



关书军
◎ 编著

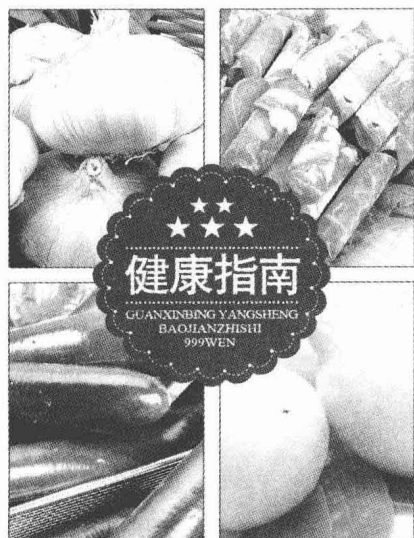
● 本书以问答形式介绍冠心病的相关知识，简洁明了，通俗易懂，融科学性与实用性一体，是家庭必备的健康保健书。



冠心病 养生保健知识 999问

GUANXINBING
YANGSHENG BAOJIAN
ZHISHI 999WEN

上海科学技术文献出版社



关书军◎编著



冠心病 养生保健知识 999问

GUANXINBING
YANGSHENG BAOJIAN
ZHISHI 999WEN

上海科学技术文献出版社



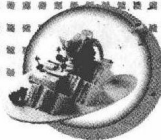
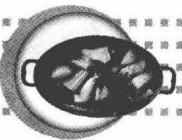
祝：
身体健康
生活快乐



目 录

>>> 第1章 基础知识

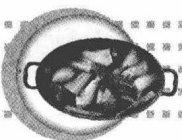
1 循环系统由几部分组成	2
2 循环系统的作用是什么	2
3 心脏是由哪些部分组成的	2
4 心脏的作用是什么	2
5 心腔的作用是什么	2
6 心壁是由什么构成的	3
7 什么是心内膜	3
8 什么是心外膜	3
9 什么是心肌层	3
10 心脏中心纤维体是由什么组成的	4
11 心脏中心纤维体的作用是什么	4
12 主动脉在人体中有什么作用	4
13 什么是冠状动脉	4
14 什么是左冠状动脉	5
15 什么是右冠状动脉	5
16 动脉粥样斑块经常发生在冠状动脉的什么位置	5
17 心脏传导系统由哪些部分组成	5
18 什么是窦房结	6
19 什么叫窦性心律	6
20 结间束是什么	6



- 21 房室结是什么..... 6
- 22 什么是房室束..... 6
- 23 什么是左、右束支..... 7
- 24 何为浦肯野纤维..... 7
- 25 心血管的神经是由哪些部分组成的..... 7
- 26 血液循环的神经体液调节是怎样进行的..... 7
- 27 心脏活动有怎样的电生理过程..... 7
- 28 如何判别心脏停止跳动..... 8
- 29 在触摸颈动脉时应注意什么..... 9
- 30 什么是冠心病..... 9
- 31 冠心病在我国的患病率是多少..... 9
- 32 中医把冠心病分为几种类型..... 9
- 33 西医把冠心病分为几种类型..... 10
- 34 什么是隐匿型冠心病..... 10
- 35 什么是心绞痛型冠心病..... 10
- 36 什么是心肌梗死型冠心病..... 10
- 37 什么是心力衰竭和心律失常型冠心病..... 10
- 38 什么是猝死型冠心病..... 11
- 39 引起冠心病的原因有哪些..... 11
- 40 冠心病和甲状腺功能改变有什么关系..... 11
- 41 冠心病加重的信号有哪些..... 11
- 42 冠心病患者为什么爱出汗..... 12
- 43 男孩早期发育情况与成年后发生的冠心病风险有关系吗..... 12
- 44 什么是冠状动脉粥样硬化..... 12
- 45 冠状动脉粥样硬化的好发部位在哪里..... 13
- 46 冠状动脉粥样硬化有什么病变特点..... 13
- 47 什么是冠状动脉痉挛..... 13
- 48 冠状动脉痉挛是怎样引起冠心病的..... 13
- 49 冠状动脉炎症会导致哪些情况..... 14



