

家庭医生丛书

冠心病

编著 / 马 莉 李晓枫



 人民卫生出版社

家庭

医生丛书

冠心病

编 著 马 莉

李晓枫

绘 图 苗新和

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病/马莉等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2004.1

(家庭医生丛书)

ISBN 7-117-05923-0

I. 冠… II. 马… III. 冠心病-防治
IV. R541.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 002032 号

家庭医生丛书

冠 心 病

编 著: 马 莉 李晓枫

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.5

字 数: 115 千字

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05923-0/R·5924

定 价: 11.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

家庭医生丛书

主 编 马文元 汤建禾

副主编 冯仲珉 高晓虹 程 然 高 溪

编 委 (以姓氏笔画为序)

马文元 马 莉 马 强 于 璟

王丽霞 王镇山 冯仲珉 汤建禾

杨 丽 李晓枫 李淑媛 宋冬平

杨如虹 张翠丽 宗海鹰 赵 智

赵永福 赵海东 高晓虹 高政南

高 溪 唐丽云 曹慧玲 程 然



医生丛书

冠心病



冠心病是冠状动脉性心脏病的简称，由于其发病率和死亡率均较高，严重危害着人类的健康，从而被称作是“人类的第一杀手”。20世纪80年代以来，我国冠心病的发病率和死亡率呈逐年上升趋势。因此，在群众中普及有关冠心病的知识，增强群众自身的保健意识和康复能力已成为当务之急。

为了提高群众对冠心病的认识，降低冠心病在人群中的发生率和致残率，我们编写了《冠心病》一书。本书以通俗易懂的形式，简洁明了的语言，生动活泼的插图，较全面地解答了有关冠心病的诊断、治疗、预防和康复等知识。

本书集科学性、知识性、实用性、趣味性于一体，内容实用，通俗易懂，适合广大群众及冠心病患者阅读。

鉴于作者水平有限，加上冠心病领域的研究发展迅速，书中难免有疏漏和错误，恳请读者批评指正。

编 者

2003年10月



医生丛书

冠心病



一、冠心病的常识 1

1. 什么是冠心病 1
2. 冠心病的发病率、死亡率及流行情况如何 1
3. 你知道心脏有多大吗 2
4. 你知道心脏的位置和形状吗 3
5. 心脏有什么功能 4
6. 心脏如何维持血液循环 5
7. 你知道心脏的工作量有多大吗 5
8. 心脏为什么会夜以继日地跳动 6
9. 什么是冠状动脉 7
10. 什么叫冠状循环和侧支循环 8
11. 什么是动脉粥样硬化 9
12. 动脉粥样硬化可以消退吗 10
13. 为什么冠状动脉容易发生动脉粥样硬化 10
14. 为什么心肌比其他组织对缺血更为敏感 10
15. 你知道什么是“冠心病危险因素”吗 11
16. 如何知道你是否易患冠心病 12
17. 老年人是冠心病的易感人群 13
18. 吸烟与冠心病有什么关系 13
19. 为什么戒烟有调节血脂的作用 14
20. 体力活动等因素与冠心病有什么关系 15
21. 冠心病是遗传性疾病吗 15
22. 为什么男性比女性易患冠心病 17

23. 什么是高脂血症	18
24. 高血脂与冠心病有什么关系	18
25. 血脂为什么会高	19
26. 血脂家族的成员有哪些	20
27. 什么样的血脂水平可预防冠心病	21
28. 高血脂有遗传性吗	21
29. 肥胖与冠心病有什么关系	22
30. 怎样判断自己是否肥胖	23
31. 超重的人一定肥胖吗	23
32. 为什么说忽胖忽瘦易患心脏病	24
33. 如何控制体重更科学	24
34. 心理因素与冠心病有什么关系	25
35. A型性格及应激状态与冠心病的发生有关	26
36. 你是A型性格吗	27
37. 饮酒与冠心病有什么关系	28
38. 晚餐吃得多易患冠心病	29
39. 气候变化与冠心病有何关系	30
40. 服用避孕药是否会导致冠心病	30
41. 微量元素与冠心病的关系	31
42. 糖尿病会引起冠心病	32
43. 糖尿病病人要“特别”警惕冠心病	32
44. 高血压是冠心病发病的独立危险因素	33

