



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

冠心病

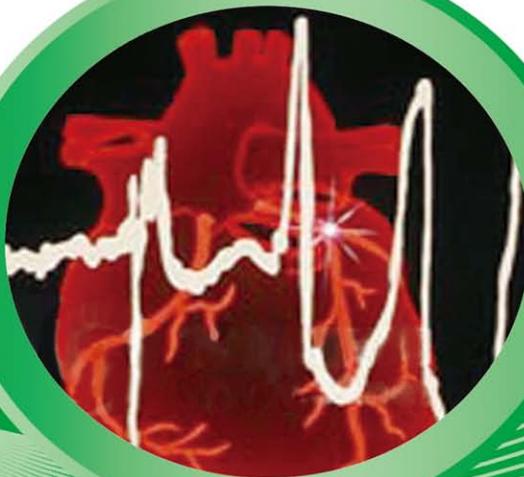
知识问答

GUANXINBING

ZHISHI WENDA

《新农村建设青年文库》编写组 编写

常见病



新疆青少年出版社

CONTENTS
目 录

1. 什么是冠心病?	1
2. 冠心病有哪些类型? 各类型有什么症状?	1
3. 冠心病有哪些危害?	2
4. 冠心病与天气变化有关系吗?	3
5. 冠心病发病与哪些因素有关?	4
6. 冠心病饮食防治原则是什么?	4
7. 冠心病易发于哪个年龄段?	6
8. 冠心病如何防治?	6
9. 冠心病患者怎样养生?	9
10. 冠心病患者在饮食方面应注意什么?	11
11. 冠心病患者工作注意事项有哪些?	13

12. 冠心病患者夏季应注意哪些事项? 14
13. 冠心病患者如何预防情绪波动? 16
14. 冠心病患者在外出旅游时应注意哪些
 问题? 17
15. 冠心病患者应选择哪些食物? 19
16. 冠心病患者手术后应注意什么? 22
17. 冠心病的护理办法有哪些? 24
18. 患冠心病与年龄有关系吗? 25
19. 患冠心病与天气变化有关系吗? 25
20. 诊断冠心病的必备条件有哪些? 27
21. 老年人患冠心病的表现有哪些? 28
22. 哪些人易患冠心病? 28
23. 高脂血症为什么能引起冠心病? 29
24. 高血压易于诱发冠心病有哪两方面原因? 31
25. 冠心病的患病率为什么男多于女? 31
26. 吸烟易患冠心病吗? 33
27. 饮酒易患冠心病吗? 35
28. 肥胖和冠心病有关系吗? 36
29. 诊断冠心病的方法有哪些? 37

30. 目前,治疗冠心病有哪些方法? 39
31. 为什么说冠心病患者要避免饱餐? 39
32. 牛奶对预防冠心病是否有好处? 40
33. 体育锻炼对冠心病患者有什么益处? 41
34. 什么是心绞痛? 42
35. 心绞痛有哪些类型? 43
36. 心绞痛发作的特点是什么? 44
37. 心绞痛为什么要及早治疗? 45
38. 冠心病、心绞痛多发在什么季节? 47
39. 心绞痛为什么容易发生在睡眠的时候? 48
40. 冠心病和心绞痛会遗传吗? 49
41. 什么是心肌梗死? 51
42. 急性心肌梗死有哪些特征? 51
43. 心肌梗死患者的家庭防治措施有哪些? 52
44. 心肌梗死的饮食禁忌有哪些? 55
45. 心肌梗死发作怎样进行急救? 56
46. 心肌梗死和心绞痛的区别在哪里? 57
47. 老年人心肌梗死为什么常有误诊? 58
48. 老年人患心肌梗死症状有哪些? 59

