

健康金钥匙丛书

GUANXINBING

FANGZHI

BIDU

冠心病 防治必读

杨玺 编著



科学技术文献出版社

健康金钥匙丛书

冠心病防治必读

杨 玺 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

冠心病防治必读 / 杨玺编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002. 2

ISBN 7-5439-1819-6

I. 冠... II. 杨... III. 冠心病—防治
IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 002595 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 徐 利

健康金钥匙丛书

冠心病防治必读

杨 玺 编著

★

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

★

开本 787×1092 1/32 印张 7.375 字数 172 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-8 000

ISBN 7-5439-1819-6/R·505

定价: 12.00 元

前 言

健康是人类永恒的追求；健康是生命真正的春天；健康是社会的最大财富；健康是人生的无价之宝。然而，随着社会的进步，经济的发展，尤其是生活方式的改变，人类疾病谱中的肥胖、高血压病、糖尿病，血脂异常及高粘血症和心脑血管疾病（主要指冠心病和脑卒中）等“富贵病”（又称生活方式病）的发病率急骤增高。据统计，目前肥胖病病人已占我国人口的8%，城市肥胖病人可达17%；高血压病病人已逾1亿；糖尿病病人也达3000多万；血脂异常、高粘血症病人呈明显上升趋势；我国冠心病病人约有200多万，每年新增加75万；脑卒中病人600多万，我国已成为名副其实的脑卒中大国。上述疾病已构成一个严峻的社会公共问题。

肥胖病不仅影响健美，而且又是其他“富贵病”的温床，其对健康的危害不亚于烟草中毒，将成为21世纪危害人类健康的严重问题。高血压病虽不像洪水猛兽，也不是森林火灾，但却是一个悄悄的、无情的“杀手”。糖尿病貌似“随风潜入夜，润物细无声”之状，然实有“乱石穿空，惊涛拍岸”之势。血脂异常及高粘血症则像是血液中的暗礁，是一条“看不见的战线”。同时，这些疾病之间有着千丝万缕的联系，往往可以同时并存、互为因果、相互加重，而肥胖则是其“元凶”。它们均为导致心脑血管病等多种慢性疾病的罪魁祸首，而心脑血管病则是致残、致死的主要原因，故有“头号杀手”之称。

“防患于未然”这句至理名言，道出了预防的重要性。专家认为，约50%的“富贵病”是可以预防的。因为这些疾病除遗传因素外，往往均与生活方式有关。因此，防先于治，防优于治，防胜于治，防重于治。其防治措施应包括：首先，从改变不良生活方式入手，即采取科学、健康、文明的生活方式（包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡）；其次，对已经患有上述疾病者，则应积极有效地加以治疗（医学上称为二、三级预防）。这样不仅可以预防这些疾病进一步发展，而且完全有可能与正常人一样生活、工作、学习。然而，遗憾的是人们对于这些疾病的预防保健知识知之甚少，甚至全然不知。对其危害性认识不足，重视不够，致使有的人甚至已经发生严重心脑血管疾病（即并发症）后才有所醒悟，但为时已晚；还有少数人因此终身致残、甚至致死。世界卫生组织（WHO）指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”。为了普及“富贵病”的预防保健知识，提高全民自我保健意识，做到未病早防、无病早查、有病早治，作者精心编写了《高血压病防治必读》、《肥胖病防治必读》、《糖尿病防治必读》、《血脂异常及高粘血症防治必读》、《冠心病防治必读》、《脑卒中防治必读》之相关性科普读物，组成心脑血管病防治系列丛书，一同奉献给广大读者和病友们，希望她能成为您的益友。

本系列丛书是作者在结合20余年临床工作经验以及所遇到的实际问题的基础上，并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。但是，由于作者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

在本系列丛书的策划、编辑和出版过程中,承蒙上海科学技术文献出版社、人民军医出版社和上海科学普及出版社的热情指导和鼎力相助,在此致以衷心的感谢!

