



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUICEHUA GONGZUOSHU



冠心病
日常调养
与护理

RICHANGTIAOYANGYUHULI

日常调养与护理



GUANXINBING

冠心病

主编 / 周明飞
谢英彪

从生活的方方面面关注心血管健康,摒弃不健康的生活方式,改变不卫生的生活陋习,打造良好的生活环境,培育健康的生命,以提高生命的质量。本书从对冠心病的认识谈起,主要介绍了冠心病的家庭护理、饮食调养、生活调养、保健预防等方面的内容,是一本适合大众阅读的保健读物。

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

冠心病

日常调养与护理

GUANXINBING RICHANG TIAOYANG YU HULI

◎主 编 周明飞 谢英彪

◎编 者 (以姓氏笔画为序)

王 凯 严美玉
李宏大 杨智盛
陈大江 周小华
赵光霞 袁受桥
唐金华 黄志坚



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病日常调养与护理/周明飞, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2008.11
ISBN 978-7-5091-2112-2

I. 冠... II. ①周... ②谢... III. ①冠心病-治疗-问答 ②冠心病-护理-问答 IV. R541.405-44 R473.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152921 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 桑华 责任审读: 张之生
出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.5 字数: 200千字

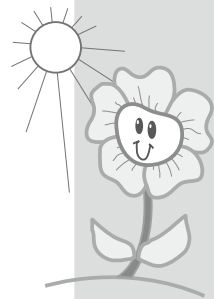
版、印次: 2008年11月第1版第1次印刷

印数: 0000~4500

定价: 28.60元

版权所有 侵权必究

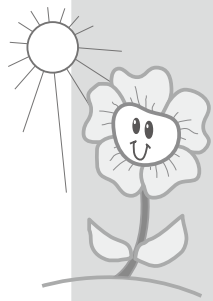
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书从对冠心病的认识谈起，向冠心病患者介绍了怎样进行日常的家庭护理、饮食调养、生活调理、保健预防等方面的内容。本书作为冠心病调养与护理的科普读物，注重调护方法的科学性、实用性和可行性，内容丰富，通俗易懂，既可指导冠心病患者及其家属或相关医护人员实际操作，也可供广大中老年人和医学爱好者参考阅读。





前

言

前

言

冠心病是大家耳熟能详的心血管疾病。冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病。心脏每时每刻都在跳动，就好比一个泵，不断回收和泵出血液。心脏的主要构成成分是心肌，心肌的血液供应则来源于左、右两支冠状动脉，这两条动脉及其分支如果发生粥样硬化，就会造成冠状动脉管腔狭窄。冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化所致。这种粥样硬化斑块日积月累，逐渐增大，造成动脉管腔明显狭窄、心肌缺血，便会引起心绞痛发作。如果管腔被完全堵塞，血流中断，便会发生心肌梗死。若不及时救治，严重影响患者心功能，导致生活质量下降，严重、大面积心肌梗死则威胁生命。所以，冠心病的防治要引起民众的足够重视。

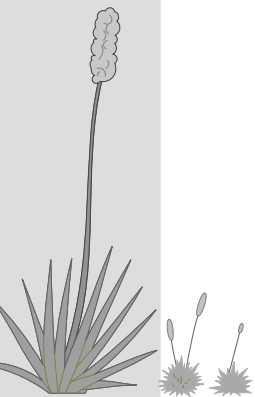
动脉粥样硬化在早期往往没有明显症状，只有到了中、晚期甚至冠状动脉完全堵塞，造成心肌供血不足或心肌坏死时，才会出现明显的症状，包括心律失常、心绞痛、急性心肌梗死、心力衰竭，甚至猝死。

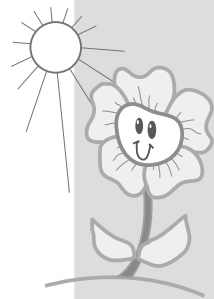
冠心病的现代治疗方法可分为药物治疗、介入治疗、手术治疗，各种方法都有一定适用范围。对于轻症冠心病患者可先采取一般治疗和口服用药；如保持良好的心态、生活规律，适当锻炼，注意食用低脂肪、低盐、富含维生素和纤维素的饮食，尽可能食用新鲜蔬菜和水果等；戒烟酒；治疗已有的高血压、糖尿病、血脂异常。另外，定期到医院复诊，轻症患者经上述治疗后，可在较长时间内保持稳定的状态。