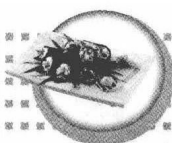
50	什么是动脉硬化·····	14
51	动脉粥样硬化斑块是一种“良性肿瘤”吗·····	14
52	动脉粥样硬化对人体有哪些影响·····	15
53	引起动脉粥样硬化的危险因素有哪些·····	15
54	什么叫做高脂血症·····	15
55	高脂血症是如何形成的·····	15
56	高脂血症是如何引起动脉粥样硬化的·····	16
57	高血压对动脉粥样硬化有何影响·····	16
58	吸烟为什么能引起动脉粥样硬化·····	17
59	性别对动脉粥样硬化有何影响·····	17
60	冠心病在我国年轻人中的发病率是多少·····	17
61	小孩子怎么也会得冠心病·····	17
62	冠心病患者也能长寿吗·····	18
63	近年来冠心病的发病率为何增高·····	18
64	冠心病发生有无年龄因素·····	18
65	冠心病为什么是引起动脉粥样硬化的危险因素·····	19
66	高胰岛素血症为何是引起动脉粥样硬化的危险因素·····	19
67	动脉粥样硬化有何遗传因素·····	19
68	肥胖与冠心病有关系吗·····	20
69	动脉粥样硬化发生机制有哪些学说·····	20
70	什么是脂源性学说·····	20
71	什么是致突变学说·····	21
72	损伤应答学说是怎么回事·····	21
73	什么是受体缺失学说·····	22
74	动脉粥样硬化有哪些病变·····	22
75	脂纹有什么病变·····	23
76	斑块有什么病变·····	24
77	什么是粥样斑块·····	24
78	动脉粥样硬化有哪些复合病变·····	25



79	斑块内出血是怎么回事	25
80	什么是斑块破裂	25
81	血栓形成是怎么回事	26
82	钙化是怎么回事	26
83	动脉瘤形成是怎么回事	26
84	哪些重要器官会产生动脉粥样硬化	26
85	主动脉粥样硬化是怎样发生的	27
86	脑动脉粥样硬化通常是在什么时候发生的	27
87	脑动脉粥样硬化的原因是什么	27
88	严重的脑动脉粥样硬化对机体有何影响	27
89	肾动脉粥样硬化对机体有何影响	28
90	四肢动脉粥样硬化对机体有何影响	28
91	什么是侧支循环	29
92	缺血性心脏病等同于冠心病吗	29
93	社会—文化因素对冠心病有影响吗	29
94	心理因素对冠心病有影响吗	29
95	社会—文化因素是怎样影响冠心病的	30
96	有哪些心理—生理因素影响冠心病	30
97	情绪是怎样影响冠心病的	30
98	心理动力（动机）怎样影响冠心病	31
99	行为（学习）因素怎样影响冠心病	31
100	行为类型与人格特征对冠心病有什么影响	32
101	什么是A型性格的人	32
102	为什么A型性格的人易患冠心病	33
103	为什么冠心病如此猖獗	33
104	为什么子女多的父母更易患冠心病	34