杨 奎

前

言

内 容 提 要

本书就冠心病预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了冠心病的发病情况及危害、冠心病的概述、冠心病的危险因素、生活方式与冠心病、正确认识和识别冠心病、冠心病防治中的误区、冠心病的预防和治疗等。内容系统、新颖、详细、具体、实用,适合广大群众,尤其是冠心病患者阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

目 录

冠心病的发病情况及危害	1
冠心病的发病率在持续升高	1
冠心病——威胁生命的“地雷”	2
冠心病可防可治	3
冠心病的预防已迫在眉睫	3
冠心病的概述	5
心脏、血管的一般常识	5
心脏是人体的“血泵”	5
血管——人体的生命之河	6
冠状动脉的一般特点	6
动脉粥样硬化与冠心病	7
动脉粥样硬化的发生过程	7
血管是怎样“变硬”的	8
动脉粥样硬化与冠心病	10
冠心病的常识	10
冠心病的一般概念	10
什么是冠心病	10
冠心病的分类	10
隐性冠心病(无症状心肌缺血)——冠心病的“黄牌警告”	12
心绞痛——冠心病家族中最多见的分型	13
心绞痛的分类	14
心肌梗死——冠心病家族中最严重的分型	15

心力衰竭——心脏“精疲力竭”的表现	16
心律失常——冠心病轻重悬殊、复杂的表现形式	19
警惕生命列车出轨——猝死	20
冠心病的早期识别	21
心脏病的先兆信号	21
怎样早期发现冠心病	22
冠心病的四种早期信号	23
心肌梗死的先兆	24
自测自查心脏病	25
“发动机”故障的检测	25
如何识别心绞痛	27
怎样辨别心痛与胃痛	29
冠心病的诊断方法	30
冠心病的症状	30
隐性冠心病的蛛丝马迹	32
心绞痛的自我诊断	34
冠心病应做哪些检查	35
给冠心病病人“亮分”	37
什么是动态心电图	39
负荷超声心动图早期诊断冠心病	40
诊断冠心病的新法——彩色室壁动力	41
超高速 CT 诊断冠心病	42
冠心病的特殊表现	43
老年人冠心病善打游击战	43
警惕：心肌缺血静悄悄	44
症状不典型的急性心肌梗死	46
急性心肌梗死的特殊并发症	47
老年人夜间憋醒：心力衰竭的信号	48
冠心病的危险因素	50

冠心病的危险因素	50
哪些人易得冠心病	52
高血压与冠心病	54
生活方式与冠心病	56
体力活动与冠心病	56
心理因素与冠心病	57
“急性子”与冠心病	57
营养、微量元素与冠心病	59
吸烟与冠心病	61
饮酒与冠心病	62
正确认识和识别冠心病	63
对冠心病的一般认识	63
冠心病是一种遗传性疾病吗	63
冠心病“重男轻女”	63
冠心病发作时应处变不惊	64
为何星期一更易发生脑卒中和心肌梗死	66
冠心病“八看”辨轻重	67
冠心病人也长寿	68
冠心病心绞痛的识别	69
如何辨别心绞痛	69
心绞痛并非都是冠心病	71
警惕“错位”心绞痛	72
危险的不稳定心绞痛	73
莫忽视餐后心绞痛	74
怎样的心绞痛应尽快找医生	75
心绞痛是否都会发展成为心肌梗死	76
不典型心肌梗死的识别	77
警惕无痛性心肌梗死	77

