

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
GUANXINBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

冠心病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

- 自诊真方便
- 自疗好简单
- 中医加西医
- 药物加食疗
- 无病早日防
- 去病才健康

广西科学技术出版社



家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
GUANXINBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

冠心病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

编写: 吴 伟
任玉梅
闫 硕
范小玲
张漪萍

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病自诊·自疗·食疗/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

(家庭医生丛书)

ISBN 7-80666-697-4

I. 冠... II. 范... III. ①冠心病—诊疗②冠心病—食物疗法 IV. ①R541.4②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 036896 号

家庭医生丛书

冠心病自诊·自疗·食疗

范晓清 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.125 字数 122 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-80666-697-4/R·108 定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



主编简介

范晓清，男，汉族，51岁。学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化，并对佛学多有偏好。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版社策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类图书。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

近年创办了私人图书策划工作室，愿为广大读者奉献更多有益身心健康的好书。

热线：fxq1990@yahoo.com.cn

《家庭医生》

1. 糖尿病自诊·自疗·食疗
2. 冠心病自诊·自疗·食疗
3. 肿瘤病自诊·自疗·食疗
4. 男科病自诊·自疗·食疗
5. 胃肠病自诊·自疗·食疗
6. 失眠症自诊·自疗·食疗
7. 妇科病自诊·自疗·食疗
8. 高血压自诊·自疗·食疗
9. 高脂血症自诊·自疗·食疗
10. 肝病自诊·自疗·食疗

策划/组稿: 于 宁

责任编辑: 于 宁

封面设计: 潘爱清

责任印制: 韦文印

责任校对: 周华宇

内 容 提 要

冠心病是发病率最高的一种心脏病，也是所有心、脑血管疾病中发病率和死亡率最高的。其发病的病理机制是供给心脏营养的冠状动脉呈现粥样硬化或痉挛，导致血管壁变窄，供血不足。造成冠状动脉粥样硬化、痉挛和冠心病发病的原因有许多，最常见的有：长期的血脂高、血压高、血糖高、吸烟、酗酒、负面情绪以及突然的过于强烈的精神刺激等。

冠心病对大众的健康危害极大，一旦患病其病程旷日持久，稍有不慎会反复发作，给患者及家人带来巨大的精神和肉体上的痛苦，并且直接影响劳动能力，也导致了经济的损失。就目前情况看，冠心病的发病年龄日趋下降，这与现代社会竞争激烈、饮食结构的改变、运动过少、睡眠不足、心理压力过大等有关。也与不良的生活方式密切相关，如吸烟、酗酒、熬夜、过食油腻、过度劳累或过度安逸等。

本书从患者及家人的角度出发，从了解和掌握防治冠心病的相关知识、技能入手，分为四章，对冠心病的方方面面予以了深入浅出、通俗易懂的介绍。使患者及家人一册在手，即能采取切实的应对方法，使患者减轻疾病带来的痛苦，早日康复，告别冠心病，开始新生活；使高危人群和健康人群远离冠心病！

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说得好：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治自己或家人的病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书第一辑共分为 10 册：以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点与自疗方法。