>>> 第2章 检查诊断

105	怎样自我早期发现冠心病	36
-----	-------------	----



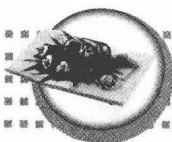
106	怎样检查脉搏	36
107	怎样诊断是因冠心病引起的心绞痛	37
108	怎样鉴别诊断心绞痛	37
109	心肌缺血早期有无症状表现	37
110	心肌缺血时有何症状表现	38
111	冠心病有哪些不典型的症状	39
112	诊断冠心病有哪些条件	39
113	采用哪些方法可早期诊断冠心病	40
114	什么是心电图	40
115	P波、QRS波和T波分别代表什么	40
116	心电图记录有哪些部分组成	41
117	如何看心电图记录	41
118	冠心病在心电图上有什么改变	42
119	什么叫动态心电图	42
120	动态心电图对冠心病的诊断作用是什么	43
121	冠心病患者为何要做动态心电图	43
122	什么叫超声心动图	43
123	超声心动图对冠心病的诊断有什么作用	44
124	冠心病患者为何要做超声心动图	44
125	超声心动图对急性心肌梗死诊断价值如何	44
126	心肌梗死时超声心动图的改变有哪些	45
127	冠心病患者为何要做放射性核素心肌扫描	45
128	冠心病患者为何要做左心功能测定	45
129	什么叫心脏电生理检查	46
130	心脏电生理检查有什么临床意义	46
131	什么叫心电图运动试验	46
132	心电图运动试验的主要目的是什么	46
133	为什么做了心电图还要做运动试验	47
134	常用的心电图运动试验有哪几种	47



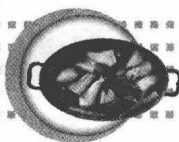
135	何为活动平板试验	47
136	何为蹬车运动试验	48
137	何为双倍二级梯运动试验	48
138	哪些情况下不适合做心电图运动试验	48
139	什么叫放射性核素检查	48
140	核素在急性心肌梗死的应用中有几种技术	49
141	什么是心肌灌注显像	49
142	什么是急性心肌梗死“热区”显像	49
143	什么是核素心室造影	49
144	用于心血管检查的核素有哪些	50
145	⁹⁹ 锝的作用是什么	50
146	²⁰¹ 铊的作用是什么	50
147	放射性核素检查对人体有害处吗	51
148	什么叫冠状动脉造影	51
149	冠状动脉造影有何临床意义	51

>>> 第3章 临床表现

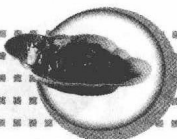
150	什么是心绞痛	54
151	心绞痛的病因是什么	54
152	心绞痛的病理及病理生理是什么	54
153	引起心绞痛的原因是什么	55
154	心绞痛通常发生在什么部位	55
155	心绞痛有何疼痛性质	55
156	心绞痛一般持续多长时间	55
157	心绞痛一般怎么缓解	56
158	心绞痛患者有何异常体征	56
159	心绞痛如何判断轻重	56
160	怎么通过观察患者的心脏状况来分辨病情轻重	56
161	怎么通过观察患者的血压、血脂来分辨病情轻重	57



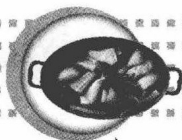
162	如何通过身体状况判断患者的预后情况	57
163	心绞痛有哪几种临床类型	57
164	什么是劳力性心绞痛	57
165	劳力性心绞痛又可以分为几个类型	57
166	严重的劳力性心绞痛有何特点	58
167	什么是自发性心绞痛	58
168	自发性心绞痛又可以分为几个类型	58
169	变异型心绞痛有何特点	58
170	什么是卧位性心绞痛	59
171	卧位性心绞痛发作时有何特点	59
172	餐后心绞痛有什么临床意义	60
173	介入治疗经冠状动脉造影有什么作用	60
174	什么时候考虑主动脉—冠状动脉旁路手术	60
175	什么是急性心肌梗死	61
176	急性心肌梗死的发生率是多少	61
177	急性心肌梗死的发病机制是什么	61
178	心肌梗死通常在什么时间发生	62
179	急性心肌梗死的病理是什么	62
180	什么是肯定的急性心肌梗死	63
181	什么是可能的急性心肌梗死	63
182	心肌梗死发病有何先兆	63
183	心肌梗死发病时有什么症状	64
184	心肌梗死发病时是怎样的疼痛状况	64
185	心肌梗死发病时休克是怎么回事	64
186	引发休克的主要原因是什么	64
187	心律失常是怎么回事	65
188	心力衰竭时有何表现	65
189	为什么急性心肌梗死是扼杀青壮年的沉默杀手	65
190	突发心肌梗死的青壮年中,为什么不少人平时没有症状	66