警惕晕厥型急性心肌梗死	78
气急亦可能是急性心肌梗死的表现	80
应急措施同晕厥型急性心肌梗死	80
影响心肌梗死的预后因素	80
冠心病防治中的误区	82
对冠心病的危险性认识不足	82
忽视生活方式的改变	82
忽视从源头上堵住冠心病	83
不注重高危人群的干预治疗	83
轻视预防,重视治疗	83
重视药物治疗,忽视非药物治疗	84
冠心病的预防	85
树立正确的自我保健意识	85
健康首先是无病	85
不良生活方式与“亚健康状态”	87
什么是自我保健	87
要增强自我保健意识	88
不要让“心”超负荷	89
中年人要定期体检	91
超前防范冠心病	92
冠心病的预防措施	93
冠心病能预防吗	93
预防冠心病应从儿童开始	94
堵住源头,预防冠心病(冠心病的一级预防)	96
何为冠心病的二级预防	99
预防冠心病药物 ABC	99
冠心病防治的基石——阿司匹林	103
食物与冠心病	105
保护心脏吃什么	106

运动预防冠心病	108
保护冠状动脉内皮——预防冠心病	110
十种心绞痛的防治	111
冠心病的早期预测	113
预测冠心病的新线索	113
B超“预测”冠心病	115
测一测你会发生心肌梗死吗	117
晚秋气候与心肌梗死	118
老年人谨防不典型的心肌梗死	119
合理服药预防心肌梗死	121
如何预防再次心肌梗死	122
冠心病的治疗	124
治疗冠心病的“水利工程”	124
冠心病监护室(CCU)	126
冠心病的药物治疗	127
冠心病的溶栓治疗	127
冠心病心绞痛的“守护神”	128
药物治疗心绞痛的原则	130
冠心病病人应按“生物节律”用药	131
冠心病人的“随身医生”——保健盒	132
含服硝酸甘油须注意	133
科学服用救心药	134
冠心病的中医治疗	135
冠心病的中药治疗	135
治疗冠心病的中成药	138
冠心病病人不宜长用的中成药	139
血管新生:冠心病治疗的曙光	140
冠心病的介入治疗	141
冠心病治疗方法中的奇葩——经皮腔内冠状动脉成形术	

.....	141
经皮腔内冠状动脉成形术——为血管打通生命隧道	142
超声溶栓治疗冠心病	143
冠心病的手术治疗	145
让缺血的心脏重新长出血管	145
冠状动脉旁路移植术(冠脉搭桥术)	146
激光心肌血运重建术	147
心绞痛的治疗	148
心绞痛的药物治疗	148
心绞痛病人应合理用药	150
服用抗心绞痛药须防加重心绞痛	151
心肌梗死病人的急救与康复治疗	152
急性心肌梗死病人的急救	152
急性心肌梗死病人的家庭急救	152
急性心肌梗死病人的现场救护	155
急性心肌梗死病人的治疗	157
急性心肌梗死病人的康复	158
帮助心肌梗死病人度过危险期	158
急性心肌梗死病人的心理调整	160
心肌梗死病人恢复期的自我保健	160
心肌梗死病人的康复	162
为心肌梗死后病人开运动处方	165
心力衰竭的防治	167
给自己的心功能分分级	167
老年人心力衰竭的蛛丝马迹	168
左心衰竭的早期征象	169
心力衰竭如何自我预防	170
夏季要防心力衰竭	170

心力衰竭者怎样自我调养	171
心力衰竭的治疗	172
心律失常的防治	173
早搏的防治	173
早搏的病因及特征	173
早搏是否能与心脏病划等号	175
早搏对健康的影响	176
识别早搏,及时就医	176
出现早搏后怎么办	178
早搏的自我调治	179
快速性心律失常的防治	179
阵发性室上性心动过速的自我治疗	179
心房颤动的危害性	180
心房颤动的治疗原则和目标	181
心室颤动与心脏除颤	183
缓慢性心律失常的防治	184
冠心病引起的窦性心动过缓	184
窦房结与病态窦房结综合征	185
何谓心脏传导阻滞	187
严重心律失常的防治	188
如何正确识别严重心律失常	188
严重心律失常的治疗	189
心律失常的治疗	191
心律失常是否都需要治疗	191
对症用药降服心律失常	193
射频消融治疗心律失常	195
小议心脏起搏器	197
猝死的防治	198