我们编写《冠心病日常调养与护理》的目的正是希望人们从生活的方方面面关注心血管健康，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康生命，以提高生命的质量。本书从对冠心病的认识谈起，主要介绍了冠心病的家庭护理、饮食调养、生活调理、保健预防等方面的内容，是一本适合大众阅读的保健读物。

编者

2008年5月28日





目 录

目

录

一、认识冠心病



冠状动脉——人体最重要的动脉	2
冠脉血流流量多少全靠调节	2
冠脉异常始于动脉粥样硬化	5
粥样病变形成机制十分复杂	7
冠心病名隶属缺血性心脏病	10
冠心病的不同类型及其表现	11
冠心病是健康的“第一杀手”	12
冠心病危险因子错综复杂	14
典型冠心病临床表现亦可拟诊	21
诊断冠心病用心电图简便易行	23
参合他法探明病情鉴别他疾	24
治疗冠心病亡羊补牢尤为未晚	25
冠心病的介入疗法	26
冠心病的溶栓治疗	28
冠状动脉可以搭“桥”	29
心肌打孔是治疗冠心病的新手段	31

冠心病症中医认识视角独特	32
辨证施治中医治疗冠心病	33

二、家庭护理

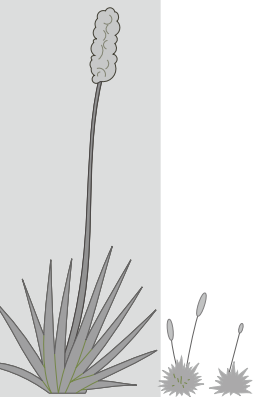


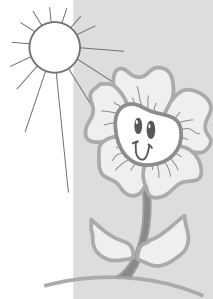
冠心病的家庭护理	38
冠心病术后注意事项	38
季节交替时冠心病患者不必提前输液	43
冠心病治疗误区	44
心肌梗死大多可预测	44
注意心脏的“呼救信号”	45
心绞痛发作如何施救	46
引发心肌梗死的原因	46

三、饮食调养



冠心病患者的平衡膳食	50
冠心病患者饮食上的“三低两高”	50
冠心病患者的热量控制	51
冠心病患者的膳食个体化	53
冠心病患者要控制脂肪摄入	54
冠心病患者要控制胆固醇的摄入	54
冠心病患者要控制食糖的摄入量	57
冠心病患者要合理食用蛋白质	57
冠心病患者要多食用五谷杂粮	57
冠心病患者饮水不可缺少	58
冠心病患者需要多少钠盐	59
冠心病患者要补钙	60
冠心病患者要补铁	61



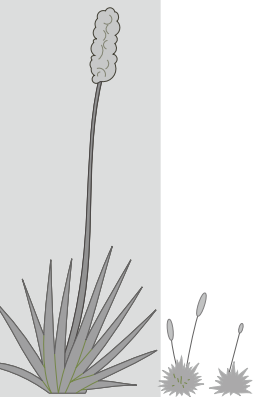


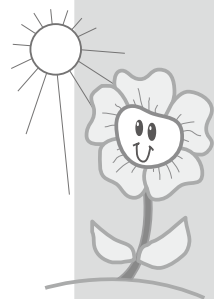
冠心病患者要补充锌和铜	61
冠心病患者要补硒	62
镍和 对冠心病患者的影响	63
维生素对防治冠心病的作用	63
维生素缺乏与冠心病的关系	65
冠心病患者要预防维生素缺乏	66
冠心病患者不要贪饮杯中酒	67
冠心病患者宜适量饮茶	68
冠心病患者应多吃大蒜	70
心肌梗死患者的饮食	71
热能过剩易患冠心病	71
冠心病患者吃鸡蛋有学问	73
冠心病患者能喝牛奶	73
冠心病患者不宜饱餐	74
调补冠心病患者的食粮	75
豆类食品能防治冠心病	76
调补冠心病患者的叶类蔬菜	77
调补冠心病患者的果类蔬菜	78
调补冠心病患者的根茎类蔬菜	79
调补冠心病患者的菌类食物	81
调补冠心病患者的水果	81
调补冠心病患者的干果	83
调补冠心病患者的畜禽肉	84
调补冠心病患者的海产品	85
调补冠心病患者的茶饮	86
调补冠心病患者的米粥	88
调补冠心病患者的汤羹	90
调补冠心病患者的菜	93
调补冠心病患者的主食	96
调补冠心病患者的果菜汁	97

