情况下可采取下列措施(33) 冠状动脉粥样硬化是一个渐进的过程(37) 动脉粥样硬化是怎样产生的(38) 人体疲劳的表现(39) 适当的体力活动可以防治冠心病(39) 冠状动脉硬化原因复杂(40) 1999年世界卫生组织

组织和国际高血压学会制定的高血压的标准(41) 高血压的分级(43) 香烟中含有大量有害物质(44) 动脉硬化就是动脉粥样硬化吗?(45) 什么是A型性格(46) A型性格的人如何调整心态(46) 常用的放松疗法有哪些(47) 情绪失调易患心脏病(48) 冠状动脉粥样硬化分布情况(48) 环境与健康(50) 肥胖标准(51) 预防从肥胖儿童抓起(52) 糖尿病患者尤其应注意及早发现冠心病(53) 血脂中含有哪些成分(54) 脂蛋白有哪些类型(55) 血脂来自何方(55) 了解心脏的内部结构(57) 心脏在人体内的位置以及它的外形(59) 血液在心脏里的流动(60) 心脏每天的工作量(60) 心脏的作用(61) 气候的骤变也会引起急性心肌梗死(62) 冠状动脉是心脏的加油站(62) 冠状动脉的血流量(63) 心脏得到营养的途径(63) 心电图是怎么做出来的(67) 两项必要说明(68) 冠状动脉造影术在什么情况下需要做,有无危险(70) 超声波检查冠状动脉(71) 了解心肌酶学检查的意义(73) 搭桥手术如何进行(82) 哪些冠心病患者适合搭桥手术(83) 介绍常用起搏器的种类(84) 心肌梗死治疗途径(85) 中医怎样认识冠心病(86) 针灸为什么能预防和治疗冠心病(92) 冠心病常用的按摩穴位(93) 耳压治疗需要些什么材料(95) 耳压疗法的注意事项(98) 拔罐疗法需要注意哪些事项(99) 刮痧疗法治疗冠心病注意事项(101) 如何降低血脂(105) 中心性肥胖易患冠心病(107) 多喝水可减肥(108) 巧克力的保健作用(108) 再次心肌梗死的危害(111) 各类茶叶的能效(118) 鸡蛋的营养价值很高(119) 大蒜可防冠心病(120) 这些蔬菜对于冠心病的防治有好处(121) 会吃“体内脂肪”的水果和蔬菜(122) 多食海产品可预防冠心病(123) 多吃大豆有益健康(124) 冠心病心律失常的食疗(126) 有益冠心病患者的补品(127) 体力活动可以提高心血管系统的功能(128) 不宜体育锻炼的情况(132) 合适的运动量的标准(135) 睡午觉可减少冠心病发病率(139) 危险星期一(144) 五快、三良为健康态(148) 全方位疏导(149)

可能得了冠心病

第一次感到胸闷时该意识到什么？

当你在看电视或电影时，可看到这样的情节，剧中人物因情绪波动、生气、高兴时会突然手捂胸口，痛苦不堪，此时他只要休息或含服药物后即可缓解，这时你肯定会意识到他是心

冠心病是现代人为常见的心脏病

心脏病，顾名思义即心脏有疾病。随着社会的发展，疾病的模式也在转变，中国人口死亡率突出的疾病已由以前的传染病向心血管疾病转变。目前中国心脏病的死亡率占总死亡率的 22.7%。尤其是男性公民，随着年龄的增长，冠心病的死亡率直线上升，且比同年龄的女性高出近一倍，但其对疾病的知晓率和治疗遵从性又比女性低 10%。世界卫生组织预测，在将来 15 年中，发展中国家心血管病死亡率将由 1985 年的 720 万人递增至 2015 年的 1670 万人，增加近 132%。所以对于中年男性而言，关心自己的心脏就是关心自己的生命。最常见的心脏疾患就是冠心病（包括心绞痛、心肌梗死、心律失常等）。

可能得了冠心病

脏病发作了。对,这就是心脏病。因此,你首次感到胸闷、胸痛时,你也该意识到自己的心脏可能有了毛病,特别是中老年人应该想到自己可能患了“冠心病”。

这是冠心病

冠心病,顾名思义就是冠状动脉性心脏病的简称。心脏的养料和氧气主要是依靠冠状动脉来运送的。当冠状动脉发生粥样硬化到一定程度时,其管壁会变硬、变厚,管内壁上沉积着大量脂类物质,使管腔更加狭窄,甚至堵塞,冠状动脉里的血液的流动就会受到阻碍,养料与氧气就无法运输到心脏,代谢产物也无法运送出去,可使心肌出现缺血、缺氧或坏死。于是,就会出现一系列不适症状,如胸闷、胸痛、心律失常等,严重的甚至引起猝死。

何为冠心病?

根据 1979 年世界卫生组织制定的标准,缺血性心脏病,就是由于冠状动脉循环改变,引起冠状动脉流量与心肌之间的需求不平衡而导致心肌损害,包括功能性的与器质性的两种。冠状动脉粥样硬化是缺血性心脏病中最常见的一种类型,也反映了冠心病一词的通常含义。世界卫生组织同时建议,采用缺血性心脏病或冠状动脉性心脏病,而其他名称不再沿用。