

衣食住行

衣食住行保健丛书

刘剑 覃数 编著

重庆出版社

冠心病
防治



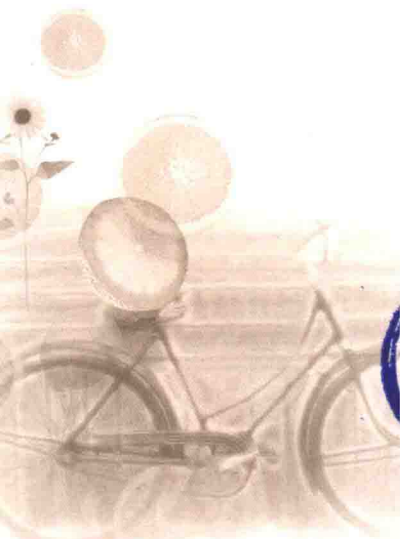
衣食住行保健丛书

衣食住行

刘剑 覃数 编著

重庆出版社 ▲

与 冠心病 防治



图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与冠心病防治/刘剑, 覃数编著. —重庆: 重庆出版社, 2001.

(衣食住行保健丛书/王灿, 宿文忠策划)

ISBN 7-5366-5539-8

I. 衣... II. ①刘...②覃... III. 冠心病—防治 IV.R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077792 号

责任编辑 王 灿

封面设计 向 洋

技术设计 柯 仁

衣食住行与冠心病防治

衣食住行保健丛书

刘 剑 覃 数 编 著

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路 205 号)

新华书店经销 四川外语学院印刷厂印刷

*

开本 880×1230 1/32 印张 5.5 插页 6 字数 130 千

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-4 000

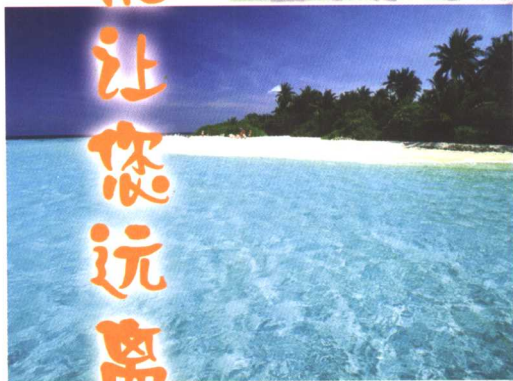
*

ISBN 7-5366-5539-8/R · 191

定价: 16.00 元

7A794/36

这里能让您远离冠心病

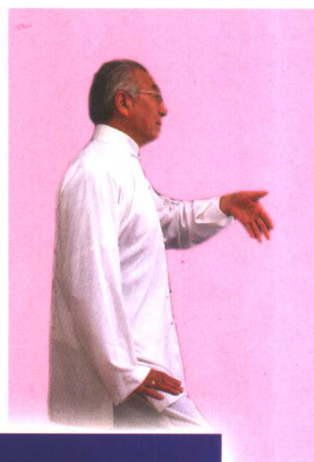




我
們
能
让
心
脏
远
离
心
病

我們能让您远离冠心病





健康你的心脏完美你的人生



出版者的话

就我国目前的社会发展水平看，医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等，使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高，相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点，就是与我们的日常生活，即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强，都将使广大群众在依靠医院治病的同时，更加渴求获得现代的，科学的，蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此，我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》；以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体，并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者，旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题，介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们，在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后，能编纂出一本本代表我年轻直辖市水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前言

改革开放 20 余年来，随着人民生活条件的改善和生活水平的提高，冠心病日益增多，成为降低生活质量甚至危害人民生命的重要因素之一。那么，什么是冠心病，冠心病与哪些因素有关，如何预防冠心病，如何在早期发现冠心病，有哪些检查手段可用来诊断冠心病，哪些措施可用来治疗冠心病，冠心病患者如何养治才能尽早康复，这些问题一直是广大群众非常关心并急于了解的医学知识。但是能够解答这些问题并且通俗易懂的书籍在市面上却很少见，为此，我们编写了这本书，以满足广大群众的需求。

