



老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

丛书主编 张爱珍



冠心病的护理与康复

主编 包家明 副主编 陈 洵



人民卫生出版社

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

冠心病的护理与康复

主 编 包家明

副 主 编 陈 洵

编 者 (按姓氏笔画排序)

沈 晶 陈 琳 韩海英

傅攸佳

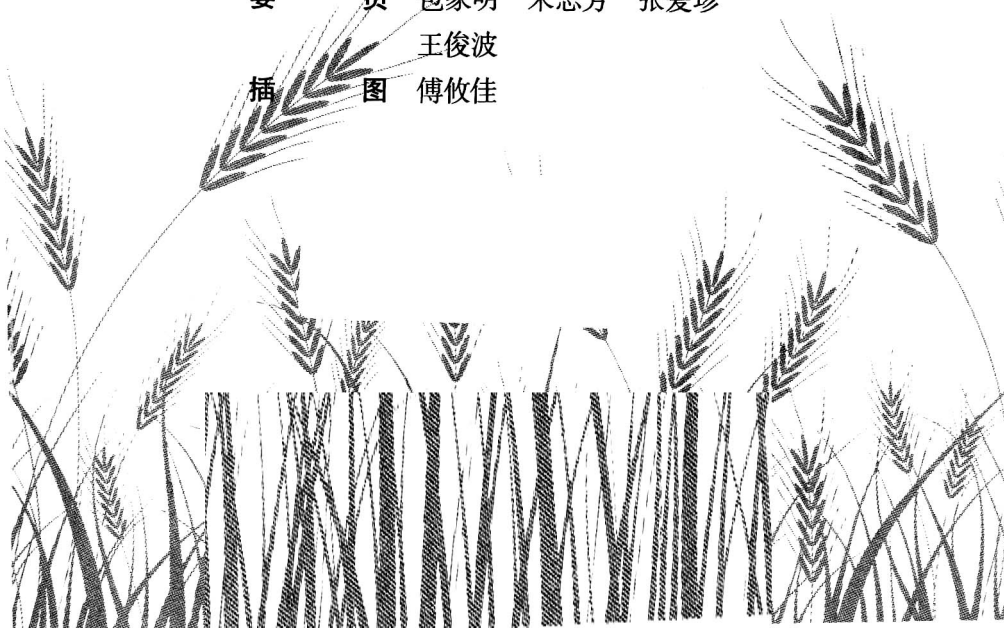
丛 书 主 编 张爱珍

编委会主任 张爱珍

委 员 包家明 宋志芳 张爱珍

王俊波

插 图 傅攸佳



图书在版编目(CIP)数据

冠心病的护理与康复/包家明主编. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 12

(老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书)

ISBN 978-7-117-15032-3

I. ①冠… II. ①包… III. ①冠心病—护理②冠心病—康复 IV. ①R473.5②R541.409

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第217368号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书
冠心病的护理与康复

主 编: 包家明

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京蓝迪彩色印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 5

字 数: 125千字

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15032-3/R·15033

定 价: 15.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



随着我国经济的发展和人民生活水平的不断提高，人均期望寿命逐年增高，我国已步入老龄化社会。老年人患慢性病的几率增加，各种慢性病的发生率也逐年增高，由这些慢性病导致的各种并发症、身体残障甚至死亡等严重后果的发生率也不断上升。同时，老年人也是最庞大的医疗服务对象群体，他们面临不同程度的就医困难、医疗开支昂贵等社会热点和难点问题。

为此，积极推进社区卫生服务，加快全科医学、社区医学与家庭医学的健康发展，是我国卫生事业改革和发展的重要任务。对于人口逐年增加的老年人群，应该积极促进他们健康地生活，早期做好慢性疾病的预防，规范做好慢性病的有效治疗，减轻老年病人的身心痛苦，减少医疗费用的开支，促进社会和谐、家庭和睦、生活和美。这是我国卫生事业的工作重点之一，全社会都应给予支持和帮助。

