



养生先养心 专家解读冠心病防治养护七方面问题

中国工程院院士
中华医学会会长

钟南山

作序推荐

1 冠心病



陆冬晓 著

5 冠心病 5道防线

- ✓ 防发病：要防患于未然
- ✓ 防事件：预防发生心梗、脑卒中等严重事件
- ✓ 防后果：发生心梗或脑卒中要及时送医院抢救
- ✓ 防复发：防止心梗、脑卒中等复发
- ✓ 防衰竭：早发现、早治疗，避免发生心力衰竭

远离冠心病 心健康 人快乐

吉林科学技术出版社

中国工程院院士 钟南山 作序推荐
中华医学会会长

冠心病 100例

陆冬晓 著

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病一本通 / 陆冬晓著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5384-4133-8

I. 冠… II. 陆… III. 冠心病—防治 IV. R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第042252号

冠心病一本通

著: 陆冬晓

特约编辑: 张 靖 郭迎节

责任编辑: 李 梁 孙 默

封面设计: 大雅图文设计

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 95670016

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 开本: 16 开 印张: 15.5 字数: 220 千字

版次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4133-8

定价: 25.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

序言

心健康 人快乐

在人类死亡的原因中，心脑血管疾病占总死亡人口的39.4%，位居第一。

在人类疾病中，心脑血管疾病的复发率高达87%，位居第一。

在人类疾病中，心脑血管疾病的致残率高达50%，位居第一。

三个令人心寒的“第一”成就了心脑血管疾病“危害人类健康第一杀手”的恶名。据世界卫生组织（WHO）公布的数据显示，全世界每年死于心脑血管疾病者高达1 500万之多。全球每2秒钟就有一人死于心脑血管疾病，我国平均每小时有300人死于心脑血管疾病。

导致心脑血管病发生的危险因素很多，高血压、血脂异常、肥胖和糖尿病等不良生活方式都是心脑血管病的“元凶”，只要能掌握健康科学的生活方式，把这些危险因素控制住，心脑血管病自然就很容易控制，心脑血管病的高发病率、高致残率、高死亡率以及高额的治疗费用的“四高”就很容易降下来。

就心脑血管病的治疗而言，医院无疑是最关键、最重要的决战战场，一旦出现心脑血管方面的疾病，必须及时到正规医院寻求救治。以目前相关医学理论与临床治疗手段水平而言，只要及早发现、及时治疗，患者一般都能避免危险，逐渐康复。然而，这并不意味着与心脑血管病的战斗只需要在医院进行——相反，从某种意义上说，在医院之外的日常生活、工作，才应该是心脑血管病预防、治疗和康复的第一战场。

健康不仅是个人，而且是政府的神圣职责。2002年全国为健康问题消耗的卫生资源达6 149亿人民币，而因伤病、伤残、过早死亡等

造成的经济损失为7 800多亿人民币，健康成为国家、社会、个人一个很大的问题，也是急需关注的问题。健康不能等到失去时才去珍惜，而是在拥有它时就珍惜它。追求健康是人类共同理想，在新的世纪里，人们有时间也有能力为自己的健康肩负起更大的责任，不断地改善自己的健康水平，使自己生活得更幸福、更快乐。然而，现实情况是什么样呢？许多人知道癌症十分可怕，但实际上心脑血管疾病更加可怕，如心肌梗死，其发病往往来势凶猛，突然袭击，生命在几分几秒之间就逝去。许多人知道要防癌，却少有人知道更应防治动脉硬化，而且对动脉硬化的预防价值远胜于癌症。人们通常认为动脉硬化是老年人的事，年轻人不会得，殊不知这种认识过于片面，全世界的医学研究已经确证：动脉硬化是根植于青少年，发展于中年，发病于中老年的慢性全身性疾病，绝非到老年才“突然发生”……

世界卫生组织告诫：许多人不是死于疾病，而是死于无知！心脑血管疾病正严重威胁我国人民健康已是严峻的现实，然而，与此形成强烈反差的是我国民众的心脑血管疾病防治知识严重缺乏，对其极大的危害性认识不足，存在着许多错误观念和知识误区。

