

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程

中国农民卫生保健丛书

冠心病

主编·薛元坤

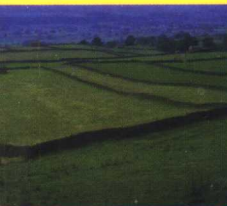
编著·张瑞均

教你

怎样防病、

怎样保健、

怎样康复



人民卫生出版社

卫生部、科技部送卫生科普知识下乡工程
中国农民卫生保健丛书

冠心病

主编 薛元坤
编著 张瑞均

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病/薛元坤主编;张瑞均编著. —北京:
人民卫生出版社, 2005. 5

(中国农民卫生保健丛书)

ISBN 7-117-06848-5

I. 冠... II. ①薛...②张... III. 冠心病-问答
IV. R541.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042490 号

中国农民卫生保健丛书 冠 心 病

主 编: 薛元坤

编 著: 张瑞均

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5.125

字 数: 61 千字

版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-06848-5/R·6849

定 价: 7.80 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

在一年一度的全国科技周来临之际，“振兴老区、服务三农、科技列车井冈行”的列车启动了。为了配合这次活动，卫生部和科技部组织专家编写的一套《中国农民卫生保健丛书》也将随着这辆列车送往革命老区。

改革开放以来，农村广大群众的生活有了很大改善，医疗水平有了一定的提高。但是，农村的医疗卫生条件、农民的个人卫生意识与城市相比仍然有很大的差距。农民保健知识十分贫乏，自我保健意识不强。农民因病致贫、因病返贫的现象依然存在，在一定程度上影响了农村经济的发展。党的十六大报告指出，我国城乡二元经济结构还没有改变，地区差距扩大的趋势尚未扭转，贫困人口还为数不少；并提出，我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民



生活更加殷实。小康社会的重要标志之一，就是全民健康水平的提高。我国百分之八十的人口在农村，只有农民群众的健康水平提高了，才能进入全面小康社会。

为了提高广大农民的健康水平，科技部政策法规与体制改革司、卫生部科技教育司商定，开展农村卫生科普需求及传播方式研究。自去年5月科技周以来进行了有代表性的五省区卫生科普调研（以中原地区和少数民族地区的农村、农民、城乡结合部为主）。根据调研的结果，组织专家编写并请人民卫生出版社出版了这套丛书。我相信，这套丛书的出版，一方面会给农民群众带去健康知识和科学的生活理念，从而提高农民群众的防病能力，另一方面会给出版界带来一定的示范效应。我希望有更多的出版社加入到这个行列中来，为农村居民出更多更好的书。

卫生部副部长



2005年5月

前言



冠心病是一种发病率和病死率都很高的常见病症，对人民健康特别是中老年人的生命威胁很大，但积极预防、及时发现并给予合理治疗，可挽救大部分病人的生命，甚至可以完全康复。

作者在20多年的医疗实践中接触到无数的冠心病病人，他们有的因为缺乏冠心病的基本知识到了心绞痛来临时一筹莫展，有的错误地认为能吃能喝就没有什么大病，谁知冠心病甚至心肌梗死、猝死在不知不觉中已向你袭来；有的在有易患冠心病因素时也不作任何预防，有的心肌梗死病人康复后不坚持服药，最终因再发心肌梗死而丧命……。其实，科学家们的长期不懈探索，已经揭示了冠心病的许多问题，而不良的生活方式和行为是其发生发展的基础，因此冠心病是可防可治的。可喜的是，许多人正是采取了适当的预防和治疗措施，从而避免或延缓了冠心病的发生发



得以健康长寿。

许多病人时常向我们提出了各种各样问题,说明了大家迫切需要冠心病防治知识。本书从病人的角度,以问答的形式对冠心病的有关知识进行了较全面的介绍,着重于预防及纠正不良的生活方式,力求通俗易懂,贴近农民群众的需求,所介绍的方法内容新而实用、可操作性强。相信本书会被广大农民群众喜爱。