49. 发生了心肌梗死,是否就意味着心肌发生了不可逆的坏死? 60
50. 心肌梗死并发症的治疗过程怎样? 61
51. 如何防治心肌梗死再发? 63
52. 心肌梗死病人健康指导分几个步骤? 64
53. 急性心肌梗死病人在转运中应注意什么? 66
54. 从哪些方面判断心绞痛病情的轻重? 67
55. 什么是心律失常? 68
56. 心律失常有哪些常见症状? 68
57. 引发心律失常的原因有哪些? 69
58. 心律失常患者应做哪些体检? 70
59. 如何判断患者是否是心脏猝死? 71
60. 什么样的心律失常可引起猝死? 73
61. 什么是心电图? 74
62. 心电图对冠心病诊断有什么意义? 74
63. 患者做心电图时应注意什么? 75
64. 通过心电图能发现哪些问题? 77
65. 冠心病患者都会有心电图的改变吗?
有心电图改变就一定冠心病吗? 78

66. 冠心病患者应遵循哪些自我心理调适原则? 79
67. 治疗冠心病、心绞痛的常见药物有哪些? 80
68. 冠心病患者应随身携带哪些药品? 81
69. 什么是心源性休克? 82
70. 心源性休克的用药和治疗原则是什么? 82
71. 心源性休克的主要特点有哪些? 83
72. 什么是急性心力衰竭? 84
73. 急性心力衰竭产生的病因有哪些? 85
74. 为什么冠心病可诱发心力衰竭? 86
75. 冠心病引起的室性早搏要注意什么? 87
76. 冠心病引起的缓慢型心律失常有哪些类型? 88
77. 什么是房颤? 89
78. 冠心病与房颤有什么关系? 89
79. 引起心房颤动的原因有哪些? 90
80. 心房颤动对心功能有什么影响? 90
81. 如何判断心脏骤停和心室颤动? 91
82. 什么是人工心脏起搏器? 92

83. 什么情况下可安装人工心脏起搏器? 93
84. 冠心病患者能否接受其他外科手术? 94
85. 心脏神经官能症有哪些表现? 95
86. 心脏神经官能症应该如何预防? 95
87. 心脏神经官能症应该如何治疗? 96
88. 心脏神经官能症容易与哪些疾病混淆? 98

1. 什么是冠心病?

冠心病是一种由冠状动脉固定性（动脉粥样硬化）或动力性（血管痉挛）病变，致使血管官腔狭窄甚至堵塞，引起心肌氧供需失衡而导致心肌缺血缺氧或坏死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。

2. 冠心病有哪些类型？各类型有什么症状？

(1) 隐性冠心病（无症状型冠心病）。病人无症状，但有缺血的心电图改变。

(2) 心绞痛型冠心病。有发作性胸骨后疼痛（心绞痛），多在3~5分钟内消减，硝酸甘油舌下含服疗效显著，由于一时性心肌供血不足引起。

(3) 心肌梗死型冠心病。此类型冠心病症状严重，胸骨后剧痛（或无），数小时至数天才可消减，服用硝酸甘油无效，通常有心肌坏死现象、血清酶学

异常升高以及典型的心电图改变，常并发心律失常型冠心病，有心脏增大、心力衰竭、心律失常的表现。由于长期心肌缺血导致心肌纤维化引起，以前称“心肌硬化”，近年来有人称“缺血型心肌病”。出现此问题的关键是冠心病症状不典型的多种多样表现增加了诊断上的困难。如老年人心绞痛，表现为气短或胸闷、牙痛、颈项痛、上腹痛，也可以是短暂脑缺血发作。老年人心肌梗死无痛者较多，常以左心衰、休克、心律失常或脑血管缺血为首发症状，表现为神志不清、昏厥、精神异常、恶心呕吐等。

3. 冠心病有哪些危害？

就全世界而言，半个世纪以来，冠心病已成为威胁人类健康最严重的疾病之一。据世界卫生组织（WHO）1990年公布的资料，美国总死亡人数中，有24.7%死于冠心病；北爱尔兰冠心病病死率居世界首位，为53.6万；日本最低，为4.1万。我国根据1993年结束的16省市500万人口的统计资料表明，