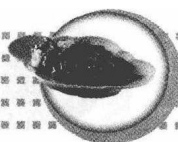
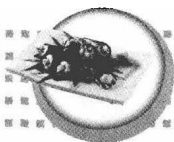
- 191 年轻人发生心肌梗死有何特点 66
- 192 心肌梗死发作如何急救 66
- 193 心肌梗死通常发生在什么季节 67
- 194 最易发生急性心肌梗死的魔鬼时间是何时 67
- 195 急性心肌梗死的高发人群是哪些 67
- 196 为什么腹泻可诱发心肌梗死 68
- 197 应该怎样预防腹泻 68
- 198 急性右室心肌梗死有什么临床表现 68
- 199 急性右室心肌梗死诊断时有哪些要点 69
- 200 急性右室心肌梗死有什么治疗原则 69
- 201 心房心肌梗死伴的心律失常都是哪些情况 70
- 202 急性心房心肌梗死的病因是什么 71
- 203 急性心房心肌梗死有什么临床表现 71
- 204 急性心房心肌梗死心电图有何改变 71
- 205 急性心房心肌梗死治疗原则是什么 72
- 206 什么是无Q波型心肌梗死 72
- 207 无Q波型心肌梗死有什么临床特点 73
- 208 诊断无Q波型心肌梗死时有哪些要点是需要注意的 73
- 209 无Q波型心肌梗死有哪些治疗原则 74
- 210 老年心肌梗死有何特点 74
- 211 为什么老年心肌梗死多表现为无痛性 75
- 212 为什么老年心肌梗死很多有脑循环障碍 75
- 213 为什么老年心肌梗死胃肠功能紊乱的多 75
- 214 为什么老年心肌梗死心力衰竭的多 75
- 215 为什么老年心肌梗死多有心律失常发生 76
- 216 老年急性心肌梗死的诊断标准是什么 76
- 217 为什么老年心肌梗死再发性多 76
- 218 老年心肌梗死心电图改变有哪些不典型的症状 77
- 219 小灶性梗死心电图有何改变 77



220	多次梗死心电图有何改变	77
221	束支传导阻滞心电图有何改变	78
222	心内膜下心肌梗死心电图有何改变	78
223	为什么老年心肌梗死多器官衰竭的多	78
224	老年心肌梗死病死率是多少	78
225	老年急性心肌梗死如何治疗	79
226	减轻心肌缺血损伤的药物有哪些	79
227	老年急性心肌梗死有哪些再通指征	80
228	什么是无痛性心肌梗死	80
229	无痛性心肌梗死占急性心肌梗死患者的比率为多少	80
230	无痛性心肌梗死通常有哪些情况	81
231	什么是梗死后心绞痛	81
232	抑郁症患者有何表现	82
233	抑郁症与心肌梗死有关系吗	82
234	如何改善抑郁状态	82
235	什么叫急性非特异性心包炎	83
236	急性心肌梗死有哪些并发症	83
237	如何对急性心肌梗死进行监护和一般治疗	84
238	对急性心肌梗死怎样对症处理	84
239	发生急性心肌梗死时如何控制休克	85
240	怎样治疗心力衰竭	85
241	什么是心源性休克	86
242	急性心肌梗死并发心源性休克的诊断依据是什么	86
243	急性心肌梗死患者并发心源性休克对预后有何影响	86
244	预后不良的指标是什么	87
245	什么是急性心力衰竭	87
246	造成心力衰竭的主要因素是什么	87
247	心力衰竭有什么危害性	88
248	什么叫心律失常	88