陆冬晓医生是一个非常有责任感的心内科医生，如今他把自己的实践经验和理论研究集结成书，我很高兴。希望借助此书，让更多的人关注生活质量，关注心脏，拥抱健康，享受生活。

中国工程院院士
中华医学会会长
广州呼吸疾病研究所所长

钟南山



【目录】

总 述 细说冠心病——人类的第一杀手

在威胁人类的众多疾病当中，冠心病由于其发病率高，死亡率高，严重危害着人们的身体健康，被称作是“人类的第一杀手”。

1. 带你认知冠心病	009
2. 易患冠心病的十大危险因素	013
3. 冠心病也有级别种类之分	015
4. 控制冠心病，重在预防	018
5. 冠心病与年龄的关系是正比	020
6. 冠心病与糖尿病手拉手	023
7. 高血压与冠心病结伴而行	025
8. 冠心病元凶是高胆固醇	028
9. 冠心病患者一定要降脂	030
10. 女性患冠心病有何特点	033

第一章 准确判断，掌握第一手资料

——冠心病患者的诊断指导

冠心病的诊断必须根据病史、症状和某些特殊检查，进行全面综合判断才可能准确。决不能轻易下冠心病的诊断，以免为患者带来精神上的负担和身体上的损害，并造成药品的极大浪费。

1. 动脉硬化的早期危险信号	036
2. 冠心病的先兆	038
3. 如何早期发现冠心病	040
4. 诊断冠心病的方法	041
5. 心绞痛的临床表现	044
6. 如何自我鉴别心绞痛	046
7. 如何鉴别急性心肌梗死	048
8. 无痛性心肌梗死的症状	050
9. 无症状性心肌缺血更危险	052
10. 警惕隐匿型冠心病	054
11. 别把无痛性心肌梗死当胃病	056

第二章 少肉去脂，新鲜果蔬大量吃

——冠心病患者的饮食须知

40年前，美国冠心病的发病率和死亡率一度曾上升很快，自60年代以后，冠心病的发病率和死亡率则有大幅度的下降，直至今日。究其原因，主要归功于生活方式的改善。

1. 冠心病患者的饮食诀窍	058
2. 冠心病患者膳食应注意什么	061

3. 喝好三杯安全水，牛奶让你“牛”起来	064
4. 限盐也别忘了补钾	066
5. 对冠心病患者康复有利的食品	069
6. 吃海产食物可预防冠心病	072
7. 多吃水果少食参	074
8. 心肌梗死患者的健康饮食	076
9. 洋葱巧治冠心病	078
10. 预防冠心病的有益食物	081
11. 适量饮酒能预防冠心病	083
12. 冠心病患者的营养食谱	086
13. 冠心病患者的保健药膳	088

第三章 该动则动，限时限量不放松 ——冠心病患者的运动处方

常言说：生命在于运动。参加一定的体力劳动和体育活动，对预防肥胖、锻炼循环系统的功能和调整血脂代谢均有裨益，是预防冠心病的一项积极措施。

1. 有氧运动养出健康好身体	092
2. 运动强度的上限与下限	094
3. 冠心病患者运动时的注意事项	097
4. 稳坐钓鱼船，性情不再烦	100
5. 跳绳——每次10分钟	102
6. 有氧代谢运动之王——慢跑	103
7. 步行是最方便的运动方式	105
8. 骑自行车锻炼，好处多多	107
9. 按摩推拿，功夫只在“磨”	109
10. 瑜伽：既现代又传统的“心”疗法	113

11. 常做舌操防冠心病	114
--------------------	-----

第四章 心平气和，宽以待人好处多 ——冠心病患者的心理调节

精神养生的重要性在于情绪乐观，遇事不急躁、不恼怒可以使人健康长寿。急躁、好争辩、敌意性强、情绪不稳，这种性格的人容易罹患冠心病。

1. 心病还需心药医	118
2. 精神内守，去病长寿	120
3. 心情烦闷易引发冠心病	122
4. 开怀一笑，胜似服药	124
5. 放得下心，“心病”才会放下	127
6. 轻松一些，“心病”降一些	129
7. 恶性刺激能破坏心态平衡	131
8. 心情舒畅，身体良好	133
9. 自我调适巧制怒	135
10. 心理养生，健康一生	138