二、冠心病及其相关疾病的表现与鉴别

45. 冠心病分为几种类型	35
46. 冠心病通常会有哪些表现	36
47. 什么是心绞痛	37

48. 典型的心绞痛有什么特点	37
49. 心绞痛的诱发因素有哪些	38
50. 非心绞痛胸痛与心绞痛胸痛有什么不同	38
51. 为什么心绞痛与有些疾病不容易区别	39
52. 心绞痛与肋间神经痛如何区别	40
53. 心绞痛与胸膜炎如何区别	41
54. 心绞痛与食管病变引起的疾病如何区别	41
55. 心绞痛与胆囊炎或胆石症如何区别	41
56. 心绞痛与胃、十二指肠溃疡如何区别	42
57. 心绞痛与过度换气综合征如何区别	42
58. 心绞痛是如何分级的	42
59. 什么是X综合征	43
60. 什么是无症状心肌缺血	43
61. 无症状心肌缺血有哪些表现及其危害	44
62. 什么是心脏神经官能症	44
63. 心脏神经官能症和冠心病有什么不同	45
64. 如何防治心脏神经官能症	45
65. 什么是心肌梗死	47
66. 心肌梗死是否可逆	47
67. 什么叫急性心肌梗死	48
68. 急性心肌梗死的促发因素有哪些	48
69. 如何识别急性心肌梗死的先兆症状	49
70. 急性心肌梗死的临床症状	50
71. 急性心肌梗死的不典型临床表现有哪些	51
72. 急性心肌梗死的好发部位	52
73. 什么叫陈旧性心肌梗死	53
74. 什么是无痛性心肌梗死	53
75. 无痛性心肌梗死多见于哪些情况	53

76. 如何发现无痛性心肌梗死 54
77. 什么叫复发性心肌梗死（再梗死） 54
78. 青年性心肌梗死有什么特点 55
79. 急性心肌梗死和心绞痛如何区别 55
80. 老年人心肌梗死的首发症状有哪些 56
81. 急性心肌梗死的主要并发症有哪些 57
82. 急性心肌梗死并发的梗死后综合征
有什么表现 58
83. 心肌梗死范围与心功能有何关系 58
84. 什么是心源性猝死 59
85. 冠心病性猝死多见于什么情况 60
86. 心脏病猝死有先兆 60
87. 什么叫心律失常 61
88. 心律失常有几种表现形式 61
89. 冠心病引起的快速型心律失常有
哪些类型 62
90. 冠心病引起的缓慢型心律失常有
哪些类型 63
91. 什么是早搏 63
92. 出现早搏就是有病吗 64
93. 什么叫心室颤动 64
94. 什么是心房颤动 65
95. 病窦综合征是怎么回事 66
96. 什么是阿-斯综合征 67

三、冠心病的各种检查方法 68

97. 如何早期发现冠心病 68

98. 诊断冠心病的方法有哪些 69
99. 如何根据临床表现诊断冠心病 69
100. 心电图、心电图负荷试验和动态心电图
 在诊断冠心病上的作用 69
101. 什么是心电图 71
102. 心电图正常就说明没有心脏病吗 71
103. 心电图改变就一定是冠心病吗 72
104. 有典型心绞痛发作，但发作时心电图无缺
 血性改变，是否可诊断为冠心病 72
105. 心肌梗死通过什么诊断 73
106. 什么是心电图运动试验 73
107. 做心电图运动试验有哪些注意事项 74
108. 核素心肌显像在诊断冠心病上的作用 75
109. 冠心病患者做放射性核素检查有
 没有危险 75
110. 超声和血管内超声在诊断冠心病
 上的作用 75
111. 冠状动脉造影是诊断冠心病的金标准 76
112. 冠状动脉造影具有什么临床意义 76
113. 哪些病人需要做冠状动脉造影 77
114. 什么是磁共振成像 77
115. 磁共振成像对诊断冠心病具有重要价值 78
116. 进行磁共振成像检查时要注意什么问题 79
117. 什么是计算机体层扫描 (CT) 79
118. 为什么说CT可发现早期冠状动脉病变 80
119. 什么是心脏正电子断层显像 81

