



冠心病 100 问

朱继红 曾庆堂 编著

中国华侨出版公司

冠心病100问

朱继红 曾庆堂 编著

中国华侨出版公司

内 容 简 介

心血管疾病是危及人类生命与健康的第一杀手。根据国际有关资料证实,全世界因病死亡的人数中,大约有54%是由心血管疾病引起的。我国冠心病的发病率与死亡率,也越来越明显有增高的趋势。因此,防治冠心病的问题,不得不引起每个人的重视。

本书是一部普及读物。它采用问答形式,通俗易懂地介绍了冠心病的各种症状、发病原因、防治办法等一系列基本知识。它是每个冠心病患者和健康人的良师益友。本书由北京军区总医院的心血管病专家王士凡审定。

(京)新登字190号

冠心病100问

朱继红 曾庆堂 编著

中国华侨出版公司出版 新华书店总店北京发行所经销
北京华昌印刷厂印刷 787×1092毫米32开本7.75印张2插页

1991年10月第1版

1991年10月第1次印刷

ISBN 7-80074-462-0/R·13

定价: 3.65元

印数: 1—10200册

本书由北京军区总医院
主 任 医 师 王士凡 审定

序

当今，人类最为恐惧的疾病莫过于癌症和艾滋病，因为对于这两种疾病至今还没有准确的诊断方法与有效的治疗技术。其实，根据国际上有关资料证实，人类因病死亡人数的大约54%是由心血管疾病引起的，其中大部分又与冠状动脉粥样硬化斑块的形成有关。可以说，心血管疾病才是危及人类生命和健康的真正的第一杀手。

冠心病在欧美及其他工业发达国家如芬兰、美国等国的发病率和死亡率都很高。在美国，每年死于冠心病者占死亡人数的首位，特别是心肌梗塞与猝死，仅死于心肌梗塞者每年就有50多万。在我国，冠心病虽不如欧美多见，但是由于近年来人的寿命延长、饮食条件的改善、吸烟人数的增加和工业化带来的生活节奏紧张等原因，冠心病的发病率和死亡率都有明显的增高，并且有向年轻化发展的趋势。因此，对于防治冠心病的问题越来越引起了人们的重视。

然而，很多人对于冠心病是怎么回事缺乏基本的了解。有些人即使已经出现了明显的冠心病症状，但是由于不懂冠心病的知识，因而没有采取有效的防治措施而任其发展，或者误认为是其他疾病而不能对症治疗，也使冠心病继续加重。另有一些人则对冠心病的知识只有极其肤浅的一知半

解，一提起冠心病就谈虎色变，或一旦得了冠心病就精神过于紧张，不敢活动，或者服药过多过乱，无所适从，以为得了不治之症而不知所措。这同样也会使病情得不到正确有效的治疗。的确，不少人很想系统地了解冠心病的防治知识，无奈有关冠心病的专业书籍不易看懂，各种医学科普杂志中介绍冠心病的内容又非常零散，于是只好望洋兴叹。

为了使广大非医务工作者、广大中老年同志以及冠心病能够较全面系统地认识冠心病，作者在查阅了不少国内外有关冠心病方面的文献资料之后，编写了这本《冠心病100问》。本书通俗易懂地向读者介绍冠心病的各种症状、发病原因、冠心病的防治以及冠心病人所关心的一些问题。它对于广大读者较系统地了解冠心病和预防冠心病的发生，掌握一些防治冠心病的基本知识，以便更好地战胜冠心病是颇有益处的。本书适合于具有初中以上文化程度的中老年同志、冠心病和其他青年读者阅读。

由于水平所限，在本书编写中难免存在不少缺点和错误，希望读者给予批评和指正。

编著者

一九九一年二月

目 录

序	()
---------	-----

一、概论

1.您了解自己的心脏吗?	(1)
2.冠状动脉是怎样分布的?	(3)
3.什么叫动脉粥样硬化?	(6)
4.什么叫冠心病?	(8)
5.什么叫冠心病的三级预防?	(9)
6.中医对冠心病有哪些认识?	(10)
7.测定血液粘度对防治冠心病有何意义?	(12)
8.什么叫心电图检查?	(15)
9.什么是心电图负荷试验?	(21)
10.在哪些情况下需要做动态心电图检查?	(23)
11.什么是选择性冠状动脉造影?	(25)
12.什么叫心脏“搭桥术”?	(27)