第五章 扬优去劣，规律生活有节制 ——冠心病患者的日常保健

掌握一些冠心病的基本常识，对冠心病具备超前防治意识。高血脂、动脉硬化、高血压、肥胖是导致或加重冠心病的基本因素，应采取有效措施，加以控制。

1. 防病之方不可无	141
------------------	-----

2. 冠心病的时间疗法	143
3. 亏待自己的肚子没坏处	145
4. 心脏保健从牙齿开始	148
5. 健康茶宜常饮	149
6. 正确的睡眠能防冠心病	151
7. 戒烟戒酒，后顾无忧	153
8. 自我防护，别让“心病”作怪	156
9. 冠心病患者的生活禁忌	158
10. 防冠心病猝死的七大良方	160
11. 有“性”生活更幸福	161

第六章 顺应自然，冷暖变化两相宜 ——冠心病患者的四季养生

在寒冷、潮湿还有刮风、炎热、干燥、阴雨及温度过大等气候因素，对冠心病患者也是不利的，也可以直接或间接地引起冠心病发作。

1. 春天慎防冠心病	165
2. 冠心病患者的春季保健	167
3. “高烧”7月慎防冠心病	169
4. 度夏高招保平安	170
5. 闷热夏季，吃出一季好清凉	173
6. 秋季鼻出血可能是冠心病的前兆	175
7. 规律秋补，就是规律心跳	176
8. 严寒过冬巧安排	178
9. 冠心病患者冬季预防关键的3件事	180
10. 寒冬时节警惕心梗作怪	182

第七章 寻中间西，快速去病找捷径

——冠心病患者的用药指南

得了冠心病后要在医生指导下合理用药。一些用于治疗心血管疾患的药物，若应用不当，可能会诱发心绞痛。

1. 治疗冠心病常用的西药184
2. 用药要坚持ABCD方案187
3. 如何治疗心绞痛189
4. 心绞痛的常用药物——硝酸酯类家族191
5. 西药防治心肌梗死效果如何194
6. 心肌梗死后的ABC方案197
7. 阻挡冠心病“从桥做起”199
8. 治疗“心病”有新招201
9. 中医防治办法多203
10. 细数9种救心养心的中药205
11. 用药不当能诱发冠心病208
12. 选“正”药物用“偏”方210
13. 老年人心衰的基本治疗213

第八章 措施得当，保证生命安全

——冠心病患者的家庭急救与护理

诱发冠心病猝死的因素有很多，如过度劳累、强烈的刺激、饱餐或大量饮酒等均会导致冠心病突然恶化，引发猝死。因此，冠心病患者及家属掌握一些急救常识，是非常重要的。

1. 冠心病家庭急救措施216
2. 猝死急救，起死回生219

3. 心绞痛急性发作时千万要镇静	222
4. 急救药盒，常备无患	224
5. 服“小”硝酸甘油片有“大”说法	227
6. 学习应变技能，以变制“心梗”	229
7. 谨防心肌梗死的“回马枪”	231
8. 怎样防治无痛性冠心病	234
9. 冠心病的日常护理技巧	236
10. 冠心病患者手术前后应注意些什么	239
11. 外科手术后伤口的保护和处理	241

细说冠心病——人类的第一杀手

面对社会竞争日益激烈的今天，谁不想身体健健康康。健康的体魄对于美好的生活来讲，是至关重要的。在你整个的生命中应该加倍珍惜。人类不但要善待自然，也必须要善待自己。要定期普查、未病先防、大病化小、小病化了，从而获得身心和谐、幸福长寿。