现由浙江大学城市学院张爱珍教授组织并担任主编的《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书》，包括老年人常见的高血压、糖尿病、肥胖症、营养失衡性疾病、骨质疏松症、慢性支气管炎、更年期综合征、痛风、消化性溃疡、老年性痴呆、冠心病、肿瘤等12种疾病。全书紧扣老年人的生理特点，结合老年疾病的国内外研究进展及编者的临床经验和科研成果，叙述了疾病的发生原因、临床特点、行为干预与治疗，重点对社区和家庭的护理与康复内容进行翔实的描述，力求全书的实用性、可读性、科



普性及可操作性，同时配上通俗易懂的插图，让读者能更好地汲取全书的核心内容，理解健康文化的内涵。

这套由卫生部人民卫生出版社出版、围绕社区医学和家庭医学的系列丛书，是一套集科学性和实用性为一体的科普读物。该书能帮助老年慢性病人自学医学知识，通过学习做到无病则防、小病早治、有病效治，提高自身的身体素质。从事全科医学工作的医务人员通过阅读该书，可以掌握丰富的社区护理与康复知识，再结合自己的临床经验，能够更好地进行老年疾病的健康教育，做好老年慢性病的防治，提高卫生工作水平。该丛书的出版对于加强社区卫生服务、推进老年医学知识的普及都有一定的价值和意义。我愿为此书作序，希望它对我国老年慢性病人的康复和健康发挥积极作用。

卫生部统计信息中心主任

孟群

2011年10月





随着我国人口老龄化的加速,老年人的身心健康问题已经越来越引起社会的重视,老年人不但要长寿,更要健康、有生活质量地活到高龄,才是真正幸福、快乐的人生。调查统计资料表明,目前我国老年人中无重要器质性疾病的健康老人只占20%~25%,其余75%~80%的老年人至少患有有一种或一种以上的慢性疾病。我们可将无病的老年人称之为当之无愧的健康老人,而对那些虽然患有某种慢性疾病,但能够积极、主动地学习和掌握相关疾病防治知识、重视自我保健、主动改变不良的生活方式,不断促进自己健康的老年人视为健康老人,他们中的大多数人同样可与无病的健康老人一样,活到高龄,并且活得幸福和快乐。

众所周知,冠心病是老年人最常见的心血管疾病,由于它的发病率高,死亡率高,而被称作“人类的第一杀手”。我国心脑血管病的死亡人数已占总死亡人数的1/3,而冠心病是其中最主要的一种心脏病。据统计资料显示,每100位40岁以上的中国人中就有4~7人是冠心病病人。我国冠心病的发病率和死亡率呈逐年上升的趋势,这主要与我国近二十年来经济发展、人民生活水平提高而引发的膳食结构不合理,身体活动减少,体重上升,血清胆固醇升高,血压升高,男性吸烟率高,生活节奏加快,社会心理压力加重等诸多因素有关。所有这些易患因素预示,我国心血管病特别是冠心病的发病率在本世纪将会持续升高,应引起全社会的高度重视。世界卫生组织的专家说:“除非大力



加强社区人群防治，否则，人类将无法控制心血管病这个世界瘟疫的蔓延。”因此，在我国开展大规模人群心血管病防治已刻不容缓。

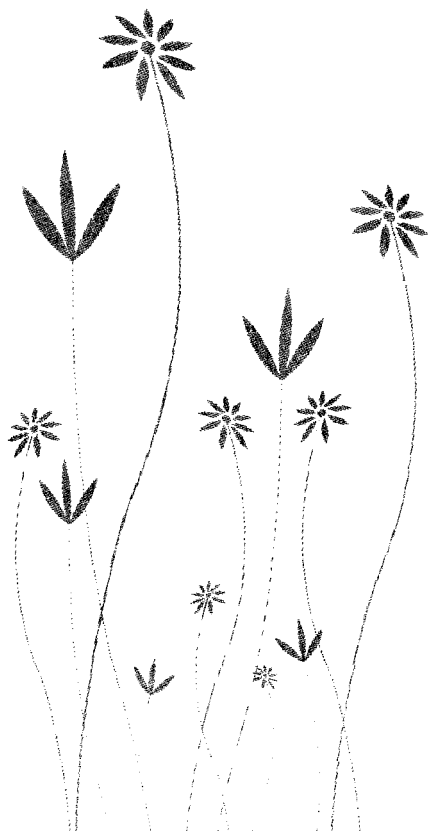
基于上述认识而编写的这本老年《冠心病的护理与康复》，比较全面、系统地介绍了老年冠心病的形成、特点、临床症状、治疗方法、家庭护理、康复、保健及预防等内容，并且在编写中力求突出老年冠心病患者的社区及家庭护理与自我保健、康复。全书共分4篇，约12万字，20幅图片。书中涉及的内容深入浅出，通俗易懂，实用性强，既可供已患冠心病的老年人阅读，也适用于健康老年人使用。

