

健康枕边书

系列 Bedside book

为冠心病朋友量身定做的保健计划

冠心病是目前全球最常见的一种心脏疾病，有较高的致死率和致残率，严重损害患者的生活质量和劳动能力。同时作为一种与不良生活方式相关的疾病，通过积极的预防、治疗及生活调理，可以大大减少发病率，改善疾病状态，提高预期寿命。

赵益业 邵一兵/主编

给冠心病患者的 健康枕边书

有病不要怕，“三分医，七分养，十分防”，医要请教医生，养和防要靠自己，了解相关的科学知识，知己知彼，你就能战胜疾病，摆脱烦恼。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国医药报 2013年12月16日 星期二

【本报北京15日讯】日前，中国医药报、中国医药报社、中国医药报网络版、中国医药报官方微博、中国医药报官方微信、中国医药报手机报、中国医药报报亭、中国医药报户外广告、中国医药报楼宇广告、中国医药报社区广告、中国医药报农村广告、中国医药报海外广告、中国医药报其他广告等，共同为中国医药报2013年12月16日（星期二）刊例如下：

中国医药报 2013年12月16日

给冠心病患者的 健康祝福书

【本报北京15日讯】日前，中国医药报、中国医药报社、中国医药报网络版、中国医药报官方微博、中国医药报官方微信、中国医药报手机报、中国医药报报亭、中国医药报户外广告、中国医药报楼宇广告、中国医药报社区广告、中国医药报农村广告、中国医药报海外广告、中国医药报其他广告等，共同为中国医药报2013年12月16日（星期二）刊例如下：



给冠心病患者的 健康枕边书

赵益业 邵一兵◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

给冠心病患者的健康枕边书 / 赵益业 邵一兵主编. —青岛:

青岛出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5436-8472-0

I. ① 给… II. ① 赵…② 邵… III. ① 冠心病 - 防治 IV. ① R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第096285号

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

《给冠心病患者的健康枕边书》编委名单

主 编 赵益业 邵一兵

副主编 施君平 任宝琦 江亮诚 卢雪梅

编 委 欧阳平 周迎春 李云鹏 何玲玲 齐 刚 杨 雪 丁园英

邹志明 胡 涛 张 青

书 名 给冠心病患者的健康枕边书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 曲 静

封面设计 毕晓郁

插 图 薛 冬

排 版 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

开 本 16开 (710 mm × 1000 mm)

印 张 16

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5436-8472-0

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

上架建议: 医疗保健类

前 言

冠心病是目前全球最常见的一种心脏疾病,有较高的致死率和致残率,会严重损害患者的生活质量和劳动能力。同时,冠心病又是一种与不良生活方式相关的疾病,通过积极的预防、治疗及生活调理,可以大大减少其发病率,改善疾病状态,提高预期寿命。

世界卫生组织(WHO)2002年报告,全世界有1700万人死于以心肌梗死和脑卒中为主要表现的心血管疾病,这就是说全球所有死亡病例中,每三个就有一个是冠心病患者。这个数字在2020年左右将剧增至2500万。近30年来,我国人群心血管病(主要是高血压、冠心病和脑卒中)的发病率和死亡率逐年上升,发病年龄提前。心血管病(包括脑血管病)的死亡率排位已上升至各种死亡原因之首,成为我国人民的第一杀手。目前,我国因心脑血管病所致死亡者占总死亡人数的45%左右,每年有超过100万人死于冠心病。据估计,2006-2015年间,心脏病、脑卒中和糖尿病给中国的国民收入会造成5580亿美元的损失。这种上升趋势主要与下列因素有关:人口老龄化,人群各种心血管病危险因素水平上升,传染病等其他疾病的死亡率得到有效控制。在这些因素中,以各种心血管病危险因素(易患因素)水平上升最为主要。

冠心病的易患因素主要包括年龄、性别、遗传、缺少运动、精神压力、膳食不平衡(包括饮食缺乏蔬果、大量饮酒)、高血脂、高血压、吸烟、糖尿病、超重。这其中除了年龄、性别、遗传因素不可控制外,其他各项危险因素都与不良的生活方式有关,都是可以控制、可以更改的。不健康的生活方式直接或间接与多种慢性非传染性疾病(或称生活方式病)有关,如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。现代

人类所患疾病中有 45% 与生活方式有关,而死亡的因素中有 60% 与生活方式有关。上述可控、可改的危险因素大多可以通过医生指导、健康教育、改变生活习惯及药物治疗等方式加以调节和控制。如控制良好,可以推迟发病年龄、降低发病率。即使得了冠心病,如果积极改良生活方式,加强医患沟通,防治结合,同样可以拥有健康正常的生活,颐养天年。所谓“未病先防,已病防变”、“三分医,七分养,十分防”,讲的就是这个道理。心血管疾病是可防、可控、可救的。

