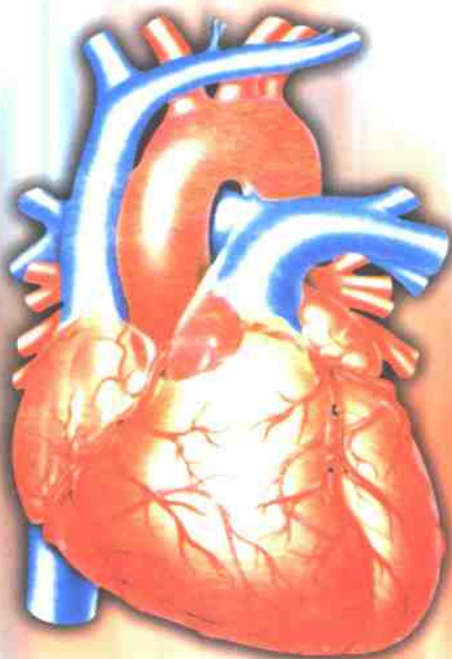




专家告诉您

冠心病怎么办

李天德 刘瑛琪 编著



河北科学技术出版社

GUANXINBING
ZENMEBAN

专 家 告 诉 您

冠 心 病 怎 么 办

李天德 刘瑛琪 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

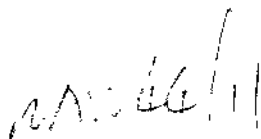
冠心病怎么办/李天德,刘瑛琪编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2001

(专家告诉您)

ISBN 7-5375-2399-1

I. 冠… II. ①李… ②刘… III. 冠心病-防治
IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044666 号



专家告诉您

冠心病怎么办

李天德 刘瑛琪 编著

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北供销印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 5.875 印张 147000 字 2001 年 8 月第 1 版

2001 年 8 月第 1 次印刷 印数:1—3000 定价:12.00 元

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

前 言

近年来冠心病患者日渐增多。在日常临床工作中，许多患者向我提出这样或那样的问题，说明他们迫切要求了解这方面的知识，以求掌握与疾病作斗争的武器。

从临床工作中了解到，不少患者由于不了解冠心病的发病原理或对这方面的知识知之甚少，在胸痛发作时惊慌失措，赶紧走到门诊求助于医生，当走了五六百米后可能已是心肌梗死了。的确，如果懂得一点常识，不慌张，处置比较合理，也许能防止心肌梗死的发生。另有一些患者在发生急性心肌梗死后莫名其妙，因为他平素身体一向很好，从没有觉得自己有心脏病，从而惊叹怎么一下子就搞得这么重？还有一些人认为，能吃能喝就是没病，大吃大喝是福气，谁知，心脏病已在不知不觉中向你袭来。

近年来，冠心病的检查、治疗方法发展很快，如冠心病治疗药物、冠心病溶栓治疗、经皮穿刺腔内冠状动脉成形术（PTCA）、冠状动脉搭桥手术等，我也很愿意将这方面的新进展介绍给广大读者。

因此，出版一本向广大群众宣传冠心病常识的通俗读物实属必要，也是我长期以来的愿望。本书的读者对

象主要是中老年朋友及冠心病患者。由于每位冠心病患者其年龄、身体状况等各有不同，具体人的诊断、治疗及锻炼计划还必须找医生具体安排。不过，你若能从这本小册子中得到一点启发、获得一些有益的帮助，这就达到我们写作本书的目的了。

但愿广大读者喜欢这本书。

解放军总医院 李天德
心血管内科主任

2001年3月



作者简介

李天德，1961年毕业于第四军医大学军医系。毕业后就职于解放军总医院，现任心血管内科主任、硕士生与博士生导师、兼任全军科委心血管内科专业委员会主任委员、中华医学会心电生理起搏学会委员、中国老年保健医学研究会心脏分会常委及多家医学杂志编委。

从医40年来，专心致力于心血管疾病的医疗、科研、教学与保健工作。在冠心病、急性心肌梗死、心力衰竭、高血压等疾病的治疗上有丰富的临床经验。发表学术论文60余篇，出版了《临床动态心电图图谱》等多部论著。

目 录

心脏在人体中的作用	(1)
心脏的结构	(2)
血管系统	(3)
冠状循环	(3)
心脏是如何工作的	(5)
氧供与氧耗	(8)
什么是冠心病	(11)
冠状动脉粥样硬化的发病因素	(15)
年龄与性别	(15)
遗传	(16)
高脂血症	(17)
吸烟	(17)
高血压	(18)
糖尿病	(19)
肥胖	(20)
久坐的生活方式	(21)
精神因素	(22)
冠心病的其他危险因素	(24)
促凝危险因素与冠心病	(24)

