

常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbing jiating jianbian ziliao congshu

冠心病 简便自疗

Guanxinbing jianbianziliao

主 编 李春源 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病家庭简便自疗丛书

冠心病简便自疗

GUANXINBING JIANBIAN ZILIAO



主 编	李春源	谢英彪	
编 者	卢 岗	刘智亮	徐贞勇
	陈大江	周晓慧	陆正娟
	严玉美	姜瑶红	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

冠心病简便自疗/李春源,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2011.6

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-4804-4

I. ①冠… II. ①李…②谢… III. ①冠心病—防治—问题
解答 IV. ①R541.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 090835 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:王兰芝 责任审读:黄栩兵

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.75 字数:163千字

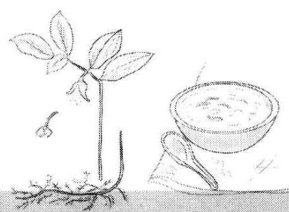
版、印次:2011年6月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内

容

提

要

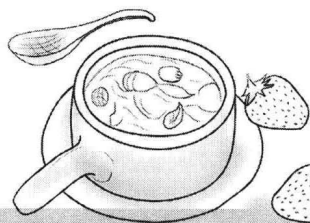
编者以问答形式简要介绍了冠心病的基本知识、类型、临床表现、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍了适合读者自我治疗冠心病的简便方法,并对冠心病防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面反映冠心病自我调养和自我治疗最新成果的科普读物,内容融汇中西而详尽,文字简洁而明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适合冠心病患者自我医疗参考,也可作为基层医护人员的参考读物。

前

Preface 言

如今,“大病去医院、小病去药店”的消费理念已逐渐得到人们的认同。许多国家的政府都提出,人们要对自己的健康问题承担责任,发挥积极的作用,提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的或最主要的途径之一,这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。自我治疗已成为各国医疗保健体系一个至关重要的部分。

俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习,掌握了一定的医学知识,对许多常见病和慢性病有了自己的认识,这就形成了自我治疗的基础。《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给大家提供关心自己、关爱家人的指导。从中大家可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床表现、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等知识,找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法,按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法,并在日常生活中予以实践。此外,编者也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告,并且提醒大家在什么情况下需要去医院就诊,发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。《常见病家庭简便自疗丛书》就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。



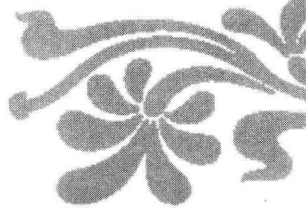
现在,许多人都爱根据平时获得的健康知识,自己选择一些治疗方法。但是,对于自我医疗中的误区应当引起大家的注意。其实,不管是到医院看病,还是在家吃药自疗,都一定要科学吃药,才能真正治好病。自我药物治疗提倡以症状轻缓,病因明确、单一为原则,病因复杂或不明确时切不可贸然用药,不然酿致大疾则后悔晚矣。

最后,祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体实现自己的人生目标!也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

谢英彪

2011年4月18日

Contents 录



Part 1 患者须知

- 冠心病是怎么一回事 / 3
- 冠心病有哪些类型以及冠状动脉病理变化 / 4
- 什么是隐匿型冠心病 / 5
- 什么是心绞痛型冠心病 / 7
- 什么是心肌梗死型冠心病 / 13
- 什么是心肌硬化型冠心病 / 15
- 什么是猝死型冠心病 / 16
- 冠心病心力衰竭有什么表现 / 17
- 冠心病心律失常有什么表现 / 18
- 冠心病是由哪些原因引起的 / 19



友情链接：年龄与冠心病有什么关系(22)



友情链接：为什么高血压病患者易患冠心病(22)

- 中医如何认识心脏 / 22
- 中医如何认识冠心病 / 24
- 冠心病如何辨证分型 / 25
- 冠心病虚实夹杂有哪些情况 / 26

Contents

Part 2 导医解读

冠心病患者有哪些临床表现 / 31



友情链接：当身体出现哪些症状时就应去医院就诊(34)

老年性冠心病有哪些特殊表现 / 35

女性冠心病患者有何特点 / 37

冠心病的诊断依据有哪些 / 38



友情链接：冠心病患者常用的诊断性检查有哪些(39)