范晓清

第一章 冠心病自诊知识

一、冠心病的定义与病因

什么是冠心病及危害 /1

什么是冠心病的高危人群 /3

冠心病的发病年龄与性别差异 /5

冠心病的发病原因有哪些 /7

冠心病的发病机理是什么 /9

二、冠心病的症状表现

冠心病的主要症状有哪些 /11

冠心病的其他症状有哪些 /13

冠心病并发症的症状表现 /15

三、冠心病的类型

什么是心绞痛型冠心病 /17

什么是急性心肌梗死型冠心病 /19

什么是心律失常型冠心病 /21

什么是心力衰竭型冠心病 /23



什么是猝死型冠心病 /25

什么是无症状型冠心病 /26

四、冠心病的检查与诊断

冠心病的心电图检查 /27

冠心病还有哪些检查方法 /29

诊断冠心病的标准有哪些 /32

冠心病胸痛及鉴别诊断 /34

五、冠心病与其他疾病的关系

冠心病与高血压病的关系 /36

冠心病与高脂血症的关系 /37

冠心病与糖尿病的关系 /39



第二章 冠心病自疗要点

一、冠心病的西医治疗

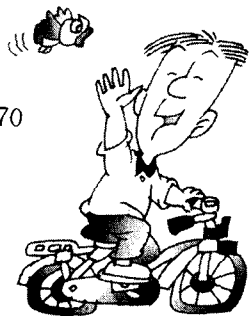
冠心病的西医治疗方法有哪些 /41

哪些药物可以用来治疗冠心病 /43

硝酸甘油的作用及注意事项 /46
冠心病的介入治疗方法有哪些 /48
介入治疗的适用病症及禁忌病症 /50
介入治疗方法的注意事项 /52
冠心病的手术治疗方法有哪些 /53
什么是冠心病的基因疗法 /55
其他治疗冠心病的方法 /56

二、冠心病的中医治疗

中医对冠心病病因病机的分析 /58
中医对冠心病病理变化的分析 /60
中医治疗冠心病的特点 /61
中医治疗冠心病的辨证要点 /63
中医对冠心病的辨证论治 /64
中医有哪些治疗冠心病的方法 /68
治疗冠心病的常用中成药有哪些 /70
什么是冠心病的针灸疗法 /72
冠心病的推拿疗法 /74
冠心病的按摩疗法 /76
中医其他治疗冠心病的方法 /78



三、冠心病的其他疗法

什么是运动疗法及作用 /80

选择运动项目时的原则 /82

常用的运动治疗方式有哪些 /84

腹式呼吸治疗冠心病 /87

什么是药枕疗法及作用 /89

什么是水浴疗法及作用 /91

什么是森林浴疗法及作用 /93

四、冠心病的自我护理

日常生活中的自我护理 /95

冠心病患者的心理护理 /98

冠心病患者的自我检测 /100

日常必备的急救药物有哪些 /101



第三章 冠心病饮食疗法

一、饮食疗法原则

饮食疗法的原则有哪些 /104

饮食疗法的主要内容 /106

目录

如何合理安排饮食 /109

几种关于饮食的错误认识 /111

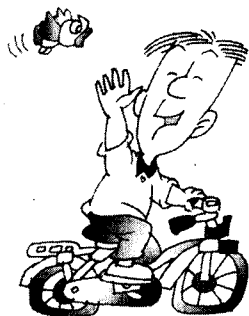
二、适宜食物简介

主食类食物 /113

小米	玉米	燕麦
荞麦	黄豆	绿豆
甘薯	花生	

副食类食物 /117

洋葱	茄子	芹菜
白菜	韭菜	空心菜
海带	扁豆	黄瓜
冬瓜	南瓜	绿豆芽
西红柿	辣椒	生姜
大蒜	胡萝卜	白萝卜
香菇	黑木耳	鸡肉
鲤鱼	鲫鱼	兔肉
泥鳅	豆腐	银耳
牛奶	板栗	核桃仁



三、食疗精方

韭菜炒鸡蛋 /131

醋溜白菜 /132

木耳炒洋白菜 /132

青椒炒洋葱 /134

木耳烧豆腐 /135

麻酱茄子 /137

扁豆炒肉片 /139

糖醋鲤鱼 /140

清炖甲鱼 /142

三七蒸鸡肉 /143

豆腐番茄羹 /144

大豆海藻汤 /146

醋泡洋葱 /148

山楂小米粥 /149

燕麦桃仁粥 /150

韭菜牛奶羹 /152

清炒空心菜 /133

清炒蘑菇 /135

清炒海带 /136

胡萝卜炒肉 /138

黄瓜炒肉片 /139

清炖鲫鱼 /141

山楂炖兔肉 /142

萝卜炖猪肺 /144

海带木耳汤 /145

凉拌芹菜腐竹 /147

玉米小米粥 /148

绿豆大米粥 /150

芹菜大米粥 /151

荞麦白菜粥 /152

第四章 冠心病预防保健

一、心脏生理小常识

心脏与血液循环 /154

冠状动脉及其作用 /156

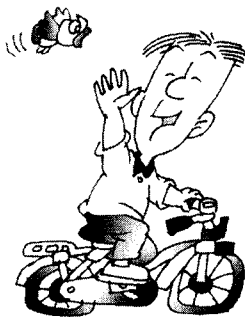
目 录

二、日常生活保健

- 什么是冠心病的三级预防 /157
- 合理饮食预防冠心病 /159
- 饮茶预防冠心病的方法 /161
- 如何饮水预防冠心病 /162
- 适量饮酒预防冠心病 /164
- 哪些水果可以预防冠心病 /165
- 哪些休闲娱乐可以防治冠心病 /167
- 养成良好的生活习惯 /169