二、冠心病的危险因素及其防治

13.为什么说吸烟是冠心病的元凶?	(30)
14.为什么高血压病人容易患冠心病?	(32)

- 15.如何观察高血压病人的血压变化? (33)
- 16.高血压病人怎样预防冠心病? (37)
- 17.高血压病人服降压药需要注意什么? (41)
- 18.高脂血症是怎样形成的,有什么危害? (43)
- 19.为什么说高密度脂蛋白是心脏的“保护神”? (44)
- 20.有哪些常用的降血脂药物? (46)
- 21.为什么糖尿病人易患冠心病? (48)
- 22.如何早期发现糖尿病人? (49)
- 23.糖尿病人怎样预防冠心病? (51)
- 24.肥胖容易引起冠心病吗? (54)
- 25.冠心病会遗传吗? (55)
- 26.性格与冠心病有关系吗? (56)
- 27.精神紧张会诱发和加重冠心病吗? (58)
- 28.冠心病怎样调节情绪和改变性格? (59)
- 29.为什么从事体力活动较多的人不易患冠心病? (62)
- 30.为什么呼吸道感染可以加重冠心病? (63)
- 31.为什么男性比女性容易患冠心病? (65)
- 32.冠心病与年龄有什么关系? (66)
- 33.为什么说预防冠心病应该始于儿童? (67)
- 34.为了预防后代患冠心病,家长应该做些什么? (68)
- 35.缺乏维生素B₆对心脏有何影响? (71)
- 36.为什么缺铜的人容易患冠心病? (72)
- 37.为什么缺铬会引起动脉粥样硬化? (73)
- 38.冠心病与饮水有什么关系? (75)
- 39.如何通过“打分”预测冠心病? (76)

三、心绞痛

- 40.什么叫心绞痛? (82)

- 41.不典型心绞痛有哪些表现? (83)
- 42.怎样判断心绞痛的危重表现? (85)
- 43.为什么有些人常在休息或夜间发生心绞痛? (86)
- 44.有心绞痛发作就是冠心病吗? (88)
- 45.哪些病可以引起假心绞痛? (90)
- 46.为什么要警惕无痛性冠心病的发生? (92)
- 47.怎样防治无痛性冠心病? (94)
- 48.心绞痛病人如何正确选择用药? (96)
- 49.冠心病病人应怎样使用硝酸甘油类药物? (99)
- 50.怎样合理使用急救药盒? (103)
- 51.如何选用中成药防治心绞痛? (105)
- 52.如何使用针刺、按摩防治心绞痛? (108)
- 53.为什么用体外气囊反搏可以治疗心绞痛? (113)

四、心肌梗塞

- 54.什么叫急性心肌梗塞? (115)
- 55.为什么急性心肌梗塞与气候和日、月变化有关? ... (116)
- 56.怎样早期发现急性心肌梗塞病人? (118)
- 57.老年人急性心肌梗塞有什么特点? (120)
- 58.青年人急性心肌梗塞有什么特点? (122)
- 59.发现急性心肌梗塞病人怎么办? (123)
- 60.为什么要对急性心肌梗塞病人进行监护? (125)
- 61.为什么体内反搏是急性心肌梗塞休克病人的救星? (127)
- 62.为什么要对急性心肌梗塞病人进行早期康复治疗? (130)
- 63.阿斯匹林在防治心肌梗塞方面有何奇特的作用? ... (133)
- 64.怎样预防发生第二次心肌梗塞? (135)

五、心力衰竭

- 65. 冠心病病人夜间突然气急、发憋、不能平卧是怎么回事? (138)
- 66. 冠心病病人出现浮肿是怎么回事? (140)
- 67. 家中心力衰竭病人怎么办? (141)
- 68. 口服地高辛需要注意什么? (143)

