



冠心病 生活指导

CHANGJIANBING
SHENGHUOZHIDAOCONGSHU

付义 陈冰 主编

中国中医药出版社

常见病生活指导丛书

冠心病 生活指导

付 义 陈 冰◎主编

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病生活指导/付义, 陈冰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 2

(常见病生活指导丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 863 - 2

I. ①冠… II. ①付…②陈… III. ①冠心病 - 诊疗
IV. ①R541. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 244719 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.875 字数 94 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 863 - 2

*

定价 16.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

前 言

疾病除了给病人带来身体上的病痛外，还给病人及其家属带来心理及经济上的负担。

将医疗行为全部归属医务人员是欠妥的，也是不可能的，疾病的治疗与康复除医护人员外，病人及其家属也扮演重要角色。有的病是七分治三分养，有的病则是三分治七分养。所谓的养大多是指调养与护理。调养与护理在疾病治疗与康复中不应该是配角。

增进有关疾病知识，发挥病人及其家属的主观能动性，使他们在疾病的治疗与康复中发挥应有的作用。因此，《常见病生活指导丛书》旨在向病人及其家属提供基于医学知识的生活指导。

为了使本丛书的可读性更好，在编写过程中我们遵循以下原则：

1. 将书的内容以问题形式提出，然后进行解答。将相近内容的问题放在一起，以不同栏目名标之，以使读者便于查找。

2. 疾病（包括并发症）病理和治疗的阐释不多，以够病人及其家属用即可。

3. 问题多从病人及家属的角度提出，从细处着眼，根据临床所见，将问题提得实用而切合病人及家属实际。在解疑的基础上，少讲理论，多讲方法。

4. 对问题的解释努力做到通俗易懂，尽量避免专业语言。

5. 内容广泛，从配合医护人员治疗到家庭生活的细节皆有涉及，如配合治疗、协助康复、心理支持、饮食注意、锻炼须知、生活习惯改变等。

我们真心希望本丛书能为病人及家属在疾病治疗和康复过程中提供帮助！

《常见病生活指导丛书》

编委会

总主编 王国辰

副总主编 林超岱 李秀明

编委 (以姓氏笔画为序)

马晓峰 王玉光 王秋华 王海泉

付义 包艳燕 吕梁 农艳

李仝 李长达 张晓梅 周欣

赵怡婷 柴丽宏 秦英 高欣

高翔 商学征

策划 肖培新

《冠心病生活指导》

编委会

主 编 付 义 陈 冰
编 委 付 义 陈 冰 魏丹霞

目 录

II 基本篇 II

什么是冠心病·····	1
如何认识冠状动脉与心脏的关系·····	2
冠心病有哪些表现·····	2
何谓隐匿型冠心病·····	3
心肌梗死的表现·····	4
无痛性心肌梗死更危险·····	5
何谓陈旧性心肌梗死·····	6
非心绞痛的胸痛有什么特点·····	7
冠心病以外导致胸痛的疾病·····	7
如何区别肩痛是因肩周炎所致还是与冠心病有关···	9
当牙痛时,如何区别其原因是口腔疾病还是冠心病····	10

有如下情况者要提高警惕,应高度怀疑冠心病	12
冠心病朋友为何会发生阵发性夜间呼吸困难	13
六类人小心隐匿型冠心病	15
引发冠心病的因素有哪些	16
在国内,冠心病发病率逐年走高	16
造成冠心病发病率逐年走高的原因	17
胖人为何易患冠心病	18
A 型性格为何易患冠心病	18
糖尿病与冠心病有何关系	20
冠心病与高血压的关系	21
为什么说冠心病是“时代瘟疫”、“健康第一杀手” ..	21
什么是心脏介入治疗	22
什么是心脏搭桥术	23
冠心病患者什么情况下需做冠状动脉搭桥手术	24
急性心肌梗死的并发症	25
什么是阿 - 斯综合征	27
冠心病认识误区	27

II 防治篇 II

如何预防发生冠心病	38
治疗血脂异常是预防发生冠心病的重点	41
防治冠心病要趁早,要从青少年入手	41

如何察觉冠心病发作的蛛丝马迹	43
冠心病出汗提示什么	44
冠心病朋友如何预防心肌梗死	45
身患冠心病出门必带的两种药是什么	46
服用硝酸甘油应该注意什么	48
服用阿司匹林,要知道四件事	50
维生素 E 有助于女性保持动脉清洁	53
请注意冠心病的体表征象	55
家人突发冠心病该如何处理	56

II 饮食篇 II

冠心病朋友的饮食原则	61
冠心病朋友的饮食误区	66
食物中哪些物质对冠心病有益	68
冠心病患者的七色饮食疗法	70
冠心病朋友的饮食禁忌有哪些	75
冠心病朋友到底能不能饮酒	76
紫葡萄汁可防心脏病	77
冠心病朋友到底能不能喝咖啡	78
冠心病朋友到底能不能喝茶	79
切莫低估“三杯水”的作用	79
为什么饥饿、饱餐都可诱发冠心病的急性发作	80

食疗小处方	81
-------------	----

II 起居篇 II

冠心病朋友的起居误区	95
冠心病病人起居应该注意噪声	98
冠心病患者怎样注意睡眠姿势	100
避免做与屏气有关的动作	101
出门购物不要负担过重	101
彻夜搓麻、玩牌等同“自杀”	102
冠心病朋友如何选择电视节目	102
冠心病朋友做家务时应该注意什么	103
冠心病朋友科学睡眠四注意	104
午睡有利于预防冠心病	106
冠心病朋友清晨起居应该注意什么	106
冠心病朋友夜间起床应该注意什么	107
冠心病朋友过节期间应该注意什么	108
运动对冠心病朋友有益吗	109
冠心病朋友运动时应注意哪些方面	112
冠心病朋友运动前是否需服药	114
冠心病朋友能骑自行车吗	115
冠心病朋友能游泳吗	115
冠心病朋友能登山吗	116