由于时间仓促，学识有限，书中难免有疏漏和不足之处，欢迎广大读者批评指正，以便在再次编写时加以改进。

浙江大学城市学院

包家明

2011年10月





第一篇 基础篇

一、心脏的基础知识	1
1. 心脏的位置和形状	1
2. 心脏的结构	2
3. 心脏的作用	2
4. 心脏与血管的关系	3
5. 血液是怎样在身体中循环的	4
6. 什么是心率、心律和心音	6
7. 心脏为什么会昼夜跳动	6
8. 心脏的跳动是怎样传导的	7
9. 心脏活动受哪些因素影响	8
10. 什么是冠状动脉，它有什么作用	8
11. 什么是冠状动脉的侧支循环	9
二、认识老年冠心病	10
1. 什么是冠心病	10
2. 为什么会发生冠心病	11
3. 哪些人容易患冠心病	11
4. 我国患冠心病的人数有多少	13
5. 冠心病对人体有哪些危害	14
6. 冠心病的预后怎样	14



7. 冠心病会遗传吗.....	15
8. 年龄与冠心病有什么关系	16
9. 性格与冠心病有什么关系	16
10. 吸烟、饮酒与冠心病有什么关系.....	17
11. 气候变化与冠心病有什么关系.....	18
12. 高血压与冠心病有什么关系.....	18
13. 高脂血症与冠心病有什么关系.....	20
14. 糖尿病与冠心病有什么关系.....	21
三、冠心病的诊断性检查	21
1. 做哪些检查可以诊断冠心病	21
2. 冠心病病人的心电图有哪些异常表现	23
3. 有心电图改变就一定是冠心病吗.....	23
4. 什么是心电图运动试验	24
5. 什么是24小时动态心电图	25
6. 做动态心电图时应注意什么	26
7. 什么是冠脉造影术.....	27
8. 什么情况下需要做冠脉造影术.....	27
9. 做冠脉造影术应注意哪些问题.....	28
10. 冠心病病人的血化验有哪些，如何读懂化验单.....	28
11. CT可以诊断冠心病吗.....	30
四、冠心病的药物与非药物治疗	30
1. 冠心病治疗原则有哪些	30
2. 常用冠心病药物有哪些，吃了后有哪些不良反应..	32
3. 常用心绞痛的药物及副作用有哪些	34



4. 急性心肌梗死主要的治疗方法有哪些	35
5. 使用硝酸甘油应注意哪些问题	36
6. 吸氧对治疗起到什么作用	38
7. 冠心病非药物治疗指哪些	38
8. 冠心病心理治理指哪些	39
9. 冠心病的按摩疗法指哪些	39
五、冠心病的介入治疗	40
1. 什么是冠心病介入治疗	40
2. 什么情况下需要做介入治疗	41
3. 介入治疗术后病人应注意什么	42
4. 什么是PTCA手术治疗	42
5. 什么情况下做PTCA治疗效果最佳	43
6. PTCA手术并发症有哪些	43
7. 哪些老年人适合做PTCA	44
8. 什么是冠脉内支架	44
9. 植入支架后的病人应注意什么	45
10. 什么是冠状动脉搭桥手术	45
11. 搭桥手术后的并发症有哪些	47
12. 搭桥手术后病人应注意什么	48
13. PTCA与搭桥手术有什么不同	49
14. 什么是人工心脏起搏器	49
15. 哪些人需要安装起搏器	50
16. 心脏起搏器植入后有哪些并发症	51
17. 安装起搏器后要注意什么	51