人们日常生活中的衣、食、住、行与冠心病的发生、发展、转归息息相关。例如在秋冬换季、冬春换季时节，冠心病患者的病情容易加重；长期进食高热量、高胆固醇、高脂肪类食物的人，容易患冠心病；长期吸烟、酗酒的人容易发生冠心病；居住在环境污染严重地区的人群中，冠心病的发病率较高。本书着重从衣、食、住、行等几个方面阐述其与冠心病的关系，以提高广大读者对冠心病的认识，使没有患冠心病的读者知道如何预防冠心病，怀疑有冠心病的读者了解如何诊断冠心病，已患有冠心病的读者懂得如何治疗和调养冠心病。

作者在参阅国内外大量专业书籍和文献的基础上，力求在内容上广泛选材、在书写上层次分明、在表达上简明扼要而又通俗易懂，集知识性和实用性于一体，使本书既适用于家庭生活保健，也可作为广大医务工作者用于冠心病的科普宣传。

本书虽几易其稿，难免有不当之处，恳请指正。在本书的编辑过程中，作者曾得到过不少专家、教授的帮助，在此

表示诚挚的谢意。

刘 剑 覃 敬
2001 年 10 月于重庆医科大学

目 录

出版者的话

前言

1.基础篇	1
1.1 什么是冠心病.....	1
1.1.1 冠心病的基本概念.....	1
1.1.2 冠心病的分类.....	5
1.1.3 冠心病的发病概况.....	8
1.2 哪些因素与冠心病有关.....	10
1.2.1 年龄与冠心病的关系.....	10
1.2.2 性别与冠心病的关系.....	11
1.2.3 饮食习惯与冠心病的关系.....	13
1.2.4 吸烟与冠心病的关系.....	15
1.2.5 饮酒与冠心病的关系.....	18
1.2.6 A型行为与冠心病的关系.....	20
1.2.7 心理情绪与冠心病的关系.....	22
1.2.8 运动与冠心病的关系.....	24
1.2.9 遗传因素与冠心病的关系.....	27
1.2.10 职业与冠心病的关系.....	28
1.2.11 生活环境与冠心病的关系.....	29
1.3 哪些疾病容易导致冠心病.....	34
1.3.1 高血压.....	34
1.3.2 血脂异常.....	35
1.3.3 糖尿病.....	39
1.3.4 肥胖症.....	41
1.3.5 高同型半胱氨酸血症.....	44
1.3.6 痛风.....	46
1.3.7 甲状腺功能减退症.....	47

1.4 如何用现代医学手段诊断冠心病	48
1.4.1 检查冠心病的常用手段	48
1.4.2 检查冠心病的新方法	50
1.5 冠心病的危害	55
1.5.1 冠心病对家庭的危害	55
1.5.2 冠心病对社会的影响	56
1.6 冠心病的预后	58
1.6.1 通过治疗可以好转	58
1.6.2 恶化甚至威胁生命	59
2. 未病预防篇	60
2.1 如何从“衣”的角度预防冠心病	60
2.1.1 春季着装预防冠心病	60
2.1.2 夏季着装预防冠心病	61
2.1.3 秋季着装预防冠心病	62
2.1.4 冬季着装预防冠心病	63
2.2 如何从“食”的角度预防冠心病	65
2.2.1 控制膳食总热量	65
2.2.2 适量摄入脂肪、胆固醇、糖和蛋白质	66
2.2.3 减少钠盐摄入, 平稳控制血压	71
2.2.4 多饮硬水, 少饮软水	72
2.2.5 多吃蔬菜和水果	73
2.2.6 戒除烟瘾	83
2.3 如何从“住”的角度预防冠心病	85
2.3.1 改善居住环境	85
2.3.2 选择合适的住房	86
2.3.3 保持良好的室内环境	88
2.4 如何从“行”的角度预防冠心病	95
2.4.1 增强体育运动	95
2.4.2 保证良好的睡眠	98

