

冠心病之友

李达祥 著

华 龄 出 版 社

21863

冠心病之友

李达祥 著

一九九三年十一月二日

华龄出版社

1993·北京

(京)新登字 068 号

冠 心 病 之 友

李 达 祥 著

出版发行：华 龄 出 版 社

(北京西城区小乘巷 21 号)

经 销：新 华 书 店

印 刷：三河县鸿雁印刷厂印装

787×1092 毫米 32 开 5.5 印张 49 千字

1993 年 2 月北京第 1 版 1993 年 2 月北京第一次印刷

印 数： 1—4500 册

ISBN7—80082—202—8/R·28

定 价： 3.85 元

前 言

冠心病是危害中老年干部、职工健康的常见病，作者在三十多年中西医结合防治本病实践中，体验到广大病友急需可供自我咨询保健的科普读物。本书从传播医学基础知识入门，科学地阐明如能控制发病因素，实行保健方法，讲究饮食、养生之道，配合药物治疗，可以达到未病可防，已病可治、可愈的善果。同时介绍本病诊断方法的检查意义，本病主症、危急重症及先兆的识别常识，以及病友自己能够掌握运用的防治措施，俾使病友能在理性高度了解本病发生、变化以及预后的规律，化知识为力量，发挥主观能动作用，配合医护人员，更好地防治本病。

本书采用问答形式，题意鲜明，内容通俗易懂，深入浅出，具有实用性。在编写中得到山东青岛中西医结合医院、青岛华侨书店领导同志的支持。承蒙中华人民共和国卫生部心血管病专家委员会委员、青岛医学院副院长朱震教授审阅，并蒙青岛市政协王玉成副主席、于烽之主任鼓励，特致以衷心的感谢。

李达祥

1991年1月

“冠心病之友”内容简介：

作者是具有中西医结合防治冠心病三十多年经验的主任医师。他体察到病友急需可供自我咨询保健的科普读物。本书从传播医学基础知识入门，科学地阐明只要控制发病因素，实行养生方法，及时识别危重急症的先兆，采用一学就会的防治措施，可以达到未病可防，已病可治、可愈的善果，本书取材广博，通俗易懂，实用性强，确实是冠心病病友的良师益友，也适于青年医师临床之参考。

目 录

(一) 概述

1. “冠心病”这病名是什么意思? (1)
2. 古人有没有冠心病? (2)
3. 祖国医学对冠心病有哪些基本认识? (3)

(二) 解剖、生理

4. 什么叫循环系统? 它有哪些功能? (5)
5. 为什么说血液是运输工具? (6)
6. “良心”何在? (7)
7. 心脏是怎样完成“泵血”功能的? (8)
8. 血管有哪些基本结构和功能? (9)
9. 血压是怎样产生的? (11)
10. 影响血压的因素有哪些? (11)
11. 引发心脏跳动的“司令部”在哪里? (13)
12. 心音是如何产生的? 什么叫心动周期? (14)
13. 心跳“慢”好? 还是“快”好? (15)

(三) 发病因素

14. 高血压与冠心病有什么关系? (17)

15. 血脂增高有什么害处? (18)
16. 高血脂症的原因有哪些? (19)
17. 为什么说高密度脂蛋白是防动脉粥样硬化的
“功臣”? (20)
18. 载脂蛋白与动脉粥样硬化有何关系? (21)
19. 吸烟对冠心病发病及预后有什么影响? (22)
20. 肥胖与冠心病发病有什么关系? (24)
21. 性格行为与冠心病发病有啥关系? (26)
22. 情绪与冠心病有什么关系? (28)
23. 运动能降低冠心病发病率吗? (29)
24. 血小板如何参与冠心病发病? (31)
25. 血栓素和前列环素与冠心病有什么关系? (32)
26. 哪些维生素与冠心病发病关系密切? (33)
27. 水质对冠心病发病有何影响? (35)
28. 哪些微量元素缺乏容易患冠心病? (36)
29. 哪些微量元素对冠心病有害处? (38)
30. 性腺激素与冠心病有何关系? (39)
31. 冠心病发作与时间节律有何关系? (40)
32. 为什么从婴孩开始就要重视防治? (41)
33. 冠心病能遗传吗? (43)
34. 人老了一定会患冠心病吗? (45)

(四) 临床表现

35. 典型的心绞痛有什么特征? (46)