冠心病患者如何做心电图 / 39

冠心病患者如何做心电图运动试验 / 41

冠心病患者如何做超声心动图 / 42

冠心病患者如何做动态心电图 / 43

冠心病患者如何做胸部 X 线检查 / 44

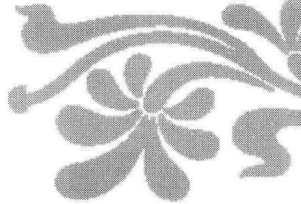
冠心病患者如何做血清酶检验 / 45

冠心病患者如何做血液黏稠度检查 / 46

冠心病患者如何做冠状动脉造影 / 47

冠心病患者如何做磁共振成像检查 / 47

如何控制冠心病的病情 / 48



治疗冠心病常用的药物有哪些 / 49

冠心病如何采用介入疗法 / 54

冠心病如何采用溶栓治疗 / 55

冠状动脉可以搭“桥”吗 / 57

冠心病发作时如何急救 / 61

Part 3 自我调养

冠心病患者如何自我保健 / 67

冠心病患者要注意气候变化 / 71



友情链接：冠心病患者为什么不宜饱餐后沐浴(72)

为什么说贪坐对冠心病患者不利 / 72



友情链接：冠心病患者看电视时应注意些什么(75)

冠心病患者洗澡时应注意些什么 / 76

冠心病患者旅游时应注意些什么 / 77

冠心病患者能坐飞机吗 / 79

冠心病患者应选择什么样的居住环境 / 80

冠心病患者为什么要合理安排休息 / 82

冠心病患者如何避免饱餐 / 84

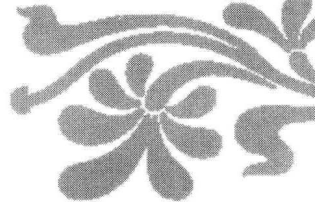
Contents

- 冠心病患者为什么要远离香烟 / 85
- 冠心病患者如何搓面 / 87
- 冠心病患者如何洗脸沐浴 / 88
- 冠心病患者如何梳头 / 91
- 冠心病患者如何睡个好觉 / 92
- 冠心病患者休闲娱乐为什么不宜过头 / 94
- 冠心病患者如何防止便秘 / 96
- 冠心病患者为什么性生活宜有度 / 97
- 冠心病患者如何控制高血压 / 99
- 冠心病患者如何预防高脂血症 / 100
- 冠心病患者为什么宜做热水局部浸浴 / 101
- 为什么说适当的运动对冠心病患者有好处 / 102
- 适当运动能调养冠心病吗 / 103
- 冠心病患者做多大量的运动量合适 / 105
- 冠心病患者如何做运动要注意什么 / 106
- 冠心病患者为什么不宜做与屏气有关的动作 / 109



友情链接：某些冠心病患者为什么不宜运动 (110)

- 急性心肌梗死康复锻炼时的注意事项 / 111
- 冠心病患者参加运动时应注意些什么 / 112
- 为什么不应在早晨和上午锻炼 / 114



- 冠心病患者要注意平衡膳食 / 115
- 冠心病患者要控制热量和体重 / 116
- 冠心病患者要做到膳食个体化 / 121
- 冠心病患者要控制脂肪摄入 / 122
- 冠心病患者要控制胆固醇的摄入 / 124
- 冠心病患者要宜控制食糖的摄入量 / 126
- 冠心病患者要合理食用蛋白质 / 127
- 冠心病患者要吃五谷杂粮 / 128
- 冠心病患者吃盐要注意什么 / 130
- 为什么冠心病患者不应完全吃素食 / 131
- 冠心病患者能吃鸡蛋吗 / 132
- 冠心病患者能喝牛奶吗 / 133
- 冠心病患者为什么不宜饱餐 / 135
- 冠心病患者如何补钙 / 136
- 冠心病患者如何补铁 / 137
- 冠心病患者如何补充锌和铜 / 138
- 冠心病患者如何补硒 / 140
- 镍和镉对冠心病患者有哪些影响 / 141
- 维生素对防治冠心病有哪些作用 / 142
- 维生素缺乏与冠心病有什么关系 / 144
- 冠心病患者怎样预防维生素缺乏 / 145

Contents

冠心病患者为什么不能贪饮杯中酒 / 146

冠心病患者为什么可以适量饮茶 / 148

冠心病患者为什么饮水不可缺少 / 151

冠心病患者如何选择适宜的饮料 / 153

调补冠心病患者的粮食有哪些 / 155

豆类食品为什么能防治冠心病 / 157



友情链接：调补冠心病患者的叶类蔬菜有哪些(158)



友情链接：调补冠心病患者的瓜果有哪些(160)



