

常见病症精选食疗系列

CHANGJIAN BINGZHENG

JINGXUAN SHILIAO XILIE

冠心病患者 天然食物养生方

本书编写组 编写



江西科学技术出版社

常见病症精选食疗系列

冠心病患者

天然食物养生方

本书编写组

杨瑞珍 李德康 罗时辉 曾 珊 戴择英 等

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病患者天然食物养生方/《常见病症精选食疗系列》编写组编. —南昌:
江西科学技术出版社, 2004. 12

(常见病症精选食疗系列)

ISBN 7-5390-2576-X

I. 冠… II. 常… III. 冠心病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139996 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN](http://www.ncu.edu.cn):800/

冠心病患者天然食物养生方 《常见病症精选食疗系列》编写组编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	江西科佳图书印装有限责任公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	155千字
印张	6.375
印数	3000册
版次	2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-2576-X/R·628
定价	10.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

目 录

一、冠心病知识 ABC	(1)
(一)症状	(1)
☞ 冠心病的本质是什么	(1)
☞ 冠心病的临床症状	(2)
☞ 冠心病征兆自测	(4)
☞ 引起冠心病发病的危险因素有哪些	(4)
(二)诊断	(5)
☞ 诊断冠心病的必备条件有哪些	(5)
☞ 心电图	(6)
☞ 动态心电图	(6)
☞ 心肌酶学检查	(7)
☞ 超声和血管内超声	(7)
☞ 核素心肌显像	(7)
(三)护理	(7)
☞ 心绞痛患者的护理	(7)
☞ 冠心病患者的家庭护理	(8)
(四)防治问答	(10)
☞ 冠心病易患因素的控制	(10)
☞ 如何治疗冠心病	(11)
☞ 冠心病的运动处方	(14)
☞ 服用硝酸甘油的“八项注意”	(16)
☞ 喝好三杯水	(17)
☞ 冠心病患者如何养生	(18)

☞ 吸烟是患冠心病的主要危险因素	(20)
☞ 冠心病病人限盐不忘补钾	(21)
☞ 冠心病病人参加宴会应该注意什么	(22)
☞ 科学锻炼能预防冠心病	(23)
☞ 冠心病病人随身用药	(24)
☞ 冠心病病人如何正确使用急救盒	(25)
☞ 哪些人要慎用阿司匹林	(27)
☞ 心绞痛病人用药	(27)
☞ 心绞痛发生时服药时应注意什么	(28)
☞ 如何舌下含药	(30)
☞ 老年人须合理应用洋地黄	(31)
☞ 合理选用抗心绞痛的药物	(32)
☞ 冠心病的预后	(36)
☞ 冠心病的中医防治	(36)
☞ 如何预防冠心病	(37)
☞ 午睡能防冠心病	(37)
☞ 冠心病病人也能长寿吗	(38)
☞ 防治冠心病的合理膳食原则是什么	(39)
☞ 冠心病患者吃哪些食物为宜	(40)
☞ 冠心病患者不宜吃哪些食物	(40)
☞ 冠心病病人饮食莫过饱	(41)
☞ 海鱼为什么可以预防冠心病的发生	(41)
二、防治冠心病茶饮方	(43)
扁豆葛根饮	(43)
丹参蜂蜜饮	(43)
复方山楂饮	(43)
甘菊饮	(44)
何首乌茶	(44)
红枣洋参饮	(44)
葫芦二皮饮	(44)
花生壳茶	(45)

花生玉米面茶·····	(45)	山楂菊花代茶饮·····	(49)
蕉梗莲枣饮·····	(45)	生山楂减肥茶·····	(49)
金橘萝卜蜜饮·····	(46)	柿叶山楂茶·····	(50)
菊花山楂茶·····	(46)	首乌菊花茶·····	(50)
菊桑银楂茶·····	(46)	首乌山楂乌龙茶·····	(50)
莱菔子白糖饮·····	(46)	桃仁山楂茶·····	(50)
绿豆海带红糖饮·····	(47)	西瓜蜂蜜饮·····	(51)
柠檬饮·····	(47)	香蕉茶·····	(51)
葡萄干茶·····	(47)	香蕉芹菜饮·····	(51)
芹莱银杏叶茶·····	(48)	银菊双花茶·····	(52)
山楂陈皮消脂饮·····	(48)	银菊楂蜜茶·····	(52)
山楂胡萝卜茶·····	(48)	紫茄粉蜜饮·····	(52)
山楂花生饮·····	(49)		

三、防治冠心病粥疗方····· (53)

百合玉竹粥·····	(53)	何首乌大枣粥·····	(57)
拨粥·····	(53)	黑木耳水果粥·····	(57)
川贝雪梨粥·····	(53)	花生大枣粟米粥·····	(58)
大麦糯米粥·····	(54)	花生葛根粉粥·····	(58)
丹参山楂粥·····	(54)	花生竹沥粥·····	(58)
丹参红枣粥·····	(54)	淮山萝卜粥·····	(59)
豆腐芹菜粟米粥·····	(55)	淮山薏苡仁萝卜粥·····	(59)
豆浆花生粥·····	(55)	黄豆山楂粥·····	(59)
豆浆粥·····	(55)	姜桂薤白粥·····	(60)
二红粥·····	(55)	金饼粥·····	(60)
腐竹白果粥·····	(56)	金樱子粥·····	(60)
腐竹豌豆粥·····	(56)	菊花山楂粥·····	(60)
葛根粉粥·····	(56)	决明子莲子菊花粥·····	(61)
枸杞子粥·····	(57)	葵子二仁粥·····	(61)