四、生活调养



冠心病患者要注意气候变化	100
冠心病患者要创造舒适的环境	101
冠心病患者忌情绪激动	102
冠心病患者要合理安排休息	102
冠心病患者应经常查血糖	104
冠心病患者要远离香烟	104
冠心病患者洗脸 浴也有学问	105
冠心病患者的睡眠	106
冠心病患者休闲娱乐莫过头	108
冠心病患者要避免做与屏气有关的动作	108
冠心病患者要防止便秘	109
冠心病患者性生活要有度	110
冠心病患者的旅游问题	111
家庭成员要与冠心病患者和谐相处	112
冠心病患者的生活禁忌	113
思静坐有益冠心病患者	114
按摩对冠心病患者的作用	115
冠心病患者的自我按摩	116
冠心病患者巧搓面	117
冠心病患者巧梳头	118
冠心病患者的药枕调治	118
适用于冠心病心绞痛患者的药枕	119
适当的运动对冠心病患者有好处	120
冠心病患者做多大量的运动合适	121
冠心病患者如何做运动	122
冠心病患者的运动处方	122
运动治疗冠心病的机制	124
冠心病患者宜散步	125





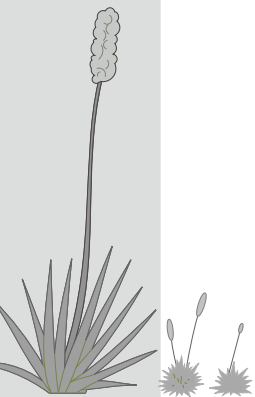
冠心病患者宜倒行	127
冠心病患者宜慢跑	127
冠心病患者宜爬坡	128
冠心病患者宜做下蹲运动	129
冠心病患者宜做健心操	129
冠心病患者宜做冠心防治操	130
冠心病发作期也可做保健操	131
冠心病恢复期宜做的保健操	132
冠心病患者宜练习太极拳剑	132
冠心病患者宜骑车慢行	134
冠心病患者宜登山锻炼	134
冠心病患者宜游泳	135
急性心肌梗死康复锻炼时的注意事项	136
冠心病老人要注意选择运动时间	136
冠心病患者做运动的注意事项	138
某些冠心病患者不宜运动	139
气功能调治冠心病	140
调治冠心病可练习内养功	141
调治冠心病可练习放松功	143
调治冠心病可练习拍打放松功	144
调治冠心病可练习强壮功	144
调治冠心病可练习静坐功	145
调治冠心病可练习吐纳导引术	147
调治冠心病可练习坐式松静功	149
调治冠心病可练习松静养心功	150
调治冠心病可练习铜钟功	151
调治冠心病可练习健心功	152
冠心病患者参加运动时应注意些什么	153
冠心病患者不应在早晨和上午锻炼	154
在什么情况下不应做体育锻炼	155
精神紧张可诱发和加重冠心病	155

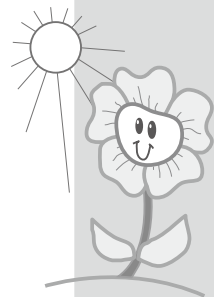
情志活动对疾病的影响	156
精神调补有益冠心病康复	156
冠心病患者的精神调补	157
冠心病患者不宜愤怒	159
冠心病患者不宜紧张	160
情绪波动会导致冠心病急性发作	160
冠心病患者的不良情绪	161
冠心病患者不良情绪的调节	161
心肌梗死后的心理障碍	162
心肌梗死急性期患者的心理护理	163
探视心肌梗死患者的注意事项	163
脱离危险期的心肌梗死患者的心理护理	164
要安慰和帮助冠心病患者	165
冠心病患者要学会适当宣泄	165
什么是行为疗法	167
冠心病患者的生物反馈训练	168
冠心病患者的放松疗法	168
冠心病患者的认知行为障碍治疗法	171
冠心病患者的情绪障碍治疗	171

五、保健预防



冠心病患者要控制血压	174
冠心病患者也能长寿	175
科学地控制体重	176
冠心病患者的拔牙问题	177
冠心病患者的外科手术问题	178
警惕隐性冠心病	178
识别冠心病发作的蛛丝马迹	179
识别冠心病心衰的蛛丝马迹	180