第二篇 临床篇

一、冠心病特点与分类	53
1. 冠心病的诊断标准有哪些	53
2. 冠心病分哪几种类型	53
3. 冠心病有哪些特点	54
二、冠心病的临床症状	55
1. 冠心病临床症状有哪些	55
2. 冠心病并发症有哪些	57
3. 心律失常分哪几种类型	58
4. 什么是心绞痛	59
5. 心绞痛有哪几种类型	60
6. 心绞痛分哪几个级别	61
7. 什么是稳定型心绞痛	61
8. 稳定型心绞痛临床症状有哪些	62
9. 什么是不稳定型心绞痛	62
10. 不稳定型心绞痛临床症状有哪些	63
11. 什么是变异型心绞痛	64
12. 变异型心绞痛临床症状有哪些	64
13. 什么是心肌梗死	65
14. 心肌梗死分哪几种类型	65
15. 什么是急性心肌梗死	66
16. 急性心肌梗死临床症状有哪些	67
17. 什么是猝死型冠心病	69



18. 猝死型冠心病临床症状有哪些.....	69
19. 心绞痛与心肌梗死有什么区别.....	69
20. 冠心病会导致脑梗死吗.....	70
21. 冠心病会损害肾脏吗.....	71

第三篇 护理篇

一、冠心病的社区护理 73

1. 参与社区冠心病防治的群体活动.....	73
2. 实施冠心病的三级预防.....	74
3. 提供社区冠心病健康教育.....	75
4. 获取冠心病相关资料的途径.....	78
5. 参与社区冠心病的护理活动.....	79

二、冠心病的家庭护理 80

1. 家庭病人自我管理原则.....	80
2. 家庭人员应如何提供护理.....	82
3. 在家怎样检查脉搏.....	84
4. 家中发生心绞痛或心肌梗死应如何处理.....	85
5. 家中发生心力衰竭应如何处理.....	86
6. 家中发生猝死应如何进行紧急救护.....	86
7. 家中发生肾脏损害时应如何护理.....	88
8. 如何识别和预防支架植入后再狭窄.....	89
9. 便秘的预防与护理.....	90
10. 家庭护理注意事项.....	91



三、冠心病的饮食护理	92
1. 什么是平衡膳食宝塔	92
2. 冠心病病人膳食的原则	94
3. 冠心病病人饮食的选择与搭配	96
4. 预防冠心病的食物有哪些	102
5. 冠心病病人的良好饮食习惯指哪些	104
6. 急性心肌梗死病人的饮食原则	105
7. 冠心病病人的药茶疗法有哪些	105
8. 冠心病病人的药膳疗法有哪些	106
9. 冠心病病人如何戒烟	108
四、冠心病患者日常生活护理	109
1. 日常起居与护理	109
2. 日常生活中禁忌的动作有哪些	110
3. 夜间保健与护理	111
4. 睡眠、休息护理	112
5. 居住环境应注意哪些问题	114
6. 上厕所时应注意哪些问题	115
7. 旅游时应注意哪些问题	115
8. 娱乐时应注意哪些问题	116
9. 看电视时应注意哪些问题	117
10. 沐浴时应注意哪些问题	118
11. 参加聚会应注意哪些问题	118
12. 性生活时应注意哪些问题	118



第四篇 康复与预防篇

一、冠心病病人的运动康复	121
1. 怎样进行科学的康复运动	121
2. 散步和跑步的原则	122
3. 运动的方法与步骤	123
4. 运动时间和强度该如何控制	124
5. 运动安全指哪些	125
6. 运动时需要注意哪些问题	126
7. 如何进行太极拳锻炼	129
8. 如何进行气功锻炼	130
二、冠心病病人的心理卫生与康复	131
1. 冠心病是心身疾病	131
2. 心理康复原则	132
3. 心理平衡调节策略	133
4. 心理自我暗示疗法	135
5. 睡眠康复训练	136
三、冠心病的预防	137
1. 预防的策略与方法	137
2. 远离易患冠心病的三个危险因素	139
3. 怎样早期发现冠心病	139
4. 如何预防冠心病	140
5. 如何预防高脂血症	141