36. 怎样识别不典型心绞痛?	(47)
37. 区分劳力型、非劳力型心绞痛有什么意义?	(48)
38. 为什么对不稳定心绞痛要加强防护?	(49)
39. 心绞痛常在半夜或凌晨发作是何道理?	(50)
40. 什么叫卧位心绞痛?	(50)
41. “假心绞痛”可见于哪些疾病?	(51)
42. 心电图正常是否没有冠心病?	(52)
43. 如何诊断无症状冠心病?	(53)
44. 急性心肌梗塞发作前有无先兆?	(54)
45. 怎样识别心肌梗塞发病时的表现?	(55)
46. 为什么冠心病患者常感心悸?	(56)
47. 早期确诊心力衰竭有什么积极意义?	(57)
48. 猝死有无先兆? 如何识别、预防?	(58)
49. 心脏停跳是否意味已经死亡?	(60)

(五) 诊断方法

50. 什么叫脉搏? 切脉有什么意义?	(61)
51. 心音会有哪些改变?	(62)
52. 心电图有缺血改变能确诊冠心病吗?	(64)
53. 心电图负荷试验有什么诊断价值?	(65)
54. 运动负荷试验阳性能否确诊冠心病?	(65)
55. 冠心病心电图诊断方法学有何进展?	(67)
56. 为什么要做心功能检查?	(68)
57. 心脏收缩间期测定有什么诊断意义?	(68)

- 58. 超声波检查有什么诊断价值? (69)
- 59. 检查微循环有什么诊断意义? (71)
- 60. 验血对诊断心肌梗塞有无帮助? (72)
- 61. 观察耳垂皱纹有无诊断价值? (73)
- 62. 血液流变学检查有什么意义? (74)

(六) 自我保健

- 63. 冠心病“一级预防策略”有哪些? (77)
- 64. 暑天如何防病? (78)
- 65. 为什么冬季须防冠心病发作? (80)
- 66. 如何结合病情选择锻炼项目? (82)
- 67. 散步健身有什么奥妙? (85)
- 68. 练太极拳要掌握哪些要诀? (86)
- 69. 气功防治本病有哪些功效? (87)
- 70. 练气功须掌握哪些要诀? (89)
- 71. 如何才能调整好心理状态? (91)
- 72. 笑, 也能防病吗? (92)
- 73. 戒烟有什么好办法? (94)
- 74. 夜间自我保健有哪些方法? (96)
- 75. 如何才能睡得香甜? (98)
- 76. 午睡对防病有什么好处? (100)
- 77. 性生活要注意些什么? (101)
- 78. 心力衰竭患者在家如何疗养? (102)

(七) 饮食摄生

- 79. 合理的饮食原则有哪些? (105)
- 80. 多吃素油好不好? (106)
- 81. 吃大豆能防治本病的奥秘何在? (108)
- 82. 海藻也能防病治病吗? (110)
- 83. 常吃姜、葱、蒜好处何在? (111)
- 84. 喝牛奶有好处吗? (112)
- 85. 能不能吃鸡蛋? (114)
- 86. 常吃鱼为什么能防病? (115)
- 87. 吃地瓜有啥益处? (117)
- 88. 为什么食醋能防治冠心病? (118)
- 89. 饮茶有哪些利? 害? (120)
- 90. 为什么少量饮酒利于防治本病? (122)
- 91. 多吃糖为什么有害处? (123)
- 92. 饱餐有什么坏处? (124)
- 93. 有无防治本病的食谱、菜谱? (126)

(八) 治法

- 94. 降血压药如何应用才好? (128)
- 95. 血脂调整药各有哪些特色? (130)
- 96. 哪些药物有保护动脉血管壁的作用? (131)
- 97. 中医药治疗高血脂症有哪些进展? (132)
- 98. 减肥有法吗? (134)

