

冠心病

防治157问

GUANXINBING FANGZHI 157 WEN

主编 黄志坚 谢英彪

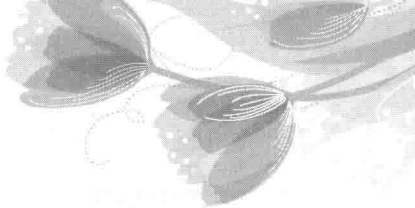
欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



冠心病防治157问

GUANXINBING FANGZHI 157 WEN

主 编 黄志坚 谢英彪
副主编 卢 岗 刘欢团 赵晓东
编 者 (以姓氏笔画为序)
马罕恂 王金勇 韦士才
杨展龙 宋 健 张杨洋
张淳理 陈大江 周明飞
房斯洋 郭 凯 章盈盈



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病防治157问 / 黄志坚, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.12

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-8887-3

I. ①冠… II. ①黄… ②谢… III. ①冠心病—防治—问题解答 IV. ①R541.4-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第258739号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 周禄阳 陈 鹏 责任审读: 杜云祥

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7 字数: 154千字

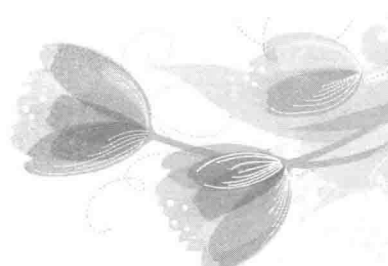
版、印次: 2015年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式首先介绍了冠心病的病因、临床表现和诊断知识，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。适合冠心病患者及家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到了限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围。习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医师的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2015年2月



目 录

一、看清冠心病的真面目	1
1. 什么是冠心病	1
2. 冠心病与动脉粥样硬化有什么关系	3
3. 为什么说冠心病是健康的第一杀手	6
4. 冠心病如何分类	8
5. 冠心病是由哪些原因引起的	9
6. 年龄与冠心病有何关系	10
7. 性别与冠心病有何关系	11
8. 体重与冠心病有何关系	12
9. 遗传与冠心病有何关系	13
10. 性格与冠心病有何关系	14
11. 吸烟与冠心病有何关系	15
12. 为什么高血压病患者易罹患冠心病	16
13. 为什么血脂高的人易罹患冠心病	17
14. 糖尿病与冠心病有什么关系	18
15. 冠心病患者有何临床表现	19
16. 冠心病患者的心力衰竭有什么表现	22
17. 冠心病患者的心律失常有什么表现	22
18. 当身体出现哪些症状时应去医院就诊	23
19. 老年性冠心病有何特殊表现	23

20. 女性冠心病患者有何特点	24
21. 冠心病的诊断依据有哪些	25
22. 冠心病患者如何做心电图	26
23. 冠心病患者如何做心电图运动试验	27
24. 冠心病患者如何做超声心动图	28
25. 冠心病患者如何做动态心电图	29
26. 冠心病患者如何做胸部X线检查	29
27. 冠心病患者如何做血清酶检验	30
28. 冠心病患者如何做血液黏稠度检查	31
29. 冠心病患者如何做冠状动脉造影	31
30. 冠心病患者如何做磁共振成像检查	32
31. 胸痛就一定是心绞痛吗	32
32. 冠心病发作时如何应急处理	33
33. 中医学如何认识心脏	34
34. 中医学如何认识冠心病	35
35. 冠心病如何辨证分型	36
36. 冠心病虚实夹杂有哪些情况	37

二、起居养生防治冠心病 39

37. 冠心病患者如何自我保健	39
38. 冠心病患者如何注意气候变化	42
39. 为什么说贪坐对冠心病患者不利	43
40. 冠心病患者看电视时应注意些什么	44
41. 冠心病患者旅游时应注意些什么	45
42. 冠心病患者能坐飞机吗	46
43. 冠心病患者应选择什么样的居住环境	47
44. 冠心病患者为何要合理安排休息	48



