

现代家庭健康生活必备

- ◎就医宜忌
- ◎用药宜忌
- ◎护理宜忌
- ◎生活宜忌
- ◎运动宜忌
- ◎饮食宜忌



guanxinbing
bingrenshenghuoyiji

病人生活宜忌

「冠心病」

石赞 关明珠 编著



河北科学技术出版社

「冠心病」 病人生活宜忌

guanxinbing
bingrenshenghuoyiji

石贇 关明珠◎ 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病病人生活宜忌/石赞, 关明珠编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2006
ISBN 7-5375-3322-9

I. 冠... II. ①石... ②关... III. 冠心病—防治—基本知识 IV. R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第030598号

冠心病病人生活宜忌

石 赞 关明珠 编著

河北科学技术出版社出版发行
(石家庄市友谊北大街330号)
北京市业和印务有限公司印刷

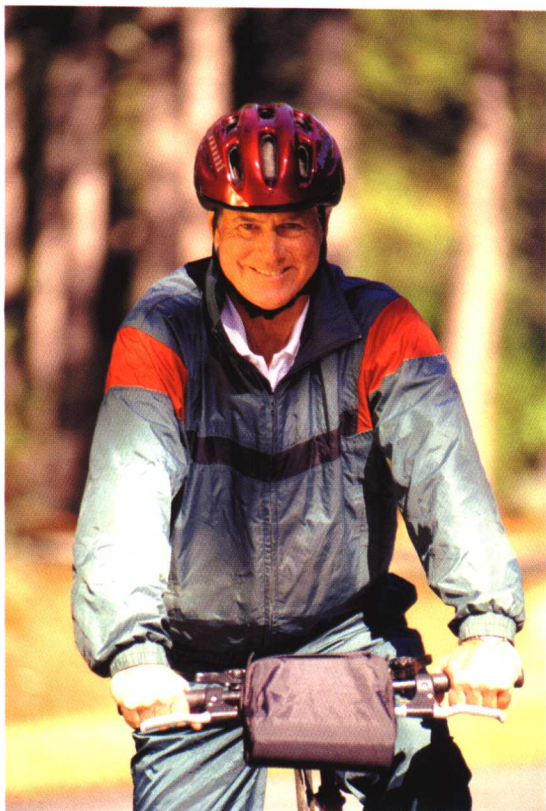
开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 8.25 彩插: 8页 字数: 170千字
2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

ISBN 7-5375-3322-9/R·792
定价: 15.80元

冠心病是中老年人的常见病，且与饮食关系密切，只要给以合理、平衡的膳食，是可以预防 and 治疗的。



冠心病患者应当戒烟，减少饮酒量，当合并高脂血症时，应避免饮酒。并应忌用或少用全脂乳、奶油、蛋黄、肥猪肉、肥羊肉、肥牛肉、肝、内脏、黄油、猪油、牛油、羊油、椰子油等。



体育锻炼有助于防治冠心病

只要病情稳定，冠心病病人是可以进行适度的体育锻炼的。其活动量的大小可因人而异，每个人可根据自己的身体素质及平时的活动量大小进行适当的调整，基本上以不引起心前区不适为宜。

应重视冠心病病人的精神调理



病人家属要注意保持家庭的欢乐和谐，为病人营造一个轻松的气氛。同时家属要经常了解病人在想些什么，及时消除病人的恐惧及不安心理，并保证病人有足够的睡眠时间和平静的生活，避免一切不良的精神刺激。

防治冠心病宜经常早晚散步



长期的实验研究证实，冠心病患者在睡前和早晨起床后坚持散步，对防治冠心病的发生和发展大有好处。这是因为，心绞痛患者一天之中最容易发生心肌梗死的时间是睡眠时，其次是早晨。

大豆营养丰富,宜常食用



大豆及大豆制品被称为“抗心血管病的利器”，只要每天坚持食用60~100克的大豆或大豆制品，即可除掉附着在血管壁上的胆固醇，软化血管，约有90%的高胆固醇患者可明显好转。所以，冠心病患者食谱中最好能每天安排一定量的大豆制品。