同型半胱氨酸与冠心病	(25)
颈动脉和外周血管病变与冠心病	(25)
饮酒与冠心病	(26)
什么是血脂	(27)
高脂血症的分型及与临床的联系	(30)
高血脂与动脉粥样硬化	(33)
心绞痛	(36)
心绞痛的分型	(36)
心绞痛发作的诱因	(39)
心绞痛发作的特点	(40)
心绞痛发作时怎么办	(42)
老年人心绞痛发作的特点	(43)
心绞痛的诊断方法	(44)
心电图	(45)
心电图运动负荷试验	(46)
动态心电图	(47)
放射性核素检查	(48)
二维超声心动图	(49)
冠状动脉造影	(50)
血管内超声	(52)
心绞痛的治疗	(53)
治疗原则	(53)
心绞痛的药物治疗	(54)
经皮穿刺腔内冠状动脉成形术	(57)
经皮穿刺冠状动脉内支架植入术	(58)

冠状动脉搭桥术	(60)
激光打孔心肌血运重建术	(61)
心绞痛患者如何掌握活动量	(62)
心绞痛发作的预防措施	(64)
冠心病猝死	(65)
什么是冠心病猝死	(65)
冠心病猝死的抢救	(66)
心肺复苏的步骤	(67)
冠心病猝死的预防	(71)
冠心病合并症的治疗	(73)
冠心病合并高血压的治疗	(73)
冠心病合并糖尿病的治疗	(74)
冠心病合并促凝危险因素的治疗	(75)
冠心病合并房颤的治疗	(76)
急性心肌梗死	(78)
急性心肌梗死发生的诱因	(78)
急性心肌梗死的先兆	(79)
粥样硬化斑块与心肌梗死的关系	(80)
急性心肌梗死的症状特点	(81)
急性心肌梗死的诊断依据	(82)
症状	(83)
心电图的特征表现	(83)
心肌酶学改变	(84)
急性心肌梗死后怎么办	(86)
急性心肌梗死的不典型临床表现	(88)

急性心肌梗死的合并症	(90)
心律失常	(90)
心力衰竭	(92)
心源性休克	(93)
心脏破裂	(94)
室壁瘤与室壁膨出	(94)
冠心病监护病室	(95)
急性心肌梗死患者的一般治疗	(98)
急性心肌梗死患者的护理	(100)
急性心肌梗死的痊愈过程	(103)
患者下床活动的进度	(104)
出院前判定心脏情况的检查方法	(106)
急性心肌梗死患者的长期预后	(108)
急性心肌梗死患者进一步治疗的选择	(109)
溶栓治疗	(109)
经皮穿刺腔内冠状动脉成形术	(111)
合并症的治疗	(112)
急性心肌梗死患者的家庭康复	(113)
恢复活动的要求	(114)
家庭护理的注意事项	(116)
冠心病的预防	(118)
控制危险因素	(118)
努力戒烟	(118)
减轻体重	(120)
控制高血压	(124)

控制高血脂	(128)
采取健康的生活方式	(132)
如何调节饮食	(132)
减少生活中的情绪波动	(138)
加强体育锻炼	(141)
冠心病患者的锻炼	(143)
你的运动处方	(144)
运动类别	(144)
运动强度	(146)
运动时间及锻炼次数	(149)
运动中注意事项	(151)
冠心病患者应注意的其他问题	(153)
外出旅游应注意的问题	(153)
洗澡应注意的问题	(154)
性生活应注意的问题	(155)
服药需知	(156)
硝酸甘油的用法	(157)
使用硝酸甘油的常识	(157)
附录	(159)
一、基本急救设备及第一线急救措施	(159)
二、心脏病患者常用药物	(165)
三、名词解释	(168)
四、测量三处皮肤皱褶估算身体脂肪所占百分数	(172)

五、食物中胆固醇的含量·····	(173)
六、食用油脂的脂肪酸含量参考值(%)·····	(174)
七、不同活动促进心肺耐力的强度 ·····	(175)
八、改良的布鲁斯(Bruce)运动试验方案 ·····	(177)

心脏在人体中的作用

人体好像一座城市，需要运输系统把物资搬来搬去，这个网状运输系统统称为人体循环系统。它有高速公路、地下通道、交叉公路、小道和里弄等，在人体内称为大动脉、小动脉、微血管、小静脉和大静脉。这些管道加起来总共有 16 万千米。

这个复杂的运输系统所使用的运输工具是血液。控制血液流速的中心泵站是心脏，它驱使血液在血管里不断循环流动。一个正常的成人，一天内心脏要抽送大约 7000 ~ 10000 升的血液。血液循环的作用就是由血液作为运输工具，将每天从食物中吸取的营养物质及从肺内吸取的新鲜氧气，携带给人体的组织和细胞，而经过组织活细胞利用后的废物及呼出的二氧化碳也通过血液携带排出体外，这称为新陈代谢过程。没有血液的周而复始的运行，新陈代谢就不能进行，生命活动也就停止了。心脏作为一个中心驱动