四、冠心病的常用治疗方法 82

120. 冠心病的治疗原则是什么 82
121. 治疗冠心病的目的是什么，常用的治疗方法有哪些 82
122. 治疗冠心病的常用药物有几种 83
123. 疗效更好的新型硝酸甘油制剂 85
124. 服用硝酸甘油的“八项注意” 86
125. 冠心病病人应随身携带哪些药物 88
126. 紧急情况下冠心病病人如何利用急救药盒 89
127. 急救药盒使用注意事项 90
128. 冠心病病人在什么时候服药效果好 91
129. 小剂量使用阿司匹林可预防和
治疗冠心病 92
130. 冠心病心绞痛的治疗原则 92
131. 急性心肌梗死的治疗原则是什么 93
132. 急性心肌梗死的一般治疗措施有哪些 93
133. 急性心肌梗死治疗的新概念是什么 94
134. 什么是溶栓疗法 95
135. 何谓心脏起搏器 96
136. 心脏起搏器有几种 96
137. 哪些病人需要起搏治疗 97
138. 安装心脏起搏器后的注意事项 97
139. 心源性猝死的急救措施 98
140. 如何进行胸外心脏挤压 100
141. 如何进行人工呼吸 100

142. 抗心律失常的药物有哪几大类	102
143. 什么是冠心病的介入性治疗	102
144. 什么是经皮冠状动脉腔内成形术	103
145. 哪些人适宜做经皮冠状动脉 腔内成形术	103
146. 哪些冠心病可以手术治疗	103
147. 冠心病的手术适合哪些人	104
148. 什么是冠脉搭桥手术	105
149. 哪些人适宜做冠状动脉搭桥术	105
150. 冠状动脉搭桥术的新方法	106
151. 冠心病病人手术前应做好哪些准备	107
152. 什么是冠心病的放射疗法	108
153. 什么是激光心肌血运重建术	108
154. 什么是冠状动脉支架置入术	109
155. 冠心病的基因治疗	109
156. 冠心病病人可选用的中成药治疗方法	110
五、冠心病的预防	112
157. 冠心病以防为先	112
158. 怎样针对病因预防冠心病	113
159. 针对病因预防冠心病可以采取的 措施有哪些	113
160. 如何早期发现冠心病	114
161. 如何做到早发现、早诊断、早治疗 冠心病	115
162. 预防冠心病要从儿童抓起	116
163. 合并冠心病的高血压病人应如何	

控制血压	117
164. 如何有效预防高血压	118
165. 如何通过改善膳食结构预防高血压	119
166. 预防冠心病的“三个半分钟”和 “三个半小时”	119

六、冠心病病人的生活保健 121

167. 冬春季节冠心病病人应该注意些什么	121
168. 夏季冠心病病人应如何保健	121
169. 冠心病病人旅游时需要注意哪些问题	122
170. 旅行时应该携带哪些常用药物	124
171. 旅游中心绞痛发作应如何处理	125
172. 适当的体育锻炼可以预防冠心病	125
173. 冠心病病人适宜参加哪些运动	126
174. 散步与冠心病	127
175. 慢跑与冠心病	127
176. 骑自行车与冠心病	128
177. 游泳与冠心病	128
178. 冠心病病人可练习太极拳	128
179. 冠心病病人不宜从事哪些运动	129
180. 为什么冠心病病人当中，病史越长的 越能长寿	130
181. 冠心病病人为什么不宜吃糖	130
182. 冠心病病人清晨饮水好处多	131
183. 为什么阿司匹林能预防冠心病	132
184. 丈夫得了冠心病，妻子应该做些什么	133
185. 老年冠心病病人能否洗冷水浴	135