核桃是防治冠心病的天然佳品



核桃形像大脑，自古以来就被医学和民间视为补肾健脑的佳品。从现代营养学与医学角度来看，它对防治冠心病更有其不可忽略的价值。

冠心病病人应该养成每日吃上几颗核桃的习惯，这样可以保护和改善心脑血管状况。

前 言

冠心病是由于心脏的冠状动脉病变而导致的心肌缺血、缺氧，在此基础上产生的心绞痛、心肌梗死，甚至猝死。

冠心病多发生在 40 岁以上的中老年人，男性多于女性，平均患病率随着年龄的增加而增加。其症状表现多种多样，有时极易被误诊。因此，早期的准确诊断和后期的合理调养对稳定突发病情、延缓病情的发展以及促进病情的康复有着重要的意义。

为了满足广大病人和家人对冠心病防治与调理知识的需求，编者特参阅了大量的医学文献，撰写了本书。书中着重于冠心病的防治与调理，分别从就医、用药、心理、运动和饮食等方面，采用“宜”和“忌”的方式，向广大读者介绍了有关该病的相关知识。本书的内容简单易懂、实用性强，是冠心病病人及其家属必备的生活保健读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有纰漏、错误，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

——编 者

目 录

就医宜忌

一、就医 10 宜	2
冠心病的四种发病信号宜知	2
心绞痛发病特点宜知	3
导致心绞痛的诱发因素宜知	5
甘油三酯与冠心病的关系宜知	5
检查血脂的注意事项宜知	6
血液中理想的总胆固醇水平宜知	7
急性心肌梗死的诱发因素宜知	8
突发急性心肌梗死症状宜知	9
心肌梗死发生后溶栓治疗宜早不宜晚	11
冠心病猝死的原因宜知	12
二、就医 7 忌	13
急救中忌背送冠心病病人	13

心绞痛病人忌忽视其他疼痛症状	13
冠心病病人忌忽视“肩周炎”	14
冠心病病人忌忽略腿疼症状	15
冠心病病人忌忽视定期体查	16
冠心病病人忌忽视血糖异常	17
冠心病病人接受手术需谨慎	17

用药宜忌

一、用药 20 宜	20
家中应常备的急救药物宜知	20
宜学会科学的舌下含药方法	22
急救时硝酸甘油的使用方法宜知	23
使用硝酸甘油进行急救的	

注意事项宜知	24
硝酸酯类药物宜间歇服	
用	25
宜正确使用硝酸甘油类药物	26
硝酸甘油的副作用及预防	
措施宜知	27
宜学会科学保存硝酸甘油	28
服用 β 受体阻滞剂的副作用	
及预防措施宜知	28
宜常备中成药用于冠心病	
的急救	30
冠心病病人宜长期小剂量	
服用阿司匹林	31
阿司匹林服用后的副作用	
宜知	32
宜学会用保健药盒自救冠	
心病发作	34
在急救时安定的使用方法	
宜知	35
心得安的使用方法宜知	35
心痛定的使用方法宜知	36
亚硝酸异戊酯的使用方法	
宜知	37
速效救心丸的服用方法宜	
知	38
清晨6点服药有益减少	
冠心病的发作几率	39
冠心病病人宜经常服用鱼	

肝油	40
二、用药16忌	41
治疗心绞痛忌用药不到位	41
病人静脉滴注硝酸甘油时	
忌随意调整速度	42
服用硝酸甘油忌用量过大	42
服用心得安忌突然停药	43
服用硝苯吡啶忌突然停药	44
患病期间忌不用营养心肌	
的药物	45
急救时忌单一服用潘生丁	45
忌长期服用急救药	46
服用阿司匹林忌用量过大	47
忌手术前不停用阿司匹林	48
治疗失眠忌长期服用安眠	
药	48
治疗冠心病忌长期应用中	
成药	49
忌用食物疗法代替药物治	
疗	50
忌随意进食滋补药品	51
忌自行服用止泻药	52
冠心病病人忌依赖输液治	
病	53