冠心病猝死走向年轻化	198
心电图正常者为什么也会猝死	199
猝死能预防吗	200
怎样预防冠心病突发猝死	201
冠心病病人的康复治疗	203
冠心病病人怎样度过自己的一天	203
冠心病病人起居十要	205
冠心病病人午睡好	205
冠心病病人的生活禁忌	206
冠心病病人的行为疗法	209
冠心病病人饮食应“五低两高”	210
冠心病病人的食疗	211
冠心病病人多喝茶	213
冠心病病人与有氧运动	214
运动来帮助冠心病病人康复	216
冠心病病人的秋冬保健	218
冠心病病人如何平安度夏	219

冠心病的发病情况及危害

冠心病的发病率在持续升高

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,也称缺血性心脏病,是现代社会的主要杀手之一。预计到 2005 年,全球将有 2 000 万人死于心脏病,而冠心病是其中主要致死原因之一。在我国冠心病的发病率和死亡率也处于上升趋势,有关资料显示,我国 1994 年心血管病死亡率为 87.94/10 万人,比 1989 年全国卫生统计资料所得的心肌梗死死亡率 18.68/10 万及冠心病和其他心脏病死亡率 24.73/10 万有明显升高。

目前,我国冠心病的发病率正在急剧上升,发病年龄呈日益下降的趋势,一些年富力强的中年人因急性心肌梗死而进入急诊室。据世界卫生组织估计,21 世纪,我国和其他发展中国家,会迎来冠心病的“流行”顶峰。我国冠心病发病率,近年来较以往增高的原因,大致有以下几点:

(1) 人群平均寿命增高 冠状动脉硬化和全身其他动脉硬化一样几乎仅见于 40 岁以上的人。50 年前中国人的平均寿命约 35 岁,能活到中老年的相对较少,因而发生冠心病的可能性就少些。

(2) 营养状况改善 从整体上说,现在绝大多数人营养状况较以前有了不同程度的改善,这种改善的积极意义很大,但从防治冠心病的角度来说却并不利。当前,注意保持我国

膳食中以植物油为主,多吃蔬菜、豆制品等是很有好处的。

(3) 生活节奏加快和其他社会心理因素也是冠心病发病因素之一。注意消除各种不利因素,对预防冠心病很有意义。

冠心病——威胁生命的“地雷”

冠心病是一种危害人类健康的疾病,把它喻为“地雷”有两种含义:一是危险,二是可治。

生命的基本特征是新陈代谢,这有赖于心脏时刻不停地跳动,以向全身各器官、组织输送富含营养物质和氧的新鲜血液来维持。作为完成泵血功能的器官——心脏也需要新鲜血液和氧来维持自身的代谢和功能。

然而,在漫长的生命过程中,与心脏这种极其重要的泵血功能相比,人类心脏自身的血液供应系统——冠状动脉却显得相当脆弱。冠心病是引起心脏自身血液供应障碍的主要原因,它包括心肌缺血和急性心肌梗死两个过程。前者是指粥样硬化斑块引起血管腔的部分阻塞,导致心肌供血相对或绝对不足,引起短暂的、可逆的心肌缺血及心绞痛等,部分病人可以没有症状;急性心肌梗死是指心肌长时间的严重缺血、缺氧以至心肌发生不可逆性坏死。冠心病从两个方面直接威胁着人们的健康乃至生命:心绞痛和心肌梗死后导致的心功能不全、心力衰竭会严重降低病人的生存质量,心源性休克常引起病人死亡;缺血的心肌常影响心脏的正常跳动节律,导致室性心动过速、心室颤动等恶性、顽固、直接威胁生命的心律失常。

冠心病是一种可治疗的疾病。许多医生把冠心病比喻为一颗埋在人体内的“地雷”,这有两种含义:第一,危险:不知病人什么时候会踩到这颗“地雷”,一旦踩到这颗“地雷”,即发生