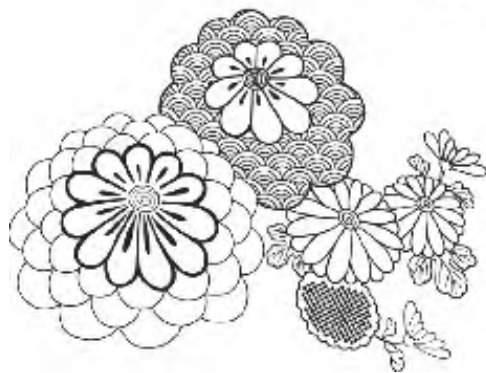


控制冠心病的关键在于预防	182
预防心绞痛避免劳累是关键	184
冠心病的预防始于幼年	184
冠心病的一级预防	186
冠心病的二级预防	187
怎样早期发现冠心病	188
冠心病发作时的急救	189
中年男性如何远离冠心病	189
冬末春初谨防突发心肌梗死	191
正确午睡能防冠心病	192
冠心病患者要注意睡眠姿势	193
按摩也可预防冠心病	194
常做舌操防冠心病	195
怎样有效地预防高血压	195
冠心病患者要预防高脂血症	196
预防心肌梗死的发生	197
预防心肌梗死愈后复发	199

目

录

一、认识冠心病



🌸 冠状动脉——人体最重要的动脉

我们知道，人体的动脉系统供给各组织器官营养和能源，以维持其正常的生命活动。然而，人体最重要的动脉是哪一段呢？当然是冠状动脉，因为全身动脉系统内血液的流动需要心脏不停地搏动来保证。心脏作为一个泵血的肌性动力器官，本身也需要足够的营养和能源，供给心脏营养的血管系统，就是冠状动脉（包括与之配套的冠状静脉）。

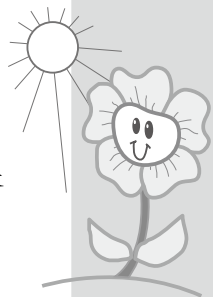
人的心脏和头颅在外形上倒有几分相似，心的形状犹如一倒置的、前后略扁的圆锥体，如将其视为头部，则位于头顶部周边，几乎环绕心脏一周的冠状动脉恰似一顶皇冠，这就是其名称的由来。

冠状动脉是供给心脏血液的动脉，起于主动脉根部，分左右两支，行于心脏表面，其分支及微小动脉遍布心肌之间，最终形成丰富的毛细血管网。毛细血管位于各肌纤维之间，并与之平行地走行。人心肌的毛细血管密度很高，约为2500根每平方毫米，相当于每个心肌细胞伴随一根毛细血管，两者之间的最大弥散距离为8~10微米，有利于心肌细胞摄取氧和进行物质交换。心肌肥厚时，肌纤维直径虽增大，但血管数量并没有相应的增加，故肥厚的心脏易发生血液供应不足。假如你被诊断为心肌肥厚，那你必须时时防止心脏供血不足。

心脏毛细血管虽然为数不少，但通常仅有60%~80%处于开放状态。如果动脉血氧张力降低或从事运动，处于开放状态的毛细血管则增加，以保证心肌的代谢需求。

🌸 冠脉血流流量多少全靠调节

冠状动脉虽小，但血流量很大，占心排血量的5%。机体在不同状态下，心脏的每搏量及其本身能量的消耗是不一样的，因此，冠脉血流量也不一样。在安静状态下，人冠脉血流量为每百克心肌每分钟60~90毫升，中等体重的，人冠脉血流量为每分钟225毫升。当心肌活动加强时，冠脉血流量可增加4~5倍以上。根据有关专家研究，冠脉血流量的多少，主