友情链接：调补冠心病患者的根茎类蔬菜有哪些(161)



友情链接：调补冠心病患者的菌类食物有哪些(162)



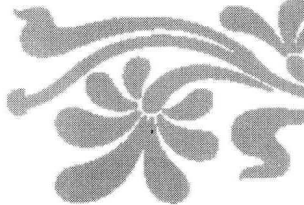
友情链接：调补冠心病患者的水果有哪些(163)



友情链接：调补冠心病患者的干果有哪些(164)



友情链接：调补冠心病患者的畜禽肉有哪些(166)



友情链接：调补冠心病患者的海产品有哪些(166)

- 性格、心理因素与冠心病有什么关系 / 167
- 精神紧张是怎样诱发和加重冠心病的 / 169
- 精神调补有益于冠心病康复吗 / 170
- 如何对冠心病患者进行精神调补 / 172
- 冠心病患者为什么不宜愤怒 / 175



友情链接：冠心病患者为什么不宜紧张(176)

- 情绪波动会导致冠心病急性发作吗 / 177
- 得了冠心病后容易形成哪些不良情绪呢 / 178
- 冠心病患者如何调节不良情绪呢 / 179
- 如何安慰和帮助冠心病患者 / 180
- 冠心病患者如何学会适当宣泄 / 181

Part 4 自我治疗

- 冠心病患者如何森林浴 / 187
- 冠心病患者如何药枕调治 / 188
- 冠心病患者如何散步 / 189

Contents



友情链接：冠心病患者如何练习倒行(192)

冠心病患者如何练习慢跑 / 193

冠心病患者如何做健心操 / 195



友情链接：冠心病巩固期如何做保健操(198)

冠心病患者如何练习骑车慢行 / 198

冠心病患者如何做登山锻炼 / 199

冠心病患者如何做游泳锻炼 / 201

冠心病患者如何进行情绪障碍治疗 / 202

冠心病患者如何自我药疗 / 203

冠心病患者如何正确使用保健药盒 / 204

冠心病患者如何长期服药 / 206

冠心病患者用药有哪些禁忌 / 207

硝酸酯类药物有哪些 / 209

哪些人需要服阿司匹林 / 211

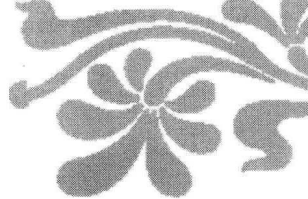
老年人为什么要合理应用洋地黄 / 212

为什么冠心病患者不能忘服降脂药 / 214

家庭使用强心药要注意什么 / 216

冠心病患者可用哪些中药调治 / 218

治疗冠心病的常用内服方剂有哪些 / 224



- 如何用中成药治疗冠心病 / 229
- 冠心病患者如何外用中药调治 / 230
- 治疗冠心病的常用药膳有哪些 / 232
- 冠心病患者如何做穴位按摩 / 237
- 冠心病患者如何自我按摩 / 241



友情链接：冠心病患者做按摩时要注意什么 (242)

- 冠心病患者如何针刺调治 / 242
- 如何耳压调治冠心病 / 244
- 冠心病患者如何艾灸调治 / 246
- 冠心病患者如何刮痧调治 / 250
- 冠心病患者如何拔罐调治 / 252
- 如何选用足部反射区及穴位按摩调治冠心病 / 255
- 如何选用足部药浴调治冠心病 / 256

Part 5 走出误区

- 胸痛就一定是心绞痛吗 / 263
- 硝酸甘油也会引发心绞痛吗 / 264
- 季节交替时冠心病患者要提前输液吗 / 265
- 治疗冠心病为什么不宜长期应用中成药 / 267

Contents



友情链接：冠心病治疗有哪些误区(269)

心肌梗死不可预测吗 / 269

Part 6

防患未然

什么是冠心病的一级预防 / 273

什么是冠心病的二级预防 / 275

为什么预防冠心病应从儿童开始 / 276

如何警惕隐性冠心病 / 278



友情链接：如何识别冠心病发作的蛛丝马迹(280)

如何识别冠心病心力衰竭的蛛丝马迹 / 281

为什么说控制冠心病的关键在于预防 / 284

预防心绞痛的关键是什么 / 286



友情链接：怎样早期发现冠心病(287)

中年男性如何远离冠心病 / 288

冬末春初如何预防突发心肌梗死 / 291

正确午睡能预防冠心病吗 / 293

PART 1

患者须知