2.5 如何从“精神、心理”的角度预防冠心病 ..	102
2.5.1 修身养性, 加强自我心理调节	102
2.5.2 培养广泛的兴趣爱好	103
2.5.3 创造良好的家庭氛围	104
3. 已病养治篇	106
3.1 控制冠心病的易患因素	106
3.1.1 控制血压	106
3.1.2 控制血脂	111
3.1.3 控制血糖	113
3.2 冠心病的药物治疗	116
3.2.1 硝酸酯类	116
3.2.2 β -阻滞剂	116
3.2.3 钙拮抗剂	117
3.2.4 抗血小板药	118
3.2.5 抗凝剂	119
3.2.6 溶栓剂	119
3.2.7 调脂剂	120
3.2.8 中成药	123
3.3 冠心病的介入治疗	125
3.3.1 何谓冠心病的介入治疗	125
3.3.2 冠心病介入治疗的适应证	128
3.3.3 冠心病介入治疗的禁忌证	130
3.4 冠心病的外科手术治疗	131
3.4.1 何谓冠心病的外科手术治疗	131
3.4.2 冠心病外科手术的适应证	132
3.5 如何从“衣”的角度养治冠心病	134
3.5.1 春季着装养治冠心病	134
3.5.2 夏季着装养治冠心病	135
3.5.3 秋季着装养治冠心病	135

3.5.4 冬季着装养治冠心病	136
3.6 如何从“食”的角度养治冠心病	137
3.6.1 饮食要多样化	137
3.6.2 饮食宜清淡	138
3.6.3 少吃多餐，未饱先止	139
3.6.4 忌喝浓茶和咖啡	141
3.6.5 少饮烈酒，严禁酗酒	142
3.7 如何从“住”的角度养治冠心病	143
3.7.1 保持良好的住房环境	143
3.7.2 保证居住环境安静	145
3.7.3 选择合适的疗养胜地	146
3.8 如何从“行”的角度养治冠心病	149
3.8.1 加强运动康复	149
3.8.2 气功和太极拳的养治作用	153
3.8.3 冠心病人的睡眠保健	155
3.8.4 冠心病人在日常生活中的注意事项	156
3.8.5 冠心病与性生活	157
3.9 如何从“精神、心理”的角度养治冠心病 ..	159
3.9.1 正确对待冠心病	159
3.9.2 保持平和而稳定的心态	160
附录	161
附表 1. 常见食物中的胆固醇含量	161
附表 2. 常见食物中的蛋白质含量	162
附表 3. 常见食物中的粗纤维含量	163
附表 4. 欧美国家防治高脂血症的饮食方案	164
附表 5. 高血清胆固醇膳食治疗方案	164
附表 6. 休息代谢率与不同活动在能量消耗上的 比率	165

1.基础篇

1.1 什么是冠心病

1.1.1 冠心病的基本概念

人体各组织器官要维持其正常的生命活动，需要心脏不停地搏动以保持血液循环。而心脏作为肌性泵血的动力器官，本身也需要足够的营养和能源以及供给心脏自身营养的血管系统。冠状动脉就是供给心脏血液的动脉血管，它们发自升主动脉起始部，分左、右两支，是主动脉的第一对分支。左冠状动脉自主动脉根部的左侧发出，向左前方行约1厘米后主要分为前降支和左旋支两大支。前降支沿途发出动脉圆锥支、外侧支、室间隔支，负责左心室前壁、心尖和心室间隔前部的血液供应。左旋支负责左心房各部分和左心室后部的血液供应。右冠状动脉自主动脉根部的右侧发出后，向右行走，很快就旋转到心脏的后面，所以也叫右旋支。右冠状动脉负责右心房、右心室、室间隔的后部以及左心室下壁部分的血液供应（见图1）。

冠状动脉粥样硬化性心脏病是指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或阻塞，导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。它和冠状动脉功能性改变（痉挛）一起统称为冠状动脉性心脏病，简称冠心病，亦称缺血性心脏病。冠心病实际上是冠状动脉血管的病变，但引起的后果是心肌缺血、缺氧甚至坏死。血管病变的实质是动脉粥样硬化。