99. 硝酸酯类药物适用于哪类心绞痛?	(137)
100. 硝酸甘油应该如何服用?	(137)
101. 如何结合病情选用钙拮抗剂?	(139)
102. 应用 β 受体阻滞剂应注意哪些问题?	(141)
103. 潘生丁应该在什么情况时应用?	(142)
104. 常用的血小板抑制药有哪些?	(143)
105. 为什么补通结合是中医治疗本病的基本方法?	(144)
106. 冠心苏合丸适用于哪种心绞痛?	(146)
107. 中药气雾剂为什么能迅速止痛?	(147)
108. 活血化淤中药的作用和适应症是什么?	(148)
109. 人参如何服用?	(150)
110. 治疗心绞痛速效丸药有何进展?	(152)
111. 油膏剂敷贴疗法有何特色?	(153)
112. 针刺防治冠心病有哪些方法和作用?	(154)
113. 按摩哪些部位才有治疗本病作用?	(155)
114. 无症状冠心病要不要治疗?	(156)
115. 中西药结合治疗过早搏动疗效如何?	(157)
116. 什么叫心房颤动? 应如何治疗?	(158)
117. 急性心肌梗塞在什么情况下适用溶栓法?	(160)
118. 心梗先兆或心梗早期应该如何处理?	(161)
119. 冠心病猝死的院外抢救术有哪些?	(162)
120. 预防冠心病猝死有无先进的仪器?	(163)
121. 外科手术能治愈冠心病吗?	(164)
122. 冠心病能否治愈?	(165)

(一) 概 述

1. “冠心病”这病名是什么意思？

冠心病是冠状动脉粥样硬化心脏病的简称。它的含义首先得从“冠状动脉”说起。紧接着左心室血液流出通道的大动脉叫升主动脉，而冠状动脉是升主动脉第一个分支，它实际上有左、右冠状动脉两根血管，左冠状动脉又分为左前降支和左旋支。这三支血管又分出小的分支，各自供应心脏不同的部位，但是这三支血管之间有许多相交通的“侧支”，形成网络，就像帽子一样环绕在心脏的表面，因此叫做冠状动脉。大部分“侧支”平常不开放，当冠状动脉其中某一支狭窄或阻塞，造成供血不足或停滞，“侧支”可能自行开放，或者通过药物治疗而促使开放，加强侧支血液循环，保证和改善心肌的供血供氧状态。

“粥样”又是什么意思呢？原来正常动脉的内膜是光滑而纤薄的，但当内膜中的脂质，尤其是胆固醇与水的结晶体过分的堆积，加上纤维组织增生，形成了状如粥状的病灶。

动脉粥样硬化形成的机制是复杂的，它是血管内膜损伤，脂质浸润，血小板聚集、粘附、释放活性亢进，动脉中层平滑肌细胞增殖等因素互为因果的结果。动脉发生粥样硬化以后，血管壁增厚变脆，管腔狭窄，冠状动脉供血受到阻碍而供血不足，可以发生心绞痛，或胸闷、憋气。如果在管腔狭窄的基础上，冠状动脉强烈收缩，或者形成血栓堵塞血管腔，就发生了心肌梗塞、坏死。亦可出现心律失常、心力衰竭，患者因此感到心悸。如果出现室性心动过速、心室颤动等严重心律失常，而抢救又不及时，可引起猝死。

人的冠状动脉其直径约0.4~0.5厘米，当发生轻、中度粥样硬化时，冠状动脉会自行调节而扩张，保证心肌供血需要。如果狭窄超过50%，伴有血流不畅，供血不足，临床上符合诊断标准，才能确诊“冠心病”。有些人虽然存在冠状动脉粥样硬化，但诊断冠心病的根据不足，往往诊为“可疑冠心病”，也有因诊断技术条件欠缺等因素，而漏诊。当然也有误诊为冠心病的。如果病友们掌握了本病发病因素、诊断方法、防治措施等知识，就能初步认识、掌握本病发生、变化，以及康复的规律，就能更好地和医护人员合作，达到未病早防，已病早诊、早治的目的。

2. 古人有没有冠心病？

冠心病的发病与社会生活环境有密切的关系，而且有一定的遗传因素，所以冠心病患者难免会对古人有没有冠心病，以及他们的防治经验感兴趣。我国最早的经过病理解剖证实的冠心病病人，也是世界上最早的一例冠心病病人是1972年

长沙马王堆汉墓出土的女尸。据新闻报导尸检结果，她有严重的冠状动脉粥样硬化性心脏病，表现左右冠状动脉都有管壁增厚、管腔变窄；粥样斑块阻塞动脉管腔超过 3/4，而左冠状动脉前降支上 1/3 部分接近完全闭塞。其他如大脑中动脉、肾动脉等，均可见粥样硬化斑块。