六、心律失常及猝死

- 69. 什么叫心律失常? (146)
- 70. 怎样发现和救治心律失常病人? (148)
- 71. 冠心病人的心跳时快时慢是何原因? (152)
- 72. 治疗心律失常的常用药物都有哪些? (153)
- 73. 什么叫电转复治疗? (157)
- 74. 心脏起搏器为什么能使心脏跳动? (159)
- 75. 安装心脏起搏器后应该注意些什么? (162)
- 76. 什么叫冠心病猝死? (163)
- 77. 如何现场抢救冠心病猝死病人? (165)
- 78. 如何防治冠心病猝死? (168)

七、冠心病人的饮食与生活起居

- 79. 如何自然而有效地降低血清胆固醇? (172)
- 80. 冠心病人为何不宜饱餐? (174)
- 81. 冠心病病人能吃鸡蛋吗? (175)
- 82. 冠心病病人能喝牛奶吗? (177)
- 83. 多吃鱼为什么能够预防冠心病? (178)

84.为什么冠心病人不宜多食用菜籽油?	(180)
85.冠心病人可以饮酒吗?	(181)
86.冠心病人为 什么 不宜饮浓茶和咖啡?	(183)
87.冠心病 人参加宴会应该注意什么?	(184)
88.冠心病 人可以做外科手术吗?	(185)
89.冠心病 人拔牙 需要注意哪些事情?	(187)
90.中年男性应 该 注意些什么?	(189)
91.冠心病 人可以过正 常 的性生活吗?	(190)
92.冠心病 人过性生活应 注 意什么?	(193)
93.冠心病 人如何 保持大便通畅?	(195)
94.冠心病 人洗热 水 澡 应注意什么?	(198)
95.心肌梗塞病人康复后能否 骑 车、乘飞机外出?	(200)
96.为什么散步是冠心病 人 锻 炼 身体的一种好方法? ...	(202)
97.冠心病 人参加运动时需要注意 什 么 ?	(204)
98.为什么冠心病 人不 宜 在早晨和上午做较为剧烈的活 动和体 育 锻 炼?	(205)
99.冠心病 人在哪些情 况 下 不宜进行运动?	(206)
100.冠心病 人如何夺 高 寿?	(207)

八、附录

1.冠 心病人的部分药膳.....	(213)
2.冠 心病人的部分食疗.....	(223)
3.日 常蔬菜的营养价值.....	(234)
4.日 常水果的营养价值.....	(236)
5.主 要肉类及内脏中的营养素含量.....	(238)

后记.....	(240)
---------	---------

一、概 论

1. 您了解自己的心脏吗？

心脏，是人体最重要的器官之一。绝大多数人的心脏都位于胸腔左侧。它的模样像梨形，呈红棕色。从妇女妊娠7~8周开始就可以在超声波下看见胚胎早期有节奏的心脏跳动。从这时起，心脏就一直不知疲倦地工作着，一旦心脏停止了跳动，人的生命也就终结了。可以说，心跳是生命的象征。

心脏是由左心房、左心室和右心房、右心室组成的。右心房与右心室之间有三尖瓣；左心房和左心室之间有二尖瓣。二尖瓣和三尖瓣就好像两个单向阀(单向开关)，它们保证了在心室收缩时血液不会回流到心房中去。

如果把听诊器放在左胸前，我们就可以从听诊器听到清脆的“咚哒、咚哒”声。这一声“咚哒”正好是一次心跳，或叫做一个心动周期。在这一个心动周期中，心脏收缩、舒张各一次。当心脏舒张时，从全身各条静脉回流至上、下腔静脉的含二氧化碳的血液汇入右心房，经过三尖瓣流入右心室。与此同时，从肺里出来的含氧高的血液流入左心房，经过二尖瓣进入左心室；当心脏收缩时，右心室将室中含二氧化碳的血液排到肺动脉，在肺中与吸入肺的空气中的氧气进行交

换(这一过程称为肺循环)。而左心室则把室中含氧高的血液排到主动脉，供应全身各脏器组织对氧的要求(也就是体循环)。接着，又是下一个心动周期的开始。周而复始，心脏不断地重复着这个过程。由此我们可以看到，心脏像一台泵一样，维持着人的血液循环，也可以说，心脏是人体血液循环的枢纽。