冠心病发病率和病死率低于国际水平，但发病率和死亡率呈上升趋势。可见，冠心病已成为全世界的公害，美国人称冠心病为“时代的瘟疫”。冠心病在我国平均患病率为 6.49%，并随年龄增长而增高，因此，冠心病是中老年人最常见的一种心血管病。

4. 冠心病产生的原因是什么？

大多数冠心病是冠状动脉粥样硬化性管腔狭窄致使心肌供血不足所引起。只有少数病例是冠状动脉痉挛所致。动脉硬化是一种常见病变，早期发生于幼年，经长期发展过程后累及全身大中动脉。病变如发生于主动脉，由于管腔大而不致发生狭窄；如发生于主要器官的动脉开口可引起不良后果。如上所述该病变发生于冠状动脉开口，可因其狭窄而引起冠心病，此时冠状动脉本身往往也发生动脉硬化病变。

5. 冠心病发病与哪些因素有关？

(1) 常染色体显性遗传所致的家族性高脂血症是这些家庭成员易患本病的原因之一。

(2) 一些冠心病的危险因素，如高血压、糖尿病、肥胖、性格特征等具有遗传倾向，是家庭成员易患本病不可忽视的重要因素。

(3) 同一家庭中不良生活习惯的影响，诸如共同的高脂、高热量、高盐等饮食习惯，父母吸烟导致子女吸烟或被动吸烟的不良习惯等，均可造成冠心病的家庭倾向。更多的学者认为，冠心病具有明显家庭性的特点，是多种因素共同作用的结果。遗传因素是其内在原因，它只有和其他危险因素相结合，才能使冠心病的发病率升高。

6. 冠心病饮食防治原则是什么？

在发达国家中，冠心病占多种疾病死亡率的首

位。目前，冠心病在我国也是危害人们健康的常见病之一，防治冠心病已成为亟待解决的医学问题。据对大规模的人群调查表明，冠心病与营养不均衡有关。因此，合理地调整膳食是防止冠心病的重要措施。

(1) 控制总热量。维持机体热能平衡，防止肥胖，使体重控制在正常范围内是防止冠心病重要环节之一。

(2) 控制脂肪与胆固醇。随着人民生活水平的提高，含饱和脂肪酸多的食物，如大量瘦肉、蛋奶制品摄入量也随之增加，饱和脂肪酸和胆固醇摄入量过高是导致高血脂的主要膳食因素，而高血脂又是冠心病的主要诱因之一。所以，应控制脂肪摄入量占总热量的20%~25%以下，其中动物脂肪不超过1/3为宜，胆固醇摄入量应控制在每日300克以下。

(3) 适量碳水化合物，主要来源以米、面、杂粮等含淀粉类食物为主，应尽量少吃纯糖食物及制品。

(4) 多吃蔬菜、水果。蔬菜、水果具有丰富的维生素、钙、钾、镁、纤维素和果胶，能降低人体对胆

固醇的吸收。

(4) 忌吸烟、酗酒、饮浓茶及忌用一切辛辣调味品。

7. 冠心病易发于哪个年龄段？

40岁以前冠心病患病率很低，40岁以后开始增多，每增加10岁患病率约增加一倍，但这并不意味着冠状动脉粥样硬化是中年以后才开始形成的。事实上，当病人出现冠心病的临床症状时，其冠状动脉粥样硬化病变和管腔狭窄的程度已到了中、晚期，治疗已经很困难。所以，冠心病是否发病，年龄变化不是必要条件，预防必须自幼年开始，坚持不懈。

8. 冠心病如何防治？

一级预防：主要是通过控制易感因素，从而防止冠状动脉粥样硬化。其采取措施如下：

(1) 合理安排饮食，避免肥胖和超重。每天进食

的总热量不能过高，一般要求 60 岁以上老年人，男性 2000 ~ 2500 千卡，女性 1700 ~ 2100 千卡；70 岁以上老年人，男性 1800 ~ 2000 千卡，女性 1600 ~ 1800 千卡；80 岁以上老年人，男性 1600 千卡，女性为 1400 千卡。应选择低脂肪、低胆固醇、富含维生素的食物，限制含糖食物的摄入。应以蔬菜类、粗粮、水果为主，可常食富含钙、钾、碘、铬、钴的食物，因它具有降血压、保护心脏、减少冠心病发病率的良好作用，如牛奶、虾皮、黄豆、核桃、蒜苗、鲜雪里蕻等。所食油类应尽量用花生油、棉子油、豆油、菜子油、玉米油等植物性油类。