然而，在现实生活中，却出现了许多与身体不和谐的现象，一项调查显示了令人担忧的一组数字：只有48%的人士坚持每年一次全面的健康体检；19%的人两三年内未安排过健康体检；33%的人健康体检流于形式。另有调查数据表明，目前办公室人群中68%的人没有定时定量锻炼的习惯；办公室人群长期处在膳食不均衡，缺少维生素C摄入的情况下；几乎每个人每天使用电脑超过8小时；这一人群没有良好的就医习惯，有些小毛病不经医嘱，或置之不理、或听之任之，或凭直觉自行买药、服药解决。这些问题都严重威胁着他们的生活质量。更不用说在广大的农村地区，健康科普知识贫乏，医疗条件相对差。如今，医院的病房里经常收到许多20多岁的急性心肌梗死患者，危机在提前悄悄地来临。在威胁人类的众多疾病当中，冠心病由于其发病率高，死亡率高，严重危害着人们的身体健康，被称作是人类的第一杀手。许多人因此过早去世，包括一些明星、企业家等。大量冠心病患者隐身于家庭、社会，得不到治疗和康复。有人以“没有结束的丧礼”来形容冠心病的潜在危言。其结果是导致大量的无知者，无知者就无畏，无畏者，敢死队也。

日月轮回，潮起潮落，大自然的脚步我们无法阻挡，难道生老病死我们也无法控制？人就要以健康的心态和健康的身体好好活着。享受人生的豁达和美丽，无怨无悔，不辜负生命，不枉此生。

1. 带你认知冠心病

想不想知道头号杀手的面目？要躲开杀手的追杀，就必须认清形势，识别杀手的真面目，知道自己该做些什么。有许多不知冠心病为何物的人们，却大都看过这样一则电视广告：一场精彩的足球赛在进行，突然自己支持的一方进球了，人们激动地欢呼，这时电视画面出现一幕，一个中年人在激动的时候突然用手捂着胸，表情痛苦、面色苍白，这时他旁边的人立刻在他的口袋里拿出一小瓶药，取几颗放到嘴里含服，顿时面部表情立刻轻松起来，这是一则治疗心绞痛的药物广告。人们只是在电视上看过，只觉得跟自己没多大的关系，也就一笑了之。其实冠心病与我们每一个人都密切相关。他就在你身边，每天、每时、每刻都在进行着。什么是冠心病？它的危害是什么？表现是什么？是大多数人很关心的问题。

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。是指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血缺氧或梗死的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。多发生在40岁以后，男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者，平均患病率约为6.49%，而且患病率随年龄的增长而增高。冠心病由于其发病率高，

死亡率高，严重危害着人类的身体健康，从而被称作是危害人类健康的“第一杀手”，已波及全球，是许多富裕国家的主要灾难。

据世界卫生组织1990年公布的11个国家的资料来看，30~69岁冠心病死亡率以北爱尔兰最高，芬兰次之，日本最低。美国尽管冠心病的死亡率较30年前下降40%，但仍居美国死因之首。80年代以来，我国心血管病发病率和死亡率呈逐年上升趋势。96年有资料表明，心脑血管病死亡人数已占总死亡人数约1/3，其中冠心病占15%。随着高脂肪、快餐化、快节奏、高压力的生活方式的影响，冠心病的患病率呈逐年上升的趋势，并且患病年龄趋于年轻化。

如何才能做到冠心病的早期诊断和及时治疗呢？对于有心绞痛等冠心病典型症状的人，在出现症状后及时到医院接受心电图等相应检查，有可能使疾病得到确诊。但是，有许多患者，平时没有任何不适，只在劳累过度或运动时出现胸痛或胸部紧缩、压迫感，休息一下，症状就会自然消失。这些症状常常被患者忽视，从而失去了早期诊断冠心病的机会。冠心病防治的关键在于早期预防，懂得合理科学的生活方式就是为自己上了一份健康保险。

冠心病是遗传性疾病吗

冠心病是否为遗传性疾病，目前还不是一个十分明了的概念，但国内外大量流行病学研究结果表明，冠心病发病具有明显的家族性。父母之一患冠心病者，其子女患病率为双亲正常者的2倍；父母均患冠心病者，其子女患病率为双亲正常者的4倍；若双亲在年轻时均患冠心病者，其近亲得病的机会可5倍于无这种情况的家庭。究其发病机制，尚不十分清楚，与下列因素有关：