那么，心脏为什么能够自动而有节奏地跳动呢？因为心脏有一个最高指挥中心和一套完整的传导系统。在心脏上腔静脉与右心房交界处生活着一群具有特殊功能的细胞，这群细胞本身具有自动节律性，每分钟能发出60~100次电冲动。我们把这群细胞叫做“窦房结”，这就是心脏的最高指挥中心。窦房结发出的电冲动经过心房、房室交界区和心室中的传导系统，传遍整个心脏。心肌每受到一次电冲动的刺激就发生收缩，把心室中的血液排出。另外，心跳的快慢还受神经、体液、电解质、缺氧与否等各种因素影响，如交感神经、迷走神经、肾上腺素、去甲肾上腺素、乙酰胆碱等，都对心脏跳动频率的调节起着重要的作用。心脏可以根据人体的需要来自动调节排血量，它可以通过增加每次心搏排血量的途径，也可以用增加每分钟的心跳次数的方式达到增加排血量的目的。安静时，正常人的心率为60~100次/分，每次心搏排血量约为70毫升(ml)，而在运动时，心率明显增快，每分钟的心排血量可比安静时增加一倍以上。当人睡觉时，心率则又明显减慢，每分钟的心排血量可比安静时减少大约20%左右。正是心脏的这种自动调节作用，其排血量可以满足人体在不同状态下的需要。

心脏也是人体内最辛劳的脏器，在人的一生中它不停息

地跳动。如果以每分钟跳动70次，每次搏出70毫升的血液计算，那么心脏每天要跳动10万多次，搏出7000多升的血液。对于一位65岁的人来说，他的心脏已跳动了约24亿次，搏出血液已达17000万升之多。也正是心脏如此辛苦地工作，才使得血液在全身的血管中奔流不息，才有人体生长、发育和新陈代谢的正常进行。心脏要完成如此惊人、如此艰巨的工作量，当然也需要消耗很多的氧气和营养物质。据计算，心脏是人体耗氧量最多的器官之一。在平静状态下，心肌必须从血液中摄取70~75%的氧气才能满足其代谢的需要。而心脏所需要的营养物质，也同样来自于血液。供应心脏血液的血管是冠状动脉。

说到这里，也许您对自己的心脏有了一个比较全面的了解；您也会对心脏所完成的工作更加赞叹。也只有在这时，您才会更加深刻体会到，心脏是如此重要。为了心脏正常地工作，为了身体健康和长寿，应该更好地保护它。

2. 冠状动脉是怎样分布的？

冠状动脉是向心脏供应血液的动脉，它像一顶帽子一样覆盖在心脏的表面，使心脏获得所需要的氧和营养物质。冠状动脉可以分为左、右冠状动脉两大支，它们分别从主动脉根部的左、右主动脉窦内发出。