186. 患过心肌梗死的人如何重新开始工作	136
187. 冠心病病人安装心脏起搏器后日常生活应 注意什么	136
188. 日常生活中过度劳累可能会引发冠心病	137
189. 如何防范过劳猝死	138
190. 冠心病病人如何预防心肌梗死	139
191. 预防情绪波动引起的心肌梗死	139
192. 冠心病病人睡眠时间不宜过长	141
193. 冠心病病人不宜进食过饱	142
194. 心血管病病人切莫忽略早餐	143
195. 冠心病病人拔牙时应注意哪些问题	143
196. 冠心病病人性生活应注意哪些问题	144
197. 冠心病病人能否进行外科手术	144
198. 冠心病病人能乘飞机旅行吗	145
199. 冠心病病人在看电视时应注意些什么	146
200. 冠心病病人要注意防止便秘	147

七、冠心病的康复 149

201. 冠心病病人如何制定运动康复方案	149
202. 冠心病病人运动时要把握好运动量	150
203. 晚间调理对冠心病病人很重要	150
204. 冠心病病人为何不宜在清晨锻炼身体	151
205. 冠心病病人出现心肌梗死先兆后 如何处理	152
206. 心肌梗死后病人14日康复计划	153
207. 如何预防心肌梗死复发	154
208. 心肌梗死病人的“三要”和“三不要”	155

209. 急性心肌梗死病人为什么应加强锻炼	156
210. 急性心肌梗死病人康复锻炼应先 测定心率	157
211. 急性心肌梗死病人康复锻炼时应注意 哪些问题	157
212. 心肌梗死恢复后的注意事项	158
213. 心肌梗死病人不宜饱餐后沐浴	158
214. 心肌梗死患者的饮食原则	159
215. 心肌梗死病人外出注意事项	160

八、冠心病的饮食调养 162

216. 冠心病病人营养配餐的原则	162
217. 冠心病病人日常宜多吃哪些食物	163
218. 冠心病病人进食量要求和用餐次数	164
219. 冠心病病人日常食谱举例	165
220. 冠心病患者需要控制脂肪摄入吗	166
221. 如何预防高血脂	167
222. 食物中影响血胆固醇含量的物质有哪些	167
223. 冠心病病人常吃茄子可减少胆固醇	168
224. 海藻类食物对预防冠心病有好处	169
225. 冠心病病人常吃海鱼对身体有好处	169
226. 冠心病病人宜食橄榄油	170
227. 吃鸡蛋不会加重冠心病	171
228. 饮用牛奶可以预防冠心病	171
229. 冠心病病人宜食用的粮豆类食品有哪些	172
230. 冠心病病人饮茶也应讲究方法	174
231. 冠心病病人要少喝咖啡	175

232. 冠心病病人宜多吃苹果	175
233. 猕猴桃对冠心病病人有益	176
234. 对冠心病病人有医疗价值的水果—— 山楂	177
235. 冠心病病人为什么宜食用富含纤 维素的食品	178
236. 大蒜可防冠心病	179
237. 冠心病病人应该少吃食盐	180
238. 冠心病病人为什么需要补充钾盐	181
239. 冠心病病人食疗茶方	182
240. 冠心病食疗常见粥方	183
241. 冠心病食疗常见参粥方	186
242. 冠心病食疗常见药粥方	187
243. 冠心病汤汁饮	188

一、冠心病的常识

1. 什么是冠心病

冠心病是冠状动脉硬化性心脏病的简称。冠状动脉供应心脏自身血液，在正常情况下，冠状动脉能为心脏提供充足的血液。如果冠状动脉发生粥样硬化，使冠状动脉管腔严重狭窄甚至闭塞，通过的血液减少，心肌得不到足量的氧和能量而导致心肌缺血缺氧或梗死，使心脏的正常工作受到不同程度的影响。冠心病的主要临床表现是心肌缺血、缺氧而导致的心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗死，使心肌大面积坏死，危及生命。

1979年世界卫生组织对冠心病的定义是：由于冠状动脉功能性改变或器质性病变引起的冠状血流和心肌需求之间不平衡而导致的心肌损害，包括急性暂时性的和慢性的情况。

2. 冠心病的发病率、死亡率及流行情况如何

据世界卫生组织1990年公布的统计结果，30~69