(2) 保持血压正常，若出现高血压，应积极采取措施，包括药物及非药物措施，使血压降至正常范围。

(3) 参加适量的体育锻炼，既可促进机体新陈代谢，消耗过多的脂肪，防止肥胖，又可增强心血管系统的调节功能，防止冠心病的发生与发作，如慢跑、散步、练气功、游泳等。

(4) 戒烟。香烟中含有大量有害物质，随烟雾被吸入肺内，进而进入血液中。在这种情况下，通过作用于心脏、血管、神经系统，可促进动脉硬化及冠心病的发生。所以，戒烟可预防和防治冠心病。

(5) 生活起居要有规律，保证充足睡眠，保持心情愉快，避免情绪激动。

(6) 积极治疗与冠心病有密切关系的疾病，如高血压、糖尿病、高脂血症等。

(7) 饮用硬水。若饮用软水，则软水地区需补充钙、镁等矿物质。

二级预防：目的是在一级预防的基础上防止心绞痛发作和心肌梗死的发生。采取的主要措施有三个方面：

(1) 避免冠心病发作的诱发因素，包括饱餐、过度用力、劳累、暴怒、恐怖、大便干燥、饮酒、大量吸烟、寒冷刺激、性高潮等。以上情况可突然导致冠心病、心绞痛发作，老年人应了解并注意避免上述诱发因素。

(2) 服用药物预防。常用的有降血脂药，如藻酸双酯钠、力平之等；抗凝剂，如阿司匹林、潘生丁等，以保证正常血液黏稠度；活血化瘀药，如复方丹参片、川芎嗪片等。

(3) 抓住心肌梗死前的先兆症状及时处理。心肌梗死的先兆症状包括：心绞痛发作较以前频繁；疼痛持续时间延长、程度加重，休息及含硝酸甘油后疼痛不能缓解；疼痛时伴恶心、呕吐、有大便感觉等，有以上症状者应及时就医，进一步治疗。

三级预防：其目的是在一、二级预防的基础上，预防心肌梗死的并发症及预防再梗死。重点做好饮食调养、体育运动及药物预防。

9. 冠心病患者怎样养生？

(1) 起居有常。应早睡早起，避免熬夜工作，临睡前不宜看紧张、恐怖的小说和电视。

(2) 身心愉快。精神紧张、情绪波动可诱发心绞痛。应忌暴怒、惊恐、过度思虑以及过喜。养成养

花、养鱼等良好习惯以怡情养性，调节自己的情绪。

(3) 饮食调摄。过食油腻、脂肪、糖类会促进动脉血管壁的胆固醇的沉积，加速动脉硬化，故不宜过食。饮食宜清淡，多食易消化的食物，要有足够的蔬菜和水果，少食多餐，晚餐量要少，肥胖病人应控制摄食量，以减轻心脏负担。

(4) 戒烟少酒。吸烟是造成心肌梗死、中风的重要因素，应绝对戒烟。少量饮啤酒、黄酒、葡萄酒等低度酒，可促进血脉流通，气血调和。烈性酒在禁忌之列，不宜喝浓茶、咖啡。

(5) 劳逸结合。应避免过重体力劳动或突然用力，不要劳累过度。走路、上楼梯、骑车宜慢，否则会引起心率加快、血压增高，诱发心绞痛。饱餐后不宜运动。寒冷会使血管收缩，减少心肌供血而产生疼痛，应注意保暖。

(6) 适当休息。心绞痛时最好稍稍躺卧休息一会儿。平时可正常工作，但不宜过度劳累。心肌梗死诊断明确后，应绝对卧床休息，平卧位。在两周内，病