在马王堆三号墓出土的帛书《五十二病方》中有心痛、胸痛等记载，这是早于《内经》的古医书。此外，马王堆冠心病女尸随葬物中，不少是至今尚用于治疗冠心病心绞痛的中药，如茅香、辛荑、高良姜、花椒等，亦可佐证女尸生前患有相当于冠心病心绞痛的胸痹心痛。以上可见总结和弘扬祖国医学宝贵而丰富的经验，古为今用，是非常必要的。

3. 祖国医学对冠心病有哪些基本认识？

在祖国医学中，限于历史条件虽然没有冠心病这病名，但类似的病因学、症候学等内容，早在公元前 5 世纪《内经》中已有较详细的记载，其基本要点是：

(1) 它归纳分析冠心病的类似症候，结合疼痛发作的性质、时间，命名为真心痛（心脏本身病变的疼痛）、卒心痛（突然心痛）、厥心痛（伴有四肢末梢湿冷等周围循环障碍的表现）。

(2) 指出真心痛的疼痛部位，以及沿经络放射的特点。如《素问·脏气法时论》：“心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺臂肩胛间痛，两臂内痛”。

(3) 认识到类似急性心肌梗塞、心源性休克时的严重性。如《灵枢·厥病篇》：“真心痛，手足青至节，心痛甚，旦发

夕死，夕发旦死”。

(4) 说明本病发病机理是寒邪入经，抑遏心阳，气滞血淤，经脉闭阻。如《素问·举痛论》：“经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛”。

(5) 《灵枢·五味篇》提到应用薤白、《灵枢·杂病篇》指出针刺治疗心痛的经验。

以上说明祖国医学对冠心病类似的认识，渊源悠久，经验丰富，远在三千多年前已有系统的总结。所以 1971 年来中国访问的美国著名心脏病学家 White 和 Dimond 也说：这些记载比古罗马要早一二百年，并相信其中一定积累有很好的经验。

(二) 解剖、生理

4. 什么叫循环系统？它有哪些功能？

循环、循环，顾名思义是循着环形的路线周而复始地运行的意思。由于人体的结构非常复杂，各种组织、细胞不能直接与外界环境进行物质交换。因此，在机体内外环境之间，以及在体内各内脏、器官、组织、细胞之间，必须要有运输物质的系统进行沟通，才能保证内环境的相对恒定，以利于生命的活动。广义的循环系统包括血液循环系统和淋巴系统两部分。血液循环系统包括血液、心脏和血管。淋巴系统包括淋巴管、淋巴液和淋巴结，是血液循环系统的辅助部分。血液循环系统起到体内物质运输的作用，主要是不断运送氧气和养料，供应人体各个部分；同时将各内脏、器官、组织、细胞新陈代谢后的废物，如二氧化碳，由循环的血液通过肺脏排出体外。当然，还有些废物是通过肾脏从尿中排出；或通过皮肤、消化道排出体外。

5. 为什么说血液是运输工具？

在心脏和血管中，流动着一种红色略带粘性的液体叫做血液，它是由血细胞和血浆组成的。一个人全身的总血量大致相当于本人体重的 7~8%。例如一个 60 公斤的人，总血量约为 4200~4800 毫升。

血液中的血浆是淡黄色透明液体，其中 90% 以上是水分；其他物质占 10% 左右，其中含量最多的是血浆蛋白。血浆蛋白分为三类：一类叫纤维蛋白元，它和血液凝固有关，冠心病患者常有增高；另一类叫白蛋白，其作用主要是维持血浆的胶体渗透压；还有一类叫球蛋白，具有维护人体对疾病的抵抗力作用。血浆中还有一些无机盐及有机物，如钠、钾、钙、镁、氯等，以离子状态存在。血浆中含有的各种有机物种类更为复杂，如糖、脂肪、胆固醇；含氮的代谢产物如尿素、肝酐，以及抗体、激素、酶等。血浆的主要机能是运载血细胞，运输养料、代谢产物，以及各种抵抗细菌和毒素的抗体。

血细胞包括红细胞、白细胞和血小板三种。红细胞的数目很多，在正常人，每一立方毫米的血液中，就有 400~500 万个。红细胞内含有丰富的血红蛋白，红细胞因为含有血红蛋白才显出红色。健康成人每 100 毫升血液里大约有 14~15 克血红蛋白。红细胞的主要功能是运输氧气和二氧化碳，这种功能是由红细胞内所含的血红蛋白来完成的。血红蛋白的特点是，它既容易和氧气结合，又容易和氧气分离，因此成为很好的运输氧气的工具。