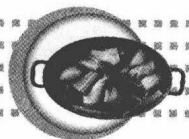
249	心律失常有几种表现形式	88
250	心律失常发生的机制是什么	89
251	冲动起源异常分为哪些方面	89
252	自律性机制是怎么回事	89
253	什么是触发活动	90
254	冲动传导异常分为几类	90
255	什么是传导障碍	90
256	何为传导减慢	91
257	生理性传导阻滞是怎么回事	91
258	递减性传导是怎么回事	91
259	何为单向传导或阻滞	91
260	什么是折返激动	92
261	如何利用听诊器检查心律失常	92
262	心肌梗死患者可能合并哪些类型的心律失常	92
263	急性心肌梗死的预后如何	93
264	心律失常对脑供血有什么影响	93
265	心律失常对肾脏供血有什么影响	94
266	心律失常对冠状动脉有什么影响	94
267	如何消除心律失常	94
268	什么是窦性心律失常	95
269	窦性心律不齐分哪几类	95
270	呼吸性窦性心律不齐有何特征	96
271	呼吸性窦性心律不齐的心电图有何特点	96
272	非呼吸性窦性心律不齐的心电图有何特点	96
273	窦房结内游走性节律心电图有何特点	97
274	与心室收缩排血有关的窦性心律不齐有何特征	97
275	异位心律诱发的窦性心律不齐有何特征	97
276	利用心电图诊断心律失常应注意哪些问题	97
277	利用心电图诊断心律失常的误诊情况有哪些	98



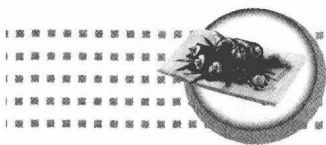
278	什么是异位心律	98
279	什么是主动性异位心律	98
280	什么是被动性异位搏动	99
281	什么是冲动起源异常（异位性心律失常）	99
282	什么是传导障碍	99
283	什么是期前收缩	99
284	引起期前收缩的冲动是在什么部位发出的	100
285	期前收缩分为几个类型	100
286	怎样诊断室性早搏	100
287	怎样处理室性早搏	100
288	为什么室性早搏提示心肌梗死	101
289	“梗死型”室性早搏是怎么回事	101
290	每个人都会发生期前收缩吗	101
291	发生期前收缩时都会有症状吗	102
292	期前收缩有什么临床意义	102
293	什么叫心脏传导阻滞	102
294	心脏传导阻滞可分为几类	102
295	心脏传导阻滞按其阻滞的程度分为几度	103
296	心脏传导阻滞的发病机制是什么	103
297	什么叫窦房传导阻滞	103
298	什么叫房内传导阻滞	104
299	什么是房室传导阻滞	104
300	什么是室内传导阻滞	104
301	冠心病能引起传导阻滞吗	104
302	有右束支传导阻滞的人都有心脏病吗	104
303	左束支传导阻滞有什么临床意义	105

>>> 第4章 饮食保健

304	冠心病患者有何饮食原则	108
-----	-------------------	-----



305	冠心病患者每日脂肪的摄入量应该是多少	108
306	冠心病患者每日胆固醇的摄入量应该是多少	108
307	冠心病患者每日盐的摄入量应该是多少	108
308	冠心病患者需要哪些营养元素	109
309	维生素对冠心病患者有何益处	109
310	矿物质对防止冠心病有什么意义	109
311	膳食纤维对冠心病患者有何好处	110
312	蛋白质对冠心病患者有何好处	110
313	冠心病患者应该食用哪些含糖类食物	110
314	冠心病患者可选择哪些适宜的食物	110
315	冠心病患者能吃鸡蛋吗	111
316	为什么冠心病患者应该少吃糖	111
317	为什么冠心病患者忌食过多的食盐	111
318	冠心病患者每日的餐次和餐量多少为宜	112
319	饱餐容易引起冠心病的原因是什么	112
320	冠心病患者的早、中、晚餐怎样搭配为好	113
321	冠心病患者应选用怎样的饮食方式	113
322	蔬菜对冠心病患者有何益处	113
323	为何蔬菜容易减肥	114
324	为何蔬菜可以增强人体的抗癌能力	114
325	冠心病患者怎样控制饮食热量	114
326	为什么冠心病患者要合理享受高质量的早餐	115
327	冠心病患者早餐通常吃什么好	115
328	适当补水对冠心病患者有何益处	116
329	冠心病患者在早起时候喝水有何益处	116
330	为什么喝水能防止心肌梗死	116
331	冠心病患者应该怎么样饮水	117
332	为什么茶是冠心病患者最好的饮料	117
333	冠心病患者在饮茶时有哪些注意事项	117