(一) 左冠状动脉（见图1）

左冠状动脉的主干长约0.5~1厘米，直径约为3~4毫米。它又分为前降支和左旋支两大分支。

(1) 前降支。从图中可以看见，前降支在心前面沿着

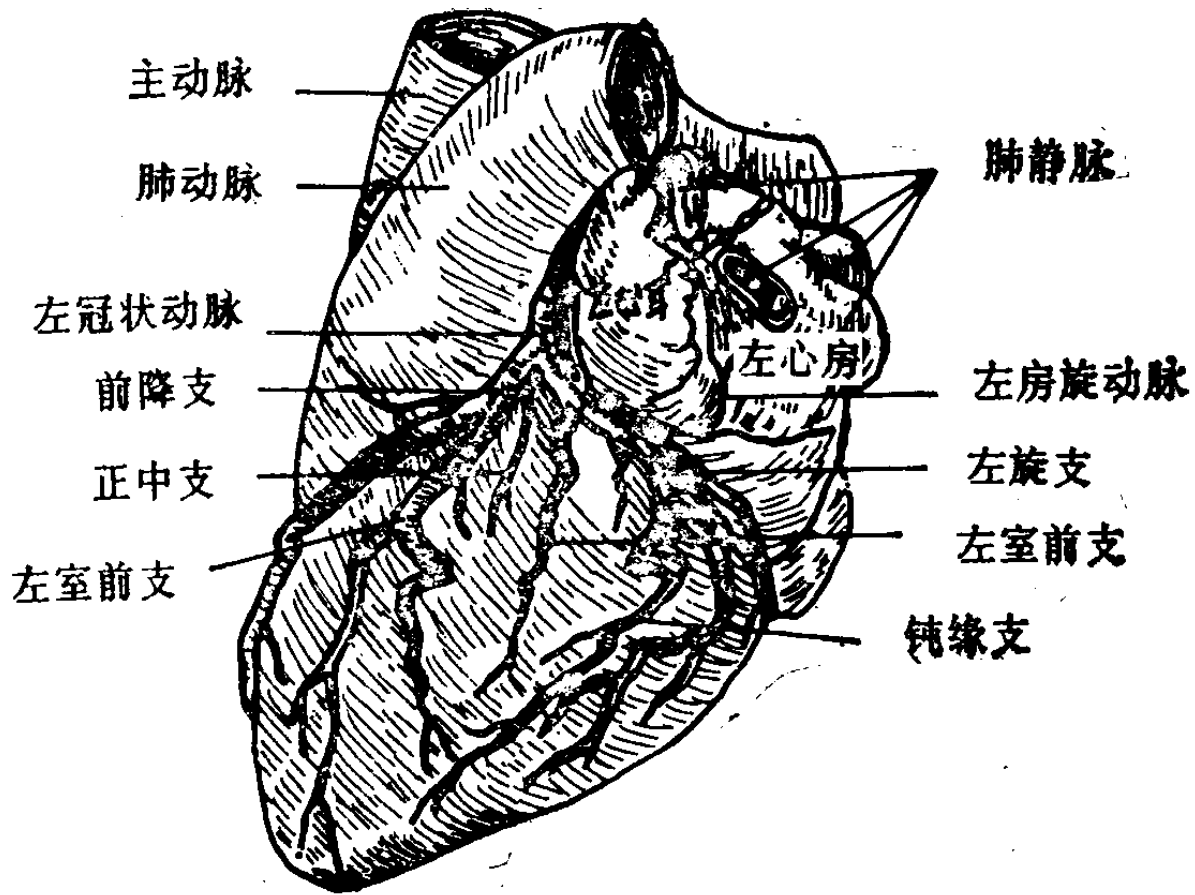


图1 左冠状动脉的分支（心脏左前面观）

左、右心室间的前纵沟向下行走。它的中段常常潜入表层心肌内（约占60%），因此这一段又叫做壁冠状动脉，一般不容易发生粥样硬化。前降支的终止点变化较多，少数终止于心尖前部，多数的前降支都绕过心尖部沿后纵沟上行1~3厘米。前降支又有三个主要分支：前室间隔支、左室前支和右室前支。

前降支供应室间隔的大部分与左心前面的中下部。

(2)左旋支。左旋支与左前降支几乎成直角。它从左冠状动脉发出后，沿着冠状沟左部行走，绕经钝缘（心脏左缘），走向膈面，沿途发出许多分支动脉，主要分布于左室侧壁（钝缘，即左缘）及部分后壁。左旋支的主要分支有：