本书主要介绍冠心病的一般常识、发病的危险因素、目前的诊断和治疗方法、康复与运动、饮食治疗、心理调适与预防措施等,体现了近年来对冠心病的最新认识和诊疗进展。旨在帮助健康人群和冠心病患者认识冠心病,树立正确的观念,培养良好的生活方式,积极预防发病和病情进展,从而减轻疾病痛苦和经济负担。并从医患沟通、日常调养与护理等方面给冠心病患者以指导,教给患者及其家属具体可行的操作方法,对于冠心病患者具有较大的实用价值。其方法简单有效,内容丰富实用,语言通俗易懂、深入浅出。本书既可作为易患人群和冠心病患者日常居家的自我预防与保健疗养的锦囊,又可作为临床医师、进修实习医师进行健康教育的参考资料。

编 者

2012 年 3 月

目 录

第一章 认识冠心病

心脏的位置、形态和结构	16
心脏的基本生理作用	17
什么是窦性心律？什么是心律失常？	17
心率为什么有的快、有的慢？	18
心脏杂音是怎么回事？	19
什么是冠状动脉？	19
心脏在一生中巨大的工作量	20
情绪及精神状态对心脏及血管的影响	20
动脉粥样硬化名称的由来	21
动脉硬化与动脉粥样硬化的区别	22
动脉粥样硬化的危害	22
什么是冠心病？	23
冠心病是怎样形成的？	23
什么人易患冠心病？	24
测测你得冠心病的危险性有多大？	25
冠心病的常见症状	27
冠心病的类型	28
心绞痛症状是怎样产生的？	29
心绞痛的典型表现	29

心绞痛的分类	31
心绞痛严重程度的判断	31
冠心病常见的并发症有哪些?	32
冠心病的危害	33
高血压是冠心病发生的主要危险因素	34
高脂血症和冠心病	35
高脂血症的常见病因	36
高脂血症的危害	37
糖尿病与冠心病的关系	37
甲状腺功能减退症与冠心病	38
甲状腺功能亢进与冠心病	39
痛风与冠心病	39
肾性脂质代谢障碍与冠心病	40
精神因素与冠心病	40
肥胖和冠心病	41
吸烟也是冠心病的危险因素	42
被动吸烟与冠心病	43
饮食习惯与冠心病	43
饮酒和冠心病的关系	44
性别与冠心病的关系	45
年龄与冠心病的关系	45
气候变化和冠心病	46
冠心病是否有家族遗传性?	47
心动过速和心动过缓均可引起心绞痛发作	48
降压不当亦可引起心绞痛发作	48
情绪激动发生猝死及睡眠中发生猝死	48
急性心肌梗死的诱发因素	49
急性心肌梗死的症状	50

老年人心肌梗死的特点	51
影响急性心肌梗死预后的因素	52
冠心病心力衰竭的诱因	53
冠心病心力衰竭常见的临床表现	53
心力衰竭的分级	54
心律失常的主要表现	55
心律失常的分类	56
通过征兆早期发现冠心病	57
冠心病的其他相关征兆	57
无症状心肌缺血	59
诊断冠心病需要做哪些检查?	59
心电图在冠心病诊断上的价值	61
心电图运动试验在诊断冠心病中的价值	62
心电图运动试验注意事项	62
动态心电图在冠心病诊断上的意义	63
超声心动图及负荷超声心动图在诊断冠心病中的价值	64
什么是冠状动脉造影术?	64
胸痛可见于哪些疾病?	66
怀疑心绞痛者应注意除外的几种情况	67
识别心脏神经官能症	68
心脏神经官能症的表现	69
什么是心源性休克?	70
诊断冠心病有哪些条件?	71
中医对冠心病的认识	72

第二章 冠心病的预防与治疗

预防冠心病的意义	75
----------------	----

预防冠心病的五层防线	76
冠心病防治的三大误区	77
什么是冠心病的一级预防?	78
什么是冠心病的二级预防?	79
什么是冠心病的三级预防?	80
冠心病的预防应从青少年开始	80
预防青少年心脏病的几个措施	81
预防冠心病首先要预防高血压病	81
有效控制体重预防冠心病	82
冠心病的主要治疗方法	83
无症状型冠心病的防治	84
冠心病心绞痛的治疗应遵循什么原则?	85
心绞痛急性发作时的治疗	85
治疗冠心病的主要药物及其分类	86
抗血小板药物简介	86
硝酸酯类药物简介	88
β 受体阻滞剂简介	91
血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)简介	92
钙拮抗剂的作用机制、适应症与不良反应	95
冠心病心绞痛药物治疗的选择原则	96
心力衰竭的治疗	97
洋地黄类强心剂简介	99
利尿药简介	101
心律失常的治疗原则	103
可达龙(胺碘酮、乙胺碘呋酮、胺碘达隆)简介	104
早搏是怎么回事? 要治疗吗?	105
房颤是怎么回事? 要治疗吗?	106
人工心脏起搏器是什么原理?	108