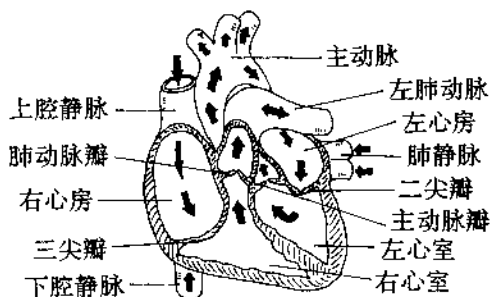


泵，它本身有自动调节的功能。在人体需要时，它泵出较多血液，以满足人体的需要；在人体休息时，它泵出较少的血液，就好像运输公司的总调度室。可以设想，一旦心脏出故障，整个运输系统必然瘫痪。

是的，生命的最后一息的表现就是心脏停止跳动。但是心脏能终生不息地跳动，其奥秘在哪里？在医学科学家的不断努力下，心脏活动的奥秘已经得到大量的揭示。它除了直接受中枢神经系统的支配外，还有它内部的非常特殊的解剖结构和组织细胞特性。

心脏的结构

人的心脏是一中空的肌性器官，大小约跟本人握紧的拳头差不多。形状像一个倒挂的鸭梨，位于胸腔的中央偏左侧，重约 350 克（见插页图 1）。瘦高的人心脏略呈长形，矮胖的人心脏则较宽，略呈横置位。心脏内部被一中隔分成左右不相通的两部分，左心壁厚，右心壁薄，左右心腔又各有瓣膜，好像隔扇一样，将心脏分成



上下两个腔。这样，心脏就被房间隔、室间隔、二尖瓣、三尖瓣分为左心房及左心室、右心房及右心室。心房连通静脉，它们的功能是将全身各部分的血液送回心脏；心室则靠其强大的收缩力量将血液泵入外周主动脉及肺动脉。心房和心室之间配合的是如此精巧，以至心房和心室的收缩开始时间仅相差 0.2 秒。整个心脏被包在一个封闭的囊内，这个囊叫心包。心包与心脏之间为心包腔，正常时有极少量液体起润滑作用。

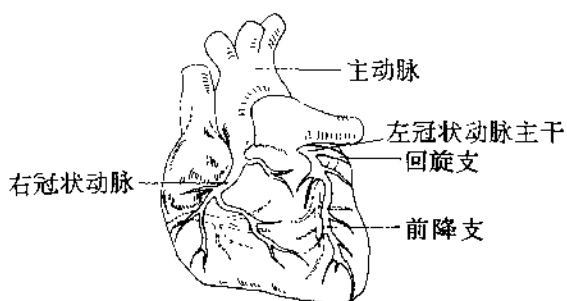
血 管 系 统

右心接受用过的“暗红色”的从身体各部经代谢以后回流的血液，它们分别经上腔静脉（收集头部、臂部血液）及下腔静脉（收集腹腔及下肢血液）流回右心房。然后经肺动脉血管输送至肺部进行氧气交换。在肺内充分吸收氧气及排出二氧化碳后的血液（鲜红色）由肺静脉送回左心房，由左心室泵入主动脉，再输送到全身各部。

冠 状 循 环

像身体其他的器官和肌肉一样，心脏本身也需要充足的营养和代谢以供给它能量。它本身也有一套血管系统，即冠状动脉、冠状静脉。冠状动脉是供应心肌血液的动脉，起源于主动脉根部，分左、右冠状动脉，在心

脏表面走行，并分出许多小支进入心肌，在心肌内形成丰富的毛细血管网，供给心肌血液。左冠状动脉分为两支，一是左冠状动脉前降支，主要供应左心室前壁；另一支是左回旋支，主要供应左心室侧壁。右冠状动脉主要供血给左心室下壁、后壁、室间隔后部和右心室。冠状静脉伴随冠状动脉收集代谢后的血液，经冠状窦直接流入右心房。



心脏是如何工作的

正常心脏每分钟搏动 60~100 次，一生之中需要跳动 26 亿次以上。它能如此持久地精确地工作，除了通过血液不断地供给它能量外，心脏内部还有一套精细的传导系统。在右心房的外上方有一组特殊的细胞团，它像个脉冲发生器，不断发出电信号，这一特殊的细胞团称为窦房结，是身体其他部分所没有的。从窦房结发出的冲动沿特殊的纤维通道传到心房及房室结（第二级站）。由房室结往下集成很短的房室束后分成左束支和右束支。传导系统的终末分支称浦氏纤维，它与心肌纤维结合。通过这一严密的传导系统，每次窦房结发出的脉冲信号可刺激心肌引起收缩，把血液泵出去。正常由窦房结发出的心律，在心电图上可辨认出来，称“窦性