护理宜忌

一、护理 25 宜 56

防止冠心病复发的常识宜
知 56

科学救治心绞痛的常识宜
知 57

心绞痛发作时宜尝试足部
按摩法 58

身边无药时宜用“耳穴按
压法” 58

治疗冠心病适用的按摩疗
法宜知 59

冠心病病人起床前宜先做
胸部按摩 60

爱出汗的冠心病病人应积
极治疗 61

冠心病病人家中宜常备氧
气 62

预防急性心肌梗死的日常
护理方法宜知 63

心肌梗死病人出院后宜
知的注意事项 64

急性期心肌梗死病人需卧
床休息 66

心肌梗死恢复期应注意生
活方式 67

急性心肌梗死家庭急救常
识宜知 69

急性心梗病人家属宜掌握

的家庭护理常识 71

冠心病猝死的预防措施宜
知 73

救治猝死病人体外心脏按
压操作法宜知 74

行体外心脏按压时宜了解
的注意事项 75

救治猝死病人适用的人工
呼吸操作法宜知 77

行人工呼吸时宜了解的注
意事项 77

冠状动脉搭桥术后应注意
保护胸骨 79

冠状动脉搭桥术后应注意
伤口的保护 80

冠心病病人需注意高血压
的防治 81

冠心病病人降血压需注意
科学合理 83

冠心病病人需科学控制脂
肪的摄入 84

心肌梗死病人气道阻塞的
急救方法宜知 85

二、护理 5 忌 87

黄梅季节忌忽视“隐匿型
冠心病” 87

预防动脉粥样硬化常见的
六大误区 88

冠心病病人需警惕合并糖

尿病	90
心肌梗死病人忌忽视便秘	91
安置起搏器的病人生活忌不知自我保护	91

生活宜忌

一、生活 31 宜	94
冠心病病人应有良好的生活习惯	94
心肌梗死患者的生活保健宜知	95
急性心肌梗死病人康复后宜知的工作原则	96
老年冠心病病人拔牙应慎重	97
冠心病病人安全度夏宜了解的生活常识	98
冠心病病人安全过冬需遵循的保健处方	100
冠心病病人冷天出门宜注意头和脚的保暖	102
冬春季节防发病宜了解的事项	102
宜根据天气情况调整日常生活	103
从事久坐工作者宜做到劳逸结合	104
防治冠心病宜科学睡眠	105

冠心病病人宜多听音乐	106
应重视冠心病病人家居环境的布置	107
冠心病病人宜节制性生活	108
冠心病病人恢复性生活前宜先做体力测试	109
冠心病病人控制体重宜科学	110
冠心病病人乘坐飞机前应征求医生意见	111
外出旅游应知的注意事项	112
外出时宜随身携带应急卡片	113
冠心病病人选择日常交通工具宜知	114
夜间起床应遵循三个半分钟原则	115
有失眠的冠心病病人宜了解常识	115
冠心病病人晚间宜科学补水	117
宜养成晨起喝水的习惯	118
冠心病病人早上起床宜知的事项	119
宜养成午睡的好习惯	119
洗澡、洗头时宜知的注意事项	120
冠心病病人应注意保持大	

便通畅	122
冠心病病人宜选择方便穿	
脱的衣服	123
参加娱乐活动时宜了解的	
注意事项	124
冠状动脉搭桥手术恢复期	
宜常散步	125
二、生活 13 忌	126
A 型性格的冠心病病人忌	
性子过于急躁	126
冠心病病人忌精神紧张 ..	127
防治心绞痛忌平卧睡姿 ..	128
冠心病病人忌穿厚衣盖厚	
被	129
防治冠心病忌不重视口腔	
卫生	130
冠心病病人忌穿合成纤维内	
衣	131
忌从事繁重的家务劳动	
.....	131
冠心病病人忌大笑	132
冠心病病人忌吸烟	133
冠心病病人看电视时间忌	
过长	134
忌忽视“倒春寒”对身体	
的危害	135
冠心病病人忌不爱喝水	
.....	136
冠心病病人忌过度肥胖	
.....	137