45. 冠心病患者如何避免超重	49
46. 冠心病患者为何要远离香烟	51
47. 冠心病患者如何搓面	52
48. 冠心病患者如何洗澡	53
49. 冠心病患者如何梳头	54
50. 冠心病患者如何睡个好觉	55
51. 冠心病患者如何防止便秘	57
52. 冠心病患者为何性生活宜有度	58
53. 冠心病患者如何控制血压	60
54. 冠心病患者为何宜做热水局部浸浴	60
55. 冠心病患者如何森林浴	61
三、合理饮食防治冠心病	62
56. 冠心病患者要注意平衡膳食	62
57. 冠心病患者要控制热量和体重	63
58. 冠心病患者要做到膳食个体化	66
59. 冠心病患者要控制脂肪的摄入	66
60. 冠心病患者要控制胆固醇的摄入	68
61. 冠心病患者要控制糖的摄入	70
62. 冠心病患者要合理食用蛋白质	71
63. 冠心病患者要吃五谷杂粮	71
64. 冠心病患者吃盐要注意些什么	72
65. 为什么冠心病患者不应完全吃素食	73
66. 冠心病患者能吃鸡蛋吗	74
67. 冠心病患者能喝牛奶吗	75
68. 冠心病患者为什么不宜饱餐	75
69. 冠心病患者如何补钙	76

70. 冠心病患者如何补铁	77
71. 冠心病患者如何补充锌和铜	78
72. 冠心病患者如何补硒	79
73. 镍和镉对冠心病患者有何影响	80
74. 维生素对防治冠心病有何作用	80
75. 维生素缺乏与冠心病有何关系	82
76. 冠心病患者如何预防维生素缺乏	83
77. 冠心病患者为何不能贪饮杯中酒	84
78. 冠心病患者为何可以适量饮茶	85
79. 冠心病患者为何饮水不可缺少	87
80. 冠心病患者如何选择适宜的饮料	89
81. 防治冠心病茶饮方有哪些	90
82. 防治冠心病粥疗方有哪些	92
83. 防治冠心病汤羹方有哪些	94
84. 防治冠心病菜肴方有哪些	96
85. 防治冠心病主食方有哪些	100
86. 防治冠心病饮料方有哪些	102
87. 防治冠心病果菜汁有哪些	104

四、经常运动防治冠心病

88. 为什么说适当的运动对冠心病患者有好处	107
89. 适当运动能调养冠心病吗	108
90. 冠心病患者做多大量的运动合适	109
91. 冠心病患者做运动要注意什么	110
92. 冠心病患者为何不宜做与屏气有关的动作	112
93. 某些冠心病患者为何不宜运动	113

94. 急性心肌梗死患者康复锻炼时的注意事项是什么·····	114
95. 冠心病患者参加运动时应注意些什么·····	114
96. 为什么冠心病患者不应在早晨和上午锻炼·····	116
97. 冠心病患者如何散步·····	116
98. 冠心病患者如何练习倒行·····	118
99. 冠心病患者如何练习慢跑·····	118
100. 冠心病患者如何练习步行爬坡·····	120
101. 冠心病患者如何做健心操·····	121
102. 冠心病发作期如何做医疗保健操·····	124
103. 冠心病巩固期如何做医疗保健操·····	125
104. 冠心病患者如何练习骑车慢行·····	126
105. 冠心病患者如何做登山锻炼·····	126
106. 冠心病患者如何做游泳锻炼·····	127
五、心理调适防治冠心病·····	129
107. 精神调补有益冠心病康复吗·····	129
108. 如何对冠心病患者进行精神调补·····	130
109. 冠心病患者为何不宜愤怒·····	133
110. 冠心病患者为何不宜紧张·····	133
111. 情绪波动会导致冠心病急性发作吗·····	134
112. 得了冠心病后容易形成哪些不良情绪·····	135
113. 冠心病患者如何调节不良情绪·····	136
114. 如何安慰和帮助冠心病患者·····	137
115. 冠心病患者如何适当宣泄情绪·····	138
116. 冠心病患者如何进行情绪障碍治疗·····	140
117. 冠心病患者如何进行音乐疗法·····	141

六、西医如何治疗冠心病····· 145

- 118. 如何控制冠心病的病情····· 145
- 119. 治疗冠心病常用的药物有哪些····· 146
- 120. 冠心病发作时如何急救····· 149
- 121. 冠心病患者如何正确使用保健药盒····· 150
- 122. 冠心病患者如何长期服药····· 151
- 123. 冠心病患者用药有何禁忌····· 152
- 124. 硝酸酯类药物有哪些····· 153
- 125. 哪些人需服阿司匹林····· 155
- 126. 老年人为什么要合理应用洋地黄····· 156
- 127. 为什么冠心病患者不能忘服降脂药····· 157
- 128. 家庭使用强心药要注意什么····· 159
- 129. 硝酸甘油也会引发心绞痛吗····· 160
- 130. 季节交替时冠心病患者要提前输液吗····· 161
- 131. 冠心病如何采用介入疗法····· 163
- 132. 冠心病如何采用溶栓治疗····· 166
- 133. 冠状动脉可以搭“桥”吗····· 167