愿本书能给广大冠心病病人及亲属带来有益的启示和帮助,这是作者的光荣义务和最大欣慰。本书插图由黄屹洲绘制,在此表示感谢。

编者

2005年5月



目 录



一、了解您的心脏

1. 奇妙的心脏 1
2. 心脏的“油路”与“电路” 2
3. 心脏为什么会跳动 4
4. 血液是如何流动的 5
5. 心脏跳动的力量从哪里来 7

二、冠心病是怎么引起的

1. 冠心病是怎么回事 9
2. 缺血性心脏病就是
冠心病吗 11
3. 人为什么会得冠心病 11
4. 高血脂会引起冠心病吗 12
5. 肥胖与冠心病有关吗 14
6. 高血压病人会患冠心
病吗 15
7. 为什么说糖尿病与冠心病是
“孪生兄弟” 17

- 
8. 吸烟、饮酒与冠心病有
什么关系 19
9. 年龄、性别与冠心病有
关吗 21
10. 不同职业患冠心病的可能性
是否也不同 23
11. 冠心病会遗传吗 24

三、冠心病有哪些表现

1. 冠心病有哪些类型 27
2. 冠心病为什么会胸痛 28
3. 有的心绞痛没有胸痛 30
4. 哪些情况会诱发心绞痛 31
5. 为什么有的心绞痛不痛在
胸部 34
6. 你的心绞痛重吗 35
7. 无症状的冠心病没问
题吗 37
8. 心肌梗死是怎么回事 39
9. 急性心肌梗死有没有
先兆 41
10. 刚发生心肌梗死时可要特别
小心 43



11. 心肌梗死病人血压会 下降吗	45
12. “水泵”坏了不得了	47
13. 心脏乱跳麻烦多	49
14. 房颤是怎么回事	51
15. “电路”不通问题大	53
16. 心肌梗死病人的心脏会 破裂吗	54
17. 室壁瘤是心脏肿瘤吗	55
18. 年龄不同心肌梗死的表现 也不同	57
19. 有的冠心病病人为什么会 突然死亡	59
20. 什么样的冠心病病人易发生 突然死亡	61
21. 心肌梗死后综合征是怎么 回事	62

四、冠心病如何检查

1. 你得冠心病了吗	64
2. 怀疑冠心病时要做哪些 检查	66
3. 心电图正常就没有心脏	



病吗	68
4. 冠心病可做哪些化验	71
5. 验血能验出心肌梗死吗	72

五、如何治疗冠心病

1. 为什么用药应按医嘱而不是 根据说明书	74
2. 冠心病常用的药有哪些	76
3. 阿司匹林——世纪老药物美 价廉	77
4. 冠心病为什么要抗凝 治疗	79
5. 为什么心肌梗死病人要尽早 作溶栓治疗	80
6. 小小皮管显神威	82
7. 什么叫冠状动脉搭桥术	83
8. 心绞痛、心肌梗死如何 现场自救	85
9. 急性心肌梗死病人为什么 要吸氧	87
10. 急性心肌梗死要卧床 休息吗	88
11. 看到冠心病病人突然“死亡”，	



怎么办	90
12. 呼吸心跳停止了, 如何进行 现场抢救	92
13. 你看到过用“触电”的办法治 疗心脏病吗	94
14. 哪些人需安装心脏起搏 器	96
15. 急性心肌梗死病人需住 院多久	97
16. 冠心病到什么程度需住 院治疗	98

六、冠心病的预防保健与生活调理

1. 怎样预防冠心病	100
2. 冠心病预防要从娃娃 开始	102
3. 如何早防早治高血压、 高血脂	103
4. 怎样控制体重	105
5. 为什么保持大便通畅对急性心 肌梗死患者很重要	107
6. 为什么不要在刚发生心肌梗死 时去医院探望病人	109