左室前支、左边缘支、左心房支。少数人（约占39.1%）的窦房结动脉来自左旋支。有5.6%的左旋支可达后纵沟，发出后降支。

左旋支主要向左心房、左心室上部、左心室外侧壁和部分左室下壁（膈面）供血。

（二）右冠状动脉（见图2）

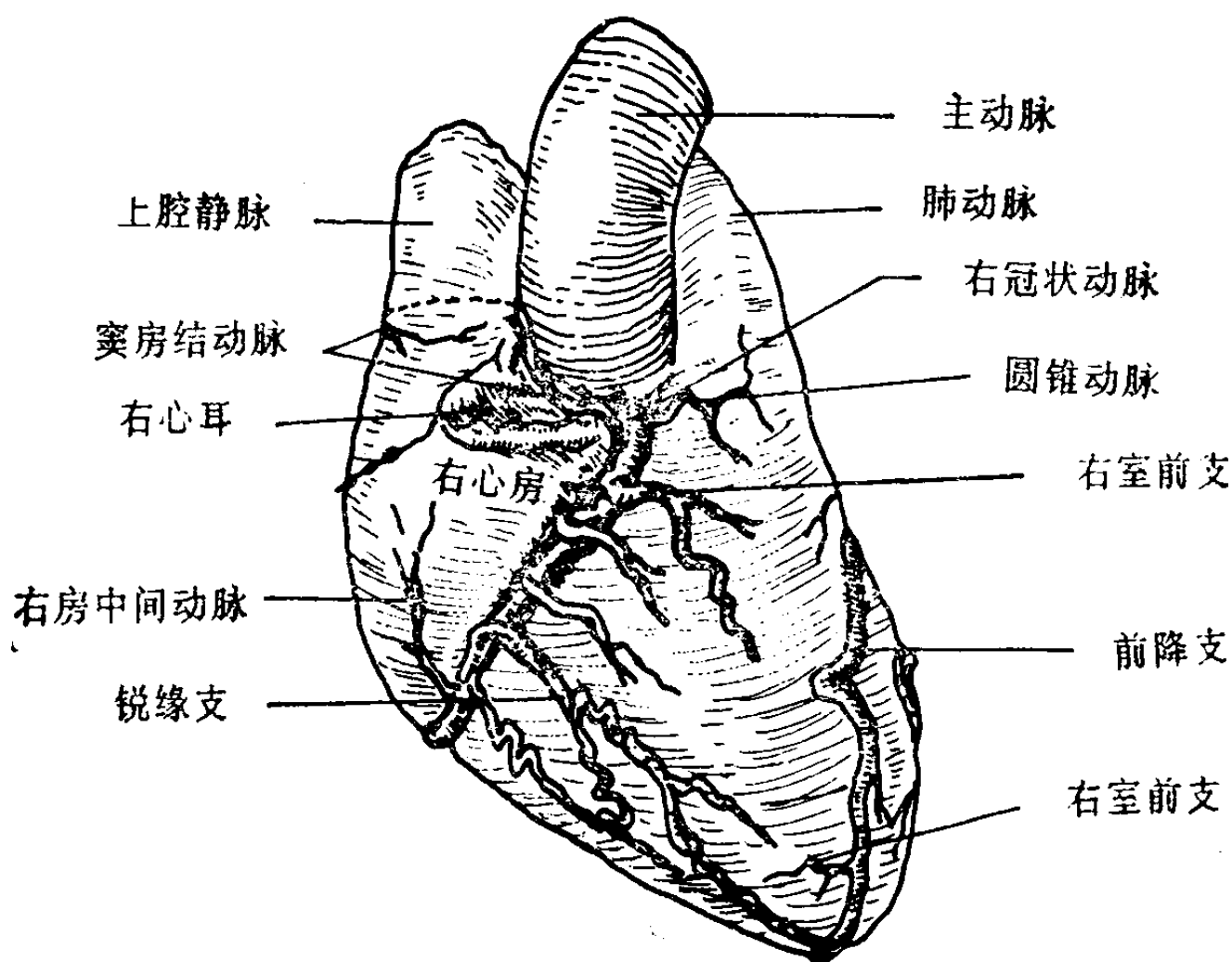


图2 右冠状动脉的分支（心脏右前面观）

右冠状动脉的直径约2~3毫米，沿着右冠状沟向右行走，绕经右缘（亦称锐缘）而转向左室下壁（膈面）。右冠状动脉的主要分支有：圆锥动脉、右室前支、右边缘支（锐