七、中医治疗冠心病····· 170

- 134. 冠心病患者可用哪些中药调治····· 170
- 135. 治疗冠心病的常用内服方剂有哪些····· 175
- 136. 如何用中成药治疗冠心病····· 177
- 137. 治疗冠心病为何不宜长期应用中成药····· 178
- 138. 冠心病患者如何用中药敷贴治疗····· 179
- 139. 冠心病患者如何药枕调治····· 180
- 140. 冠心病患者如何做穴位按摩····· 182

141. 冠心病患者如何做指压治疗	183
142. 冠心病患者如何针刺调治	185
143. 如何耳压调治冠心病	186
144. 冠心病患者如何艾灸调治	188
145. 冠心病患者如何刮痧调治	190
146. 冠心病患者如何拔罐调治	191
147. 如何选用足部反射区及穴位按摩调治冠心病	194
148. 如何足部药浴调治冠心病	195
八、如何预防冠心病	198
149. 怎样早期发现冠心病	198
150. 什么是冠心病的一级预防	199
151. 什么是冠心病的二级预防	200
152. 为什么预防冠心病应从儿童开始	201
153. 如何警惕隐性冠心病	203
154. 如何识别冠心病发作的蛛丝马迹	204
155. 如何识别冠心病心力衰竭的蛛丝马迹	205
156. 为什么说控制冠心病的关键在于预防	207
157. 预防心绞痛的关键是什么	208

一、看清冠心病的真面目

* 1. 什么是冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，指由于脂质代谢不正常，血液中的脂质沉着在原本光滑的动脉内膜上，在动脉内膜一些类似粥样的脂类物质堆积而成白色斑块，称为动脉粥样硬化病变。这些斑块渐渐增多造成动脉腔狭窄，使血流受阻，导致心脏缺血，产生心绞痛。

人的心脏在不停地跳动着，它不断地把含有养料和氧的血液泵入血管，再由血管送出以营养全身。而心脏自身也需要血液来营养，专门为心脏输送血液的血管就叫作“冠状动脉”。冠状动脉是供给心脏血液的动脉，起于主动脉根部，分左右两支，行于心脏表面，其分支及微小动脉遍布心肌之间，最终形成丰富的毛细血管网。毛细血管位于各肌纤维之间，并与之平行地走行。人心肌的毛细血管密度很高，约为2500根/平方毫米，相当于每个心肌细胞伴随一根毛细血管，两者之间的最大弥散距离为8~10微米，有利于心肌细胞摄取氧和进行物质交换。心肌肥厚时，肌纤维直径虽增大，但血管数量并没有相应的增加，故肥厚的心脏易发生血液供应不足。

冠状动脉就像一顶桂冠，覆盖在心脏的表面。如果冠状动脉狭窄或阻塞，心脏的血液供应就会减少，而不能满足心脏的需要，就会引起心脏肌肉组织的缺血、缺氧，甚至坏死，这就是我们常说的冠心病。因此，冠心病就是冠状动脉的病变而引起的心脏病。因为引起冠状动脉狭窄或阻塞最常见的原因就是冠状动脉粥样硬化，所以，通常意义上的冠心病就是冠状动脉粥样硬化性心脏病。我国的冠心病发病率虽比欧美国家要低得多，但近年来发病率逐渐增加。

男性人群中，年龄高于40岁者每增长10岁，其冠心病的发病率就上升1倍。女性平均发病年龄较男性晚10岁，绝经期后发病率与男性相似。男性高发年龄在50岁以后，而女性高发年龄在60岁以后。冠心病是西方工业化社会最常见的心脏病和最重要的致死病因。以美国为例，冠心病患者约600万人，占全国总人口的2.5%，每年约有50万人死于冠心病，约占人口总死亡率的25%，在各种死亡原因中排名第一。在我国，随着生活水平的提高和生活方式、饮食结构的改变，冠心病发病率呈逐年上升趋势。据卫生部1989年公布的资料，全国冠心病平均死亡率为0.2%~0.3%，即每年约24万人死于冠心病。其中，急性心肌梗死占24.94%，猝死占44.12%，其他类型冠心病占30.92%。冠心病已成为我国人口死亡的主要病因之一，尤其是中老年患者。因此，在人民群众中广泛宣传普及冠心病的知识，积极预防冠心病的发生，从根本上减少冠心病的发病率和病死率至关重要。