6. 如何预防糖尿病.....	142
7. 如何预防冠心病猝死.....	142
8. 冬季如何预防冠心病的发作	143
9. 夏季如何预防冠心病的发作	144
10. 冠心病病人随身应备些什么.....	145



第一篇 基础篇

一、心脏的基础知识

1. 心脏的位置和形状

心脏是人体最重要的器官之一。心脏的大小和自己的拳头相当，重约260克。它位于人体的胸腔内，以胸骨中线为界，约 $\frac{2}{3}$ 位于身体正中线的左侧， $\frac{1}{3}$ 在中线的右侧，其前面是胸骨，后面为食管、大血管和脊椎骨，两旁是肺，这样的构造使心脏受到有力的保护。心脏的形状像倒挂的圆锥体或鸭梨，心底宽而朝向右上方，心尖朝向左下方。因心底是大血管出入的地方，所以固定不动，而心尖在一定范围内可自由活动，如把手掌放在左侧乳头附近，可以清楚地摸到心尖搏动。心脏的外面包了两层很薄而且光滑的膜，叫做心包膜，它有保护心脏不致过度扩张的功能。心包膜之间有一空隙，称之为心包腔，其中含有少量淡黄色液体，约20毫升，称为心包液。心包液在心脏跳动时起着滑润的作用，可以减少摩擦和阻力（图1）。

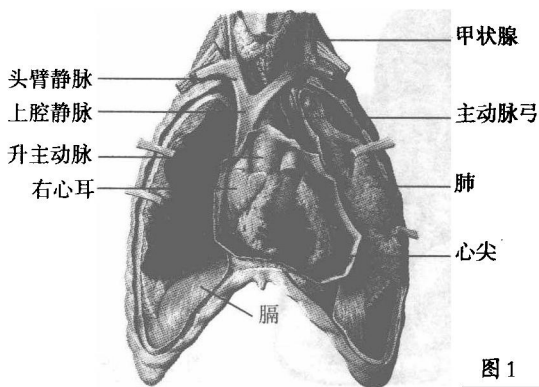


图1 心脏的位置

2. 心脏的结构

心脏的内部构造较为复杂。剖开心脏，可以看到其内部被一中隔分成左心和右心两部分。左心壁稍厚些，右心壁较薄。左右心又被一道像花瓣样的薄膜（称为瓣膜）隔成上下两半，上为心房，下为心室。这样，心脏就有了四个心腔：上面两个腔分别叫左右心房，下面两个腔分别叫左右心室。心房连通静脉，左心房连通肺静脉，右心房连通上下腔静脉；心室连通动脉，左心室连通主动脉，右心室连通肺动脉。心房和心室之间，心室和动脉之间，都有能开能关的瓣膜。心房和心室之间的瓣膜叫房室瓣，其中左心房和左心室间的房室瓣称为二尖瓣，右心房和右心室之间的房室瓣称为三尖瓣。心室和动脉之间的瓣膜叫动脉瓣，左心室和主动脉之间的瓣膜叫主动脉瓣，右心室和肺动脉之间的瓣膜叫肺动脉瓣。这些瓣膜只能朝一个方向开放和关闭，保证血液只能朝一个方向流动：静脉血流向心房，心房血流向心室，心室血流向动脉（图2）。

3. 心脏的作用

心脏是血液循环的动力装置，如同一部机器中促使水流循环，往复打水的“泵”一样，通过昼夜不停地、有节奏地收缩

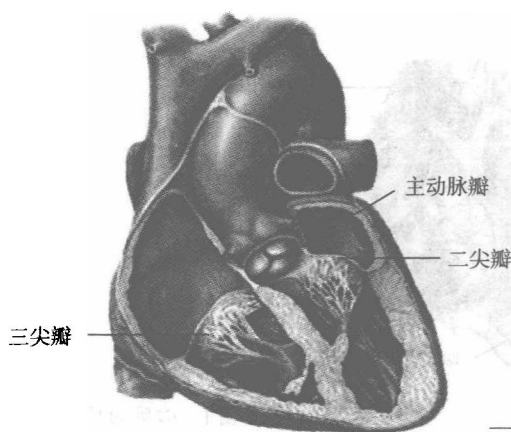


图2 心脏内部结构