- 
7. 急性心肌梗死病人出院后要注
意哪些问题 110
8. 再发心肌梗死危险性会
更大 111
9. 如何预防冠心病病人突然
死亡 114
10. 冠心病病人能否在家中
“打吊针” 116
11. 如何配合医护人员渡过急性
心肌梗死危险期 117
12. 冠心病病人吃什么好 120
13. 冠心病病人为何不宜吃得
过饱 122
14. 冠心病也要防止病从
口入 123
15. 冠心病病人为什么既怕冷
又怕热 124
16. 冠心病病人会被“气死”
吗 125
17. 心肌梗死病人独自外出要
注意什么 127
18. 冠心病病人如何进行运动
锻炼 129



19. 冠心病人能乘汽车、火车、 坐飞机吗	130
20. 心肌梗死后能否过性 生活	132
21. 有过心肌梗死的病人能否 开刀	133
22. 冠心病人能拔牙吗	134
23. 冠心病病人夜间憋醒要及时 就医	136
24. 冠心病病人为什么要长期 服药	137
25. 疑心病还是冠心病	139
26. 为什么病在胆而痛 在心	140
27. 冠心病——不再可怕	142

一、了解您的心脏



1. 奇妙的心脏

大家知道,血液在血管内流动,好似奔腾的江河,日夜不息,川流不止,循环往复。那么血液为什么会流动呢?这就要从心脏的奇妙结构谈起。

人的胸部,两肺之间,有一个梨形的器官叫心脏,大小如同自己的拳头一般。心脏前后有骨头保护,下面是膜样的横膈(把胸腔和腹腔分隔开来)。有趣的是,心脏是一个中空的心肌性器官,自内向外由心内膜、心肌和心包3层组成。

心脏外表看似简单,内部结构却十分复杂。心脏内有许多间隔,像墙壁一样把心脏分为左右两半和上下两个“房间”,这样心脏就被分成了4个腔室,分别称为右心房、右心室、左心房和左心室。正常人左右心腔间互不相通,而上下



房室间通过房室孔相通。房室孔上有“门”一样的结构叫作瓣膜，控制着血液流动的方向，使血液只能从心房流向心室，而不能倒着流。

2. 心脏的“油路”与“电路”

你一定乘过汽车、见过马达，汽车要开动马达要轰鸣离不开油路供油、电路操控。人的心脏如同汽车马达一样，也有“油路”和“电路”，要正常工作，必须“油路”通畅，“电路”信号良好。

心脏的表面有从主动脉(与左心室相连接的大动脉)分出的两根血管，叫冠状动脉，分别为左冠状动脉和右冠状动脉，它们像蚯蚓一样盘绕在心脏的表面，逐渐分成无数小支进入心肌内。心脏靠冠状动脉来供血，使心脏能正常地跳动，这便是心脏的“油路”。(见图1)

在心脏右心房接近上腔静脉(将上半身血液输送回心脏的很粗的静脉血管)入口附近，有一



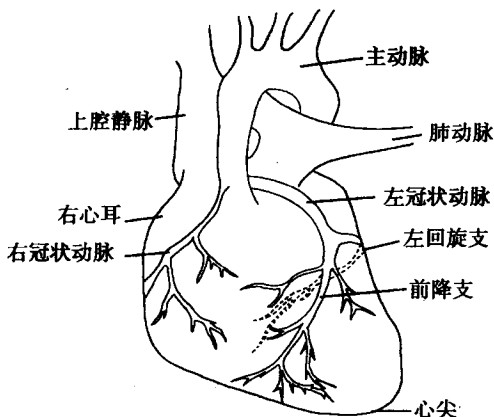


图1 心脏的油路

块像橄榄样的组织，叫窦房结，它能像脉冲发生器一样发放冲动，是心脏能自发跳动的“最高司令部”，也叫起搏点，正常时每分钟能发放60~100次的脉冲，像发电机一样，通过叫作传导束的“电线”带动整个心脏跳动，这便是心脏的“电路”，叫作传导系统。这也是为什么成年人正常心跳是每分钟60~100次的缘故。心脏的“电路”控制着心跳的快与慢，跳得是否整齐规律。