三、禁忌注意事项

- 冠心病都有哪些患病先兆 /171
- 哪些药物会对心脏产生毒性 /173
- 冠心病患者吃蛋黄应当适量 /175
- 多吃瘦肉也可能会引发冠心病 /176
- 运动时的禁忌及注意事项 /178



第一章 冠心病自诊知识

古有高明的医生，仅望面色即可察病，如先秦名医扁鹊。古代医书称此为“望而知之谓之神”。现今科学昌明，医术发达，其诊断技术日臻完善，只要稍加留意，大小病症皆能明察，更况乎像冠心病这样的常见病呢。

一、冠心病的定义与病因



什么是冠心病及危害

冠心病，是医学上所说的“冠状动脉性心脏病”或“冠状动脉粥样硬化性心脏病”的简称，是指人体内负责向心肌供血的冠状动脉血管，发生了痉挛或粥样硬化，从而使心肌产生缺血、缺氧甚至坏死等一系列病变。具体来说，冠状动脉痉挛，主要是由于冠状动脉的调节功能出现紊乱，使动脉血管长时间剧烈收缩，导致血管管腔变得狭

窄，血流量减少而使心肌缺氧，最终导致冠状动脉发生痉挛。冠状动脉粥样硬化，主要是由于冠状动脉的内膜出现粥样斑块，当斑块越积越多时，就会使冠状动脉的管腔变窄甚至完全堵塞，血流量减少甚至停止向心肌供血，使心肌缺血、缺氧，最终引起冠状动脉失去弹性，发生粥样硬化。

冠心病对人类的危害性极大，其患病率很高。据统计，在美国，每年患急性心肌梗死型冠心病的人就有上百万之多，并且这个数字还在逐年递增。在我国，冠心病的平均患病率约为6%，到目前为止，我国已有4 000万~4 500万人生活在冠心病的阴影之下。



此外，冠心病的死亡率也非常高。在美国，冠心病是造成死亡的最主要原因。数据显示，死于冠心病的人数占美国死亡人口总数的24%，占病死人口总数的30%~50%。在死于心脏病的患者中，冠心病患者则占了总数的50%~70%。在北欧的一些国家，因冠心病猝死的人占死亡人口总数的30%。在发达国家中，日本的冠心病死亡率最低，但每10万个冠心病患者中，仍有50人死亡。我国每年死于冠心病的人数约为110万。可以这样说，冠心病是除急性传染病之外病死率最高的疾病。

什么是冠心病的高危人群



容易患上冠心病的高危人群主要有以下几类。

1. 有心血管疾病家族病史者

研究发现，家族成员有心血管疾病病史，尤其是有冠心病病史的人，比一般人更容易患上冠心病。

2. 超重及肥胖者

这主要是由于超重或肥胖会使心脏负荷增加，使血液循环时所受到的阻力变大，使左心室壁张力加大，从而导致左心室发生肥大甚至出现充血性心力衰竭。此外，这类患者在睡眠时容易发生呼吸暂停，使肺动脉血压升高，从而导致右心室肥厚。研究表明，这类人的冠心病发病率以及病死率均高于正常人。此外，在治疗时，这类患者进行搭桥手术的危险性比体重正常者高出数倍；在手术后，还容易出现伤口感染、出血等并发症。

3. 胆固醇过高者

这里所说的“胆固醇”指的是总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。实验表明，血液中的总胆固醇以及低密度脂蛋白胆固醇过高的人，非常容易引发冠心病。这类患者如果服用降脂药物，就能有效降低冠心病的发病率。需要提醒的是，当血液中的高密度脂蛋白胆固醇升高时，并不会引