要依靠心脏本身的搏动、心肌耗氧量、心肌代谢产物和神经系统等因素来调节。

1. 冠脉血流与心脏搏动

冠状动脉的大部分分支深埋于心肌内，因此心肌的节律性舒缩会对冠脉血流产生很大影响。也就是说，心脏收缩时，血液不易通过，只有当其舒张时，心脏方能得到足够的血流。动脉试验表明，心脏收缩期冠脉血流急剧减少，这是因为心脏对心腔产生的压力必须超过主动脉压（即冠脉灌注压）才能发生射血，因此，心肌深层（心内膜下心肌）的血管受压最大而血流最少，甚至一些血流因受压而向心外膜血管倒流。射血开始后，主动脉压力升高，冠状动脉主干内的血流略有增加。只有当心脏舒张开始，心肌内压力急剧下降，血管外压力解除，在主动脉压力（舒张压）的驱动下，冠状动脉血流才大大增加，与机体其他组织的血流量截然不同，这就是冠状动脉供血的特点。一般来说，左心室在收缩期的冠脉血流量只有舒张期的20%~30%，由此可见，舒张期的主动脉压（舒张压）和舒张期的长短（与心率有关）是决定冠脉血流的两个十分重要的因素。体循环的外周阻力增大，舒张压升高，则冠脉血流量增多；而当心率加快时，由于心动周期的缩短主要是心舒期缩短，故冠脉血流量减少。所以，血压过低或心动过速而诱发心绞痛者，其原因即在于此。

2. 冠脉血流与心肌耗氧量

心脏是一个需氧器官，在做功过程中所需要的能量几乎完全靠心肌有氧代谢来提供。以单位重量（每100克）的心肌来计算，其耗氧量在全身组织中居首位。基础生理条件下，每100克心肌耗氧量为每分钟8~10毫升，约占全身氧耗的12%，正常心脏必须从动脉血中摄取大量氧，方能维持正常活动。全身各组织中，以心脏动、静脉血的氧浓度差最大。每100毫升冠状动脉血与冠状静脉血之间的氧差为8~15毫升（平均为12毫升），而全身动脉血与混合静脉血的氧差仅为4.5~5.0毫升。心肌的需氧量之高，是全身组织平均需氧量的10倍，是骨骼肌的45倍。血液流经心肌后，其中70%~90%（平均为75%）的氧被心肌摄取，而一般组织只摄取动脉血中22%的氧量，即使在静息状态下，心肌也差不多最大限度地从动脉

血中摄取氧。

心肌的耗氧量始终适应着全身的代谢水平。运动时，心肌耗氧量可增加3倍左右。但是通过提高心肌氧摄取率来获得更多氧的潜力非常有限。所以，一旦心肌耗氧量有所增加，只能靠冠脉扩张，增加血流量，才能满足心肌对氧的需求。在生理条件下，耗氧量的增加，必定伴有冠脉血流成比例增加，剧烈运动时，冠脉血流是休息时的5~7倍；缺氧时，冠脉扩张，血流量可比休息时增加4~5倍。冠脉血流为满足心肌氧需求量增加所能增长的最大能力，通常称之为冠脉储备。正常人体冠脉血流的储备为静息状态下的400%~500%。事实上，耗氧量已成为冠脉血流量的主要决定因素。

耗氧量是由多种因素决定的。研究心肌的氧耗分配，用于维持细胞内代谢活动（即心脏停止搏动时维持细胞生存时的必需代谢）、心肌电激动（即心肌细胞除极化过程和激活收缩过程）的耗氧量为数不多。耗氧量的3个主要决定因素是心室壁张力、心肌收缩性和心率。心室壁张力是心室半径和室内压的直接函数，与心室壁厚度成反比关系。耗氧量与壁张力成正比。心肌收缩性增强和心率加快，均使耗氧量增加，这三者共占心肌氧耗的70%以上，因此，临床上常用“心率×收缩压”作为估计心肌氧耗的指标。凡是降低心室壁张力、收缩性或心率的因素，均能减少耗氧量，有利于调整心肌氧供求的平衡。因此，如果发生心绞痛，供氧量不够时，常嘱咐患者卧床休息，减少活动，使用β受体抗药减慢心率及扩张血管减轻心脏负荷，其目的都是要降低心肌的氧耗。

3. 冠脉血流与心肌代谢

实验研究证明，冠脉血流量与心肌代谢水平成正比。实际上，低氧时冠脉血管舒张并非由低氧直接引起，而是某些代谢产物作用的结果。研究表明，心肌的代谢产物如：腺、 H^+ 、二氧化碳、乳酸、缓激和前列腺素E等，均可引起冠状动脉舒张，其中腺被认为起着最重要的作用。

冠脉血流调节的腺学说认为，由于腺核核酸有较快的转换率，每当心肌代谢所需的氧供应不足时，就发生核核酸的净降解，导致心肌细胞内腺核核酸水平增高，在细胞边界区有较多的腺形成；进入组织间液中的腺引起附近的阻力血管扩张，冠脉血流增