冠心病朋友在什么情况下不宜进行体育锻炼	118
冠心病朋友在什么情况下适宜进行体育锻炼	119
冠心病朋友选择运动项目有何禁忌	120
冠心病朋友外出晨练应该注意什么	121
气候变化对冠心病朋友有何影响	123
为什么冬天血压偏高	123
冠心病朋友怎样度过四季	124
冠心病朋友冬春季节应该注意什么	126
冠心病朋友外出旅游应该注意什么	127
冠心病朋友能乘飞机吗	128
冠心病朋友开车应该注意什么	129
冠心病朋友的性生活应该注意什么	129
冠心病朋友在洗头、洗澡时应该注意什么	131
冠心病朋友术后运动原则是什么	132
康复调摄小处方	133
冠心病病人旅游六注意	139
冠心病病人度夏“防身”七招	140
冠心病康复操两则	142
按摩防治冠心病	143
冠心病朋友调适心情的几种方法	145

II 心理篇 II

冠心病的心理社会因素有哪些	151
如何筑起冠心病朋友的“心理防线”	154
冠心病患者的心理误区与对策	155
“气愤不平”引起的心脏病和高血压	156
如何与冠心病“和平共处”	157
心灵小处方	158
退休后防治冠心病需“十个心”	168
冠心病患者家人的关爱更重要	171
丈夫得了冠心病,妻子应该怎么办	173

基本篇

○什么是冠心病

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病。

冠心病是由于供应心脏营养物质的血管——冠状动脉发生了粥样硬化或痉挛，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。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。本病多发生在40岁以后，男性多于女性，脑力劳动者多于体力劳动者，城市多于农村，平均患病率约为6.49%，而且患病率随年龄

的增长而增高，是老年人最常见的一种心血管疾病。随着人民生活水平的提高，目前冠心病在我国的患病率呈逐年上升的趋势，并且患病年龄趋于年轻化，因此，21 世纪我国面临心血管疾病的挑战，能否扼制危害人类健康的“第一杀手”，关键在于预防。

冠心病目前分为：隐匿型（无症状型）、心绞痛型、心肌梗死型、猝死型、缺血性心肌病型五种类型。

◎如何认识冠状动脉与心脏的关系

心脏是向人体全身各器官组织输送富含营养物质和氧的新鲜血液的器官，心脏也需要新鲜血液和氧来维持其自身的代谢和功能。冠状动脉就是供应心脏所必需的能量、氧气及其他营养物质的唯一通道。它像一顶帽子一样覆盖在心脏表面，所以被称为冠状动脉。

◎冠心病有哪些表现

不同类型的冠心病发作表现不一。多数人形容其为“胸痛”、“胸部压迫感”、“闷胀感”、“憋闷感”，部分病人感觉疼痛向左侧肩部、背部、颈部、

咽喉部放射，有时通过休息或者含服硝酸甘油能缓解。

1. 典型的心绞痛表现

常发生在胸骨后，为压榨性、闷胀性疼痛，有窒息感，疼痛可波及心前区，并向左肩、左上肢内侧放射。心绞痛发作时常迫使患者立即停止活动。疼痛一般为1~5分钟，很少超过15分钟。休息或服用硝酸甘油（或异山梨酯，即消心痛）后，在1~2分钟内缓解。劳累、情绪激动、寒冷、饱餐等因素为常见的诱因。

2. 不典型的心绞痛表现

心绞痛有时可不典型，如疼痛部位可出现在上腹部、下颌、左肩胛，或表现为牙痛等，疼痛性质可较轻，或仅为左前胸不适、闷胀感等，常易被患者误认为是因胃肠不适、肩周炎或口腔疾病所致，进而未引起足够的重视。

●何谓隐匿型冠心病

隐匿型冠心病是指平素无心绞痛、心肌缺血的症状，但在体格检查时可发现心电图（静息、动态或负荷试验）有S-T段压低、T波倒置等变化，或放射性核素心肌显影（静息或负荷试验）示有

心肌缺血表现，亦称无症状型冠心病。病人有冠状动脉粥样硬化，但病变较轻或有较好的侧支循环，或病人因痛阈较高而无疼痛症状。

这类患者平常无自觉症状，未采取必要的防范措施，故后果有时很严重，可突然发生急性心肌梗死，也可慢慢发展为心力衰竭，有的病人甚至突然猝死。糖尿病患者往往有自主神经功能损伤，隐匿型冠心病的发生率很高，所以隐匿型冠心病患者更要提高警惕！

●心肌梗死的表现

心肌梗死的表现与梗死的大小、部位、侧支循环情况密切相关！

多数病人在发病前数日多有胸部不适，活动时心悸，心绞痛频繁发作等先兆。

心肌梗死时疼痛与心绞痛程度有明显的不同，典型表现为胸骨后、左侧心前区压榨样疼痛，持续数十分钟甚至数小时，休息及自服硝酸甘油不缓解，伴憋闷、心悸、气短、汗出、濒死感；大面积心肌梗死可突发急性左心衰竭，气喘不能平卧，源性休克等；下壁心梗患者可见心动过缓，严重时可能发生短暂意识障碍，如阿斯综合征；下壁心梗患