运动宜忌

一、运动 20 宜	140
冠心病病人的体育锻炼宜	
科学	140
体育锻炼对防治冠心病的	
益处宜知	141
冠心病病人进行锻炼宜适	
当、规律	144
老年冠心病病人宜选择合	
适的健身方式	144
急性心肌梗死病人不同时	
期的活动原则宜知	
.....	145
急性心梗恢复期的活动原	
则宜知	147
心肌梗死康复期宜选择合	
适的锻炼项目	148
判断运动量大小宜学会自	
我监护方法	149
冠心病病人宜了解的运	
动	149
锻炼前宜做好准备活动 ..	151
锻炼结束后宜做调整活	
动	152
冠心病防治操方法宜知 ..	153
冠心病发作期的医疗保健	
操宜知	155
冠心病病人游泳锻炼需征	

得医生同意	156
宜经常参加垂钓活动	158
睡前和起床时的床上健身	
法宜知	158
骑自行车锻炼宜了解的注	
意事项	159
冠心病病人宜常散步	160
选择登山运动宜知的注意	
事项	162
体育锻炼后宜合理补充营	
养	163
二、运动 13 忌	165
哪些冠心病病人忌进行运	
动锻炼	165
运动锻炼忌急于求成	166
运动锻炼忌不能持之以恒	
.....	166
心肌梗死病人忌盲目运动	
.....	167
康复期锻炼忌把握不好活	
动量大小	168
忌进行超负荷的运动	169
忌运动前后不热身	170
冠心病病人忌晨起锻炼 ...	170
冠心病病人忌进行剧烈运	
动	171
冠心病病人忌只做局部锻	
炼	172
冠心病病人忌做深呼吸锻	
炼	173

忌饭后立即散步	174
忌背着手散步	175

饮食宜忌

一、饮食 47 宜	178
冠心病病人应遵循的膳食	
总原则宜知	178
急性心肌梗死病人饮食原	
则宜知	180
老年冠心病病人的早餐原	
则宜知	182
冠心病病人的饮食宜科学烹	
调	183
冠心病病人营养配餐宜知	
.....	184
冠心病病人宜吃七八分饱	
.....	185
冠心病病人宜适量补钾 ...	186
冠心病病人宜多吃富含纤	
维素的食品	187
冠心病病人宜常吃水溶性	
纤维素食品	188
降低冠心病发病率宜多吃	
含铜食物	189
保护心脏宜多吃鲜葡萄	
.....	189
防治血管硬化宜多吃橘子	
.....	190
控制病情适宜常吃柿子	

.....	191
冠心病病人宜常吃苹果	 192
常吃西瓜有益冠心病的防	治 192
冠心病病人宜多吃猕猴桃	 193
有失眠的冠心病病人在睡	前宜吃些香蕉 194
冠心病病人宜多吃山楂	... 194
补充蛋白质宜常吃青鱼	... 195
冠心病病人适宜常吃泥	鳅 196
防治冠心病宜常吃海带	... 196
有糖尿病的冠心病病人宜	常吃空心菜 197
抗动脉粥样硬化宜常吃茄	子 198
消脂减肥宜多吃鲜竹笋	 199
血脂过高的冠心病病人宜	常吃韭菜 200
常吃芹菜可降脂降压	 201
常吃黑木耳有益冠心病防	治 202
“山珍”银耳宜常吃	 203
防治冠心病宜常吃大蒜	... 204
防治冠心病宜常吃生姜	... 205
冠心病病人宜多吃杂粮	... 206
血压和血脂过高的冠心病	

病人宜常吃燕麦片	... 207
防治冠心病宜多吃核桃	... 208
冠心病病人适宜多吃芝麻	 209
冠心病病人宜常吃大豆与	豆制品 210
冠心病病人宜常吃红小豆	 211
宜多吃“黄金作物”——玉	米 212
防治冠心病宜长期食用红	花子油 213
“液体黄金”——橄榄油	有益心脏 214
冠心病病人只宜少量饮酒	 215
经常少量吃巧克力有益心	脏健康 216
冠心病病人适宜粥补	 217
冠心病病人宜常喝牛奶	... 218
冠心病病人宜饮用优酸乳	 219
冠心病病人宜吃蜂蜜	 219
宜每天吃一个鸡蛋	 220
少吃盐的窍门宜知	 221
二、饮食 15 忌	 223
冠心病病人忌为控制血糖而	不吃主食 223
忌摄入过多的动物蛋白质	 223