缘支)、右心房支(右房中间动脉)、右心室后支、后降支(占90%以上)、左室后支、房室结动脉和窦房结动脉(占60.9%)(参见图3)。

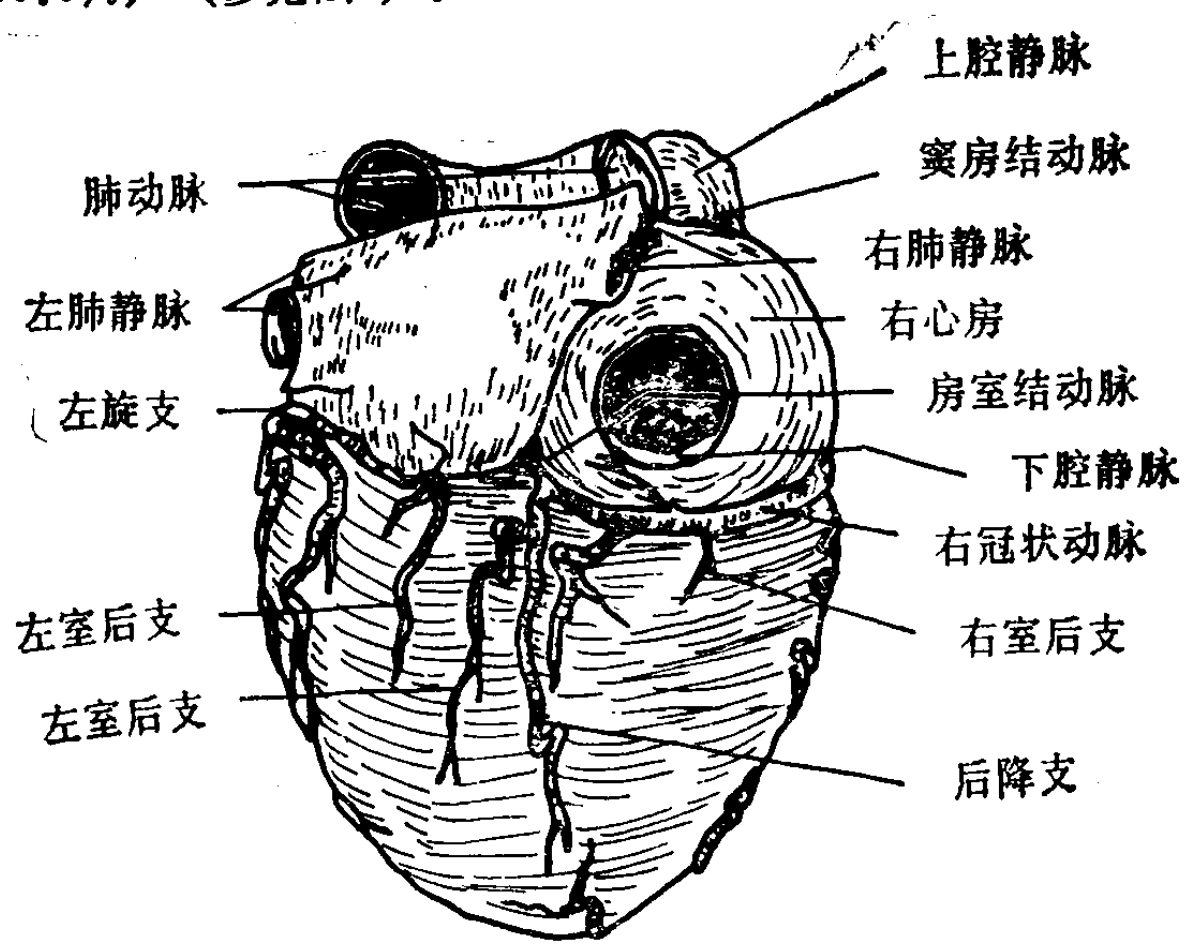


图3 左、右冠状动脉在膈面的分支(心脏后面观)

总之,右冠状动脉主要向右心室、室间隔后方的小部分、左心室下壁的大部分以及窦房结与房室结供血。

3. 什么叫动脉粥样硬化?

通常,人们容易把动脉硬化与动脉粥样硬化混为一谈。实际上两者并非一回事。在医学上,动脉硬化是一个病理解剖学上的名称,它包括肌型动脉中层硬化、小动脉硬化和动