什么是急性冠脉综合征?	109
冠心病心肌梗死的治疗原则	109
心肌梗死的治疗措施	110
心肌梗死的溶栓治疗	110
心肌梗死的介入治疗	112
经皮冠状动脉成形术可能出现的并发症	114
经皮冠状动脉成形术的术后一般处理	114
经皮冠状动脉成形术术后病人再次出现胸背痛的处理原则	115
急性心肌梗死病人需要进行心电监护	116
什么是ICU? 什么是CCU?	116
冠心病适合外科冠状动脉搭桥术的情况	117
冠心病患者的手术选择介入还是搭桥?	117
经皮冠状动脉成形术和外科冠状动脉搭桥术术后的药物治疗	118
冠心病患者在什么时候服药效果好?	118
当冠心病发作时,怎样用保健药盒以自救?	119
急救药盒使用时应注意些什么?	120
夜间心绞痛的鉴别	120
冠心病患者发生心肌梗死时应注意什么?	121
什么是科学的舌下含药方法?	121
应用硝酸甘油要注意些什么?	122
硝酸甘油副作用的预防措施	123
冠心病患者应该怎样保存硝酸甘油?	123
患者静脉滴注硝酸甘油时能随意调整速度吗?	124
硝酸酯类药物宜长期服用吗?	124
在急救时怎样正确使用安定?	124
服用心得安或倍他乐克可以突然停药吗?	125
服用心痛定的注意事项	125
心肌梗死后是否应该长期服用药物?	126

冠心病患者长期小剂量服用阿司匹林有什么好处？	126
阿司匹林的副作用及应对措施	127
发生心肌梗死后,营养心肌的药物用不用？	127
冠心病患者失眠可以长期服用安眠药吗？	128
医治冠心病时,可用食物疗法代替药物治疗吗？	128
冠心病患者能不能依赖输液防病？	129
冠心病合并高血压的降压治疗应该遵循的原则	129
冠心病合并高血压病人降压药物的选择	129
中医辨证施治心绞痛	130
防治冠心病常用的中草药	132
防治冠心病常用的中成药	132
常用于治疗冠心病的中药注射剂	133

第三章 冠心病患者的饮食指导

冠心病的饮食防治原则	136
冠心病病人的食物选择要点	137
膳食宝塔帮你均衡饮食	138
冠心病患者日常应多吃哪些食物？	139
冠心病患者怎样做到少吃盐？	140
如何自我控制调节血脂？	140
不吃脂肪就可防止动脉硬化吗？	143
不摄入胆固醇就能预防动脉粥样硬化吗？	143
冠心病患者怎样控制脂肪摄入？	144
冠心病病人烹调时怎样控制油脂？	144
高脂血症的饮食治疗	144
高血脂病人宜常吃的食物	146
能降低血脂的水产品	148

冠心病病人的营养配餐	149
冠心病患者莫忘进食早餐	150
瘦肉也不宜多吃	150
冠心病患者不宜食用菜子油	152
冠心病患者限盐别忘补钾	152
冠心病患者为什么宜吃七八分饱?	153
冠心病患者为什么宜食用富含纤维素的食品?	153
多吃甜食对血脂有影响吗?	154
牛奶对冠心病病人的益处	154
冠心病患者能吃鸡蛋吗?	154
冠心病患者宜食橄榄油吗?	155
冠心病患者饮茶时应注意什么?	155
冠心病患者宜喝咖啡吗?	156
多饮酒可防止动脉硬化吗?	156
冠心病患者可大量饮用可乐型饮料吗?	156
冠心病患者可以吃人参吗?	157
冠心病患者可以吃螃蟹吗?	157
冠心病患者可以经常服用鱼油吗?	157
急性心肌梗死病人的饮食安排	158
常用食物中胆固醇的含量	159
防治冠心病常用药饮十方	160
冠心病药膳中常用的十种草药	162
防治冠心病的常用药粥	163
防治冠心病的常用汤羹	164
防治冠心病的菜肴举例	165
冠心病合并糖尿病患者饮食控制的目的	166
冠心病合并糖尿病患者膳食安排原则	166
冠心病合并糖尿病患者全天主食的分配	167