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

(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，是家庭成员易患此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、高能量、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。世界卫生组织明确公告：“健康长寿遗传占15%，社会因素占10%，气候条件占7%，医疗条件占8%，而60%的因素取决于自己。”也就是说疾病的发生主要还决定你的生活方式，冠心病大部分情况下是自己找来的。

冠心病患者也能长寿吗

冠心病患者是否能长寿，这必须从冠心病的病因和生理谈起。冠心病主要是由于供应心脏营养物质的血管——冠状动脉发生粥样硬化所致。这种粥样硬化的斑块，堆积在冠状动脉，使管腔严重狭窄，甚至闭塞，从而导致了心肌血流量减少，供氧不足，使心脏的正常工作受到影响，而产生一系列缺血性表现，如胸闷、气短、心绞痛、心肌梗死，甚至猝死。

冠心病对人类的危害很大，就全世界而言，本世纪以来已成为威胁人类健康的最严重疾病之一，但是只要能够得到及时有效的治疗，仍可治愈和长寿。这是因为冠状动脉循环有很大的潜力，潜在能力的主要方面在于存在着侧支循环，使得心壁的血液供应获得改善。

那么，什么是侧支循环呢？在血液循环的过程中，较大的血管干被阻塞后，其近侧端的血液可以通过侧支绕过阻塞处，而进入远侧端，这种由侧支代替主干血管输送血液，使缺血区得到血液供应，就称为“侧支循环”。侧支大多数由原先就存在的细小血管扩张增粗而成。很多疾病，如动脉粥样硬化、风湿病等，均能引起动脉管腔狭窄或闭塞，从而建立起侧支循环。

为什么说冠心病史愈长愈能长寿呢？主要是因为心脏有其自身的

保护能力。当冠状动脉发生严重狭窄，甚至闭塞时，它则逐步发挥侧支循环的作用。心壁是由左、右冠状动脉供血的，而同侧冠状动脉分支之间和两侧冠状动脉分支之间均可相吻合。正常人心脏吻合血管的直径为20~350微米。其管径和长度随年龄增长而增长，至18~20岁已达正常大小。一旦冠状动脉阻塞，吻合血管扩张，变粗，使缺血区的血流量增加。

研究结果表明，急性冠状动脉阻塞后，几天就可建立侧支循环，但要使吻合血管丰富，需要几周时间，要使吻合血管充分发挥作用，则需要几个月时间。随着病程延长，整个心脏的侧支循环会更加丰富，吻合血管会变得更粗，侧支循环更加良好，因此，冠心病的病情也会大大改善。

由此可见，尽管冠心病是一种严重威胁人们生命的疾病，但得了冠心病也不必忧心忡忡，而应积极治疗，充分发挥心脏本身的保护功能，使之达到延年益寿。

冠心病患者能否进行外科手术

冠心病患者同时又患有其他疾病需要手术时，医生最为担心的是能否耐受手术。是一个值得慎重对待的问题。一般来讲，没有任何临床症状，仅有心电图缺血型迹象的无症状性心肌缺血性冠心病患者，由于心脏病较轻或有较好的侧支循环，可以承受较大的手术，危险性也较小。对一般冠心病患者，如心脏病病情稳定，近期无反复心绞痛和心律失常，而且心功能较好，可以考虑手术。

冠心病心绞痛患者及急性心肌梗死恢复期的患者，做较大手术时可使心肌缺血加重，易发生严重的心律紊乱甚至心室纤颤、心力衰竭及术后急性心肌梗死，死亡率高达10%~20%。因此，对此类病人，除非急症，一般不宜进行较大的手术。急性心肌梗死的患者一般要在3~6个月以后，最好在梗死两年后进行手术；手术与急性心肌梗死相隔的时间愈短，术后再发心肌梗死的机会愈大。对于只需要局部麻醉