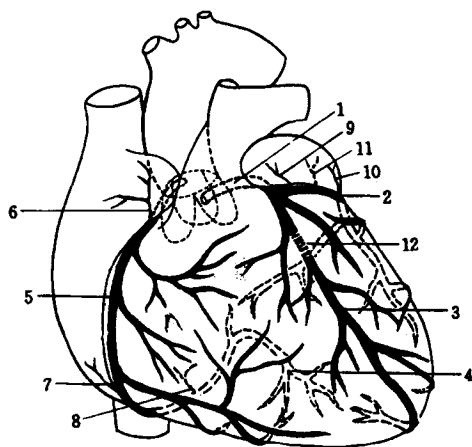


图 1. 冠状动脉模式图

1. 左冠状动脉 2. 旋支 3. 前降支 4. 后降支 5. 右冠状动脉
6. 右房前支 7. 右房中间支 8. 右房后支 9. 左房前支 10. 左房中间支
11. 左房后支 12. 心肌桥

所谓动脉粥样硬化，是指大中型的弹性性动脉如主动脉、髂动脉，以及肌肉型动脉如冠状动脉、下肢动脉壁内膜及内膜下，以胆固醇及胆固醇酯为主要成分的脂质沉着，并伴有中层平滑肌细胞向内膜移行、增殖、内膜增厚而形成的粥样病灶或纤维脂质斑块。动脉壁增厚以及纤维增生和钙化，使罹患病变的血管变硬、弹性减退。严重时这些斑块向管腔隆起，局部内膜可坏死脱落形成溃疡，在其表面积沉一层血块，叫血栓。血栓里渗透进钙盐，可以使血管壁硬化，使血管腔隙变得很狭窄甚至闭塞，阻挠正常的血液流动。有些血栓还有可能脱落，随着血液的流动进入脑动脉和其他非常重要的脏器中。如图 2、图 3 所示，图 2 显示的是正常动脉壁结构，图 3 显示的是动脉粥样硬化斑块结构。

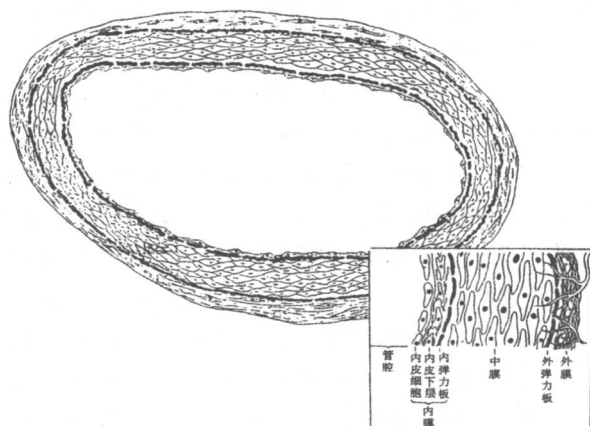


图 2. 正常动脉壁结构

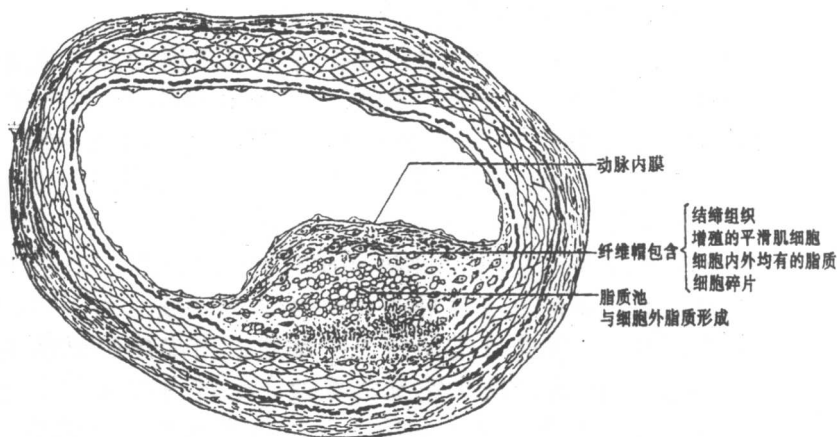


图 3. 动脉粥样硬化斑块结构示意图

显示粥样硬化斑块的纤维帽和它所覆盖的脂质池

冠状动脉血管之所以容易发生粥样硬化，可能原因是：

- ①该动脉内膜和部分中膜的血供由管腔直接供给，血液中的