冠心病合并糖尿病的常用食疗方	168
冠心病患者夜间及清晨饮水的重要性	169
防治冠心病的实用药茶十方	170

第四章 冠心病康复与运动保健

冠心病心脏康复的概念	173
体力活动和体育锻炼对冠心病的益处	173
冠心病的运动指导原则	174
有氧训练及其主要方式的优缺点	175
运动量的概念及合适运动量的选择	177
冠心病患者适宜参加哪些运动?	178
冠心病患者不宜参加哪些活动?	178
冠心病病人在运动中的注意事项	178
冠心病患者康复期怎样把握好活动量?	179
心肌梗死康复期患者怎样活动?	180
急性心肌梗死的Ⅰ期康复	180
急性心肌梗死的Ⅱ期康复	183
冠心病的Ⅲ期康复	186
心肌梗死病人在家中康复治疗的注意事项	187
经皮冠状动脉介入治疗及支架置入术后 恢复运动的时间及量的掌握	188
冠心病合并高脂血症患者的有氧运动	188
冠心病合并糖尿病患者的体育锻炼	188
哪些冠心病患者不宜进行运动锻炼?	189
冠心病患者户外活动要注意气候	190
冠心病患者运动前为什么要做好准备活动?	191
冠心病患者为什么运动后要做好调整活动?	191

冠心病患者为什么宜常散步？	192
冠心病患者怎样散步为宜？	192
冠心病患者为什么不宜饭后立即散步？	193
冠心病患者为什么不能背着手散步？	193
冠心病患者骑自行车时应注意什么？	194
冠心病患者游泳时应注意什么？	194
垂钓活动对冠心病患者有什么好处？	195
冠心病患者在什么情况下可进行登山活动？	195
运动锻炼后怎样合理补充营养？	196
冠心病患者为什么不宜在清晨锻炼？	196
冠心病患者为什么不宜只做局部运动？	196
冠心病患者为什么不宜做深呼吸锻炼？	197
冠心病患者怎样练习太极拳？	197
冠心病患者怎样进行慢跑？	198
冠心病患者运动应避免半途而废	198
冠心病患者怎样自我监测运动量大小？	199
冠心病患者运动锻炼不可急于求成	199
适宜冠心病患者的床上健身法有哪些？	199

第五章 冠心病患者的心理调适

冠心病患者对疾病应该采取的正确态度	202
心理情绪对冠心病患者的病情有什么影响？	202
冠心病患者怎样保持良好的心理状态？	203
怎样改变 A 型性格？	203
冠心病患者怎样做到心情愉快？	204
冠心病患者怎样进行自我心理调适？	204
冠心病患者怎样对付抑郁症？	205

冠心病患者住院时容易出现哪些不良情绪？	206
医师怎样对冠心病患者进行心理调适？	206
什么是松弛—默想锻炼方法？	206
心理疗法的种类有哪些？	207
冠心病患者一天之内怎样进行心理调适？	208
在冠心病发作时宜保持什么心态？	209
为什么冠心病患者不宜炒股？	209

第六章 冠心病患者的自我防护与日常生活保健

怎样预防冠心病发作？	211
注意冠心病发生的隐蔽性	211
冠心病病人自我检测和保护	212
检查血脂的注意事项	213
血脂检验指标的临床意义	214
血压升高是冠心病发病的危险因素	215
了解高血压发病的危险因素	216
有效地预防高血压是防治冠心病的重要环节	217
为什么冠心病患者降血压要科学合理？	218
血压的自我测量	218
准确测量血压的注意事项	219
冠心病病人不宜大笑	220
冠心病患者养生指南	221
冠心病患者怎样安排日常生活和工作？	222
冬春季节冠心病患者应该注意些什么？	223
冠心病患者为什么要重视“倒春寒”？	224
夏季冠心病患者应采取哪些措施？	224
冠心病患者失眠该怎么办？	225

冠心病合并高血脂患者睡眠四戒	226
冠心病患者的睡眠时间越长越好吗?	226
冠心病患者怎样进行晚间调理?	226
冠心病患者的清晨起居	227
冠心病患者可以饱餐后沐浴吗?	227
冠心病患者洗澡时应注意些什么?	228
冠心病患者不宜冷水浴	228
冠心病患者怎样做家务?	229
冠心病患者怎样布置家居环境?	229
冠心病患者在看电视时应注意些什么?	230
冠心病患者应选择什么样的衣服?	230
听音乐对冠心病患者有哪些好处?	231
便秘的危害及冠心病患者防止便秘的方法	231
冠心病患者参加娱乐活动时应注意什么?	231
冠心病病人外出旅游注意事项	232
冠心病患者旅行时应携带哪些常用药物?	233
冠心病患者选择日常交通工具应注意什么?	233
冠心病病人乘飞机旅行的注意事项	234
冠心病患者怎样预防牙周炎?	234
冠心病患者能长寿吗?	235
冠心病患者的家庭护理要点	235
怎样科学应对突发心绞痛?	236
冠心病的按摩疗法有哪些?	237
冠心病患者起床前为什么宜做胸部按摩?	237
怎样治疗冠心病患者爱出汗的毛病?	238
冠心病患者家中应常备氧气瓶吗?	238
预防急性心肌梗死的日常护理方法是什么?	239
安置起搏器的患者怎样自我保护?	239