冠状动脉病变会累及全身小动脉和引起微循环障碍，耳垂作为末端部位，是一种既无软骨又无韧带的纤维蜂窝状组织，易受缺血缺氧的影响，产生局部收缩，导致皱纹出现。中老年人如果发现耳垂处出现一条条连贯的、有明显皱褶的纹路，同

时伴有胸闷、心悸心前区疼痛等症状时，应警惕冠心病的可能性，及时去医院做检查。

✱ 2. 冠心病与动脉粥样硬化有什么关系

冠心病是冠状动脉粥样硬化引发的，而动脉粥样硬化是全身动脉系统的病变。因此，有必要了解动脉粥样硬化是怎么回事。

动脉粥样硬化是指动脉发生了非炎症性、退行性和增生性的病变，导致管壁增厚变硬，失去弹性和管腔缩小。它仅发生在大型弹力型动脉（如主动脉）和中型弹力型动脉（如冠状动脉、脑动脉和肾动脉等），受累动脉的病变从内膜开始，由于一系列原因引起动脉内膜中脂质（尤其是胆固醇）及其他成分的灶性堆积，外观呈现黄色粥样，故称动脉粥样硬化。现代细胞分子生物学技术显示，动脉粥样硬化病变都具有平滑肌细胞增生，大量胶原纤维、弹力纤维和蛋白多糖结缔组织基质形成，以及细胞内外脂质积聚的特点。

动脉粥样硬化并不能简称为动脉硬化，因为动脉硬化除了动脉粥样硬化外，还包括动脉中层钙化和小动脉硬化。动脉中层钙化常发生于老年人，多累及中型动脉，常见于四肢动脉，尤其是下肢动脉，引起管壁中层退行性变化和钙质沉着，从而使血管变硬，但一般不影响血液供应，且常不发生明显的临床症状。小动脉硬化发生于末梢小动脉，一般均为高血压的直接后果。长期高血压可使周身小动脉管腔狭窄，管壁变厚、僵硬，甚至失去弹性，但并无类似粥样化的“斑块”隆起。小动脉硬化对脑和肾血液供应影响最大。可见，动脉硬化是一个更大的概念，动脉粥样硬化仅是动脉硬化的一种。

动脉粥样硬化的病理变化主要累及体循环系统的大、中型动脉，使其管壁增厚，失去弹性和管腔狭窄，历经一个十分漫长的过程，最终导致脑卒中、心肌梗死，甚至猝死而危及患者的生命。其具体的病理变化，根据病变严重程度，分为三种类型，即脂质条纹、纤维斑块和复合病变。

脂质条纹，是动脉粥样硬化的早期病变。正常动脉的内膜附有一层内皮细膜，是非常光滑的，在动脉粥样硬化发生之前，常见有内皮细胞损伤或剥脱，内膜通透性增加，少量脂质得以入侵，在动脉内膜形成数毫米大小的黄色脂点或长度达数厘米的黄色脂肪条纹，此期称脂质条纹期，常见于青年人，甚至幼年即有发生，最早可见于新生儿。其特征是内膜的平滑肌细胞呈灶性积聚，细胞内外有脂质沉积。脂质成分主要是胆固醇和胆固醇酯。由于脂质条纹是一平坦的内膜病变，本身不使受累动脉阻塞而引起临床症状。它可继续发展为粥样硬化斑块，也可能在一定条件下停止发展或消退。不过，从预防的观点来看，早期病变时就应该重视，而不要到中老年粥样斑块形成之后才治疗。

纤维斑块，是进展性的动脉粥样硬化的特征性病变。随着病情进展，许多吞噬脂质的细胞堆积，这些细胞可能因胞质变化、环境改变、缺氧等而逐渐崩解，失去生命，脂质从中离解出来，成为一堆软的粥状物质。主要成分含有胆固醇、磷脂、三酰甘油的 β 脂蛋白和崩解的细胞碎片。有的病灶可看到胆固醇结晶。随着脂质的不断沉积和结缔组织的大量增生，脂点、条纹逐渐融合成片，更加明显地向内膜表面隆起，形成黄色的粥样斑块，周围纤维组织也逐渐增多，并在斑块表面形成纤维帽，此期即为纤维斑块期。粥样斑块多向动脉内膜壁凸起，病变严重者，造成血管狭窄或闭塞，影响血液流通，表现出一定