334	为什么冠心病患者忌饮浓茶	118
335	为什么冠心病患者忌饮咖啡	118
336	冠心病患者的主食选料有什么	118
337	玉米对冠心病患者有何好处	118
338	燕麦对冠心病患者有何好处	119
339	荞麦对冠心病患者有何好处	119
340	大豆对冠心病患者有何好处	119
341	甘薯对冠心病患者有何好处	119
342	绿豆对冠心病患者有何好处	119
343	花生对冠心病患者有何好处	120
344	冠心病患者应该选择哪些肉类	120
345	鸡肉含有哪些对冠心病患者有益的营养	120
346	泥鳅含有哪些对冠心病患者有益的营养	120
347	鲫鱼含有哪些对冠心病患者有益的营养	120
348	鲤鱼含有哪些对冠心病患者有益的营养	121
349	带鱼含有哪些对冠心病患者有益的营养	121
350	甲鱼含有哪些对冠心病患者有益的营养	121
351	兔肉含有哪些对冠心病患者有益的营养	121
352	海参含有哪些对冠心病患者有益的营养	121
353	冠心病患者宜食的蔬菜、水果有哪些	122
354	为什么冠心病患者宜食白菜	122
355	为什么冠心病患者宜食胡萝卜	122
356	为什么冠心病患者宜食茄子	122
357	为什么冠心病患者宜食洋葱	122
358	为什么冠心病患者宜食苹果	123
359	为什么冠心病患者宜食香蕉	123
360	为什么冠心病患者宜食柑橘	123
361	为什么冠心病患者宜食葡萄	123
362	为什么冠心病患者宜食西瓜	123



363	冠心病患者的药膳选料有哪些	124
364	冠心病患者为何宜食大蒜	124
365	冠心病患者为何宜食仙人掌	124
366	冠心病患者为何宜食马齿苋	124
367	冠心病患者为何宜食山药	124
368	冠心病患者为何宜食槐花	125
369	冠心病患者为何宜食桂圆	125
370	冠心病患者为何宜食葛根	125
371	冠心病患者为何宜食茼蒿	125
372	冠心病患者为何宜食昆布（海带）	125
373	为什么患有冠心病的人平时应该多喝普洱茶	126
374	还有哪些茶对冠心病患者有益处	126
375	巧克力对冠心病有什么作用	126
376	为什么吃橘子可预防冠心病和动脉硬化	127
377	黑醋洋葱对治疗冠心病有什么益处	127
378	牛奶为什么有减缓冠心病发展的作用	127
379	冠心病患者为什么夜间要喝水	127

>>> 第5章 运动疗法

380	冠心病患者为什么要进行运动	130
381	运动的益处主要表现在哪几个方面	130
382	为什么冠心病患者需要合理的运动原则	131
383	合理的运动原则需要注意什么	131
384	冠心病患者适合什么运动类型	131
385	冠心病患者的运动强度及频率应该是多少	132
386	冠心病患者在什么时间运动最好	132
387	为什么不是每个冠心病患者都适合运动	132
388	冠心病患者为什么要随时检查身体状况	132
389	冠心病患者户外活动要选择什么样的天气	132