鲤鱼白菜粥·····	(62)	三七山楂粥·····	(68)
荔枝当归粥·····	(62)	三仁粥·····	(68)
栗子豆粥·····	(62)	山楂大枣莲子粥·····	(69)
莲肉粥·····	(63)	山楂粥·····	(69)
莲子海带粥·····	(63)	首乌百合粥·····	(69)
绿豆草莓粥·····	(63)	首乌粥·····	(70)
绿豆西瓜粥·····	(64)	桃仁红枣粥·····	(70)
绿豆银花粟米粥·····	(64)	桃仁粥·····	(70)
绿豆粥·····	(64)	甜浆粥·····	(70)
麦麸陈皮粥·····	(65)	西瓜仁粥·····	(71)
麦麸花粉粥·····	(65)	香菇火腿粥·····	(71)
麦枣糯米粥·····	(65)	薏白粥·····	(71)
木耳粥·····	(66)	薏白山楂粥·····	(72)
皮蛋花生粥·····	(66)	银耳红枣粥·····	(72)
荞麦花生大枣粥·····	(66)	银菊双花粥·····	(72)
荞麦莲子粥·····	(67)	玉米豆粉粥·····	(73)
茄子粥·····	(67)	玉米粉粥·····	(73)
青皮山楂粥·····	(67)	玉米山楂大枣粥·····	(73)
人参粥·····	(68)	芝麻桑葚粥·····	(74)

四、防治冠心病汤羹方····· (75)

柏子仁猪心汤·····	(75)	腐皮香菇冬笋汤·····	(78)
蚕豆冬瓜皮汤·····	(75)	干豆腐皮冬笋汤·····	(78)
蚕豆羹·····	(75)	海带萝卜汤·····	(78)
草菇豆腐羹·····	(76)	海带薏苡仁蛋汤·····	(79)
草菇豆腐汤·····	(76)	海藻昆布汤·····	(79)
赤小豆酒酿羹·····	(77)	黑豆柏子仁汤·····	(79)
大枣香菇汤·····	(77)	黑豆狗肉汤·····	(80)
大枣猪心汤·····	(77)	黑木耳桃仁汤·····	(80)

黑芝麻薏苡仁羹····· (80)	双耳汤····· (88)
黄鱼海参羹····· (81)	双菇竹荪汤····· (89)
鸡血豆腐汤····· (81)	丝瓜黑木耳鸡蛋汤·····
橘子山楂羹····· (82)	····· (89)
苦瓜猪肉汤····· (82)	素什锦菜汤····· (89)
昆布海藻黄豆汤····· (82)	酸辣汤····· (90)
鲤鱼山楂鸡蛋汤····· (82)	兔肉冬瓜汤····· (90)
荔枝银耳羹····· (83)	兔肉山药汤····· (91)
栗子鸡汤····· (83)	兔肉紫菜豆腐汤····· (91)
栗子山楂兔肉汤····· (84)	西湖莼菜汤····· (91)
莲子三味汤····· (84)	杏苹果汤····· (92)
莲子香蕉羹····· (84)	杏仁葡萄汤····· (92)
马齿苋兔肉汤····· (85)	杏仁薏仁雪梨蛤羹····· (93)
麦麸薏苡仁莲枣羹·····	薏苡仁海带鸡蛋汤·····
····· (85)	····· (93)
妙香茯神汤····· (85)	薏苡仁山楂糕汤····· (93)
荠菜豆腐汤····· (86)	银杏叶红枣绿豆汤·····
山楂葛根茯苓羹····· (86)	····· (94)
山楂山药羹····· (87)	油菜嫩叶汤····· (94)
山楂首乌汤····· (87)	玉竹猪瘦肉汤····· (94)
山楂银花汤····· (87)	榨菜肘子肉汤····· (95)
山楂玉米须汤····· (88)	芝麻杞菊汤····· (95)
什锦牛肉黑木耳汤·····	猪心大枣汤····· (95)
····· (88)	紫菜木耳花鲢汤····· (95)

五、防治冠心病菜肴方····· (97)

鹌鹑烩玉米····· (97)	百合炖兔肉····· (98)
拔丝酿山楂····· (97)	冰镇鲜桃····· (98)

菠菜炒鱼片	(99)	黑木耳炒肉	(109)
菜心炒腐竹	(99)	黑木耳炖豆腐	(110)
炒淡菜	(99)	黑木耳韭菜拌豆腐	
炒黑白菜	(100)		(110)
炒栗子豌豆	(100)	黑木耳烧豆腐	(110)
炒益母草	(101)	黑木耳丝瓜炖豆腐	
炒芝麻	(101)		(111)
虫草蒸鹌鹑	(101)	黑芝麻兔肉	(111)
醋熘黄豆芽	(102)	花生炖兔肉	(112)
醋熘茄子	(102)	花生山楂核桃糊	(112)
翠皮香蕉	(102)	黄豆芽炖豆腐	(112)
大蒜烧茄子	(103)	烩什锦玉米	(113)
豆腐烧扁豆	(103)	鸡蛋炒洋葱	(113)
豆腐烧鲤鱼	(103)	鸡汁豆干	(114)
二冬油菜	(104)	煎藕肉饼	(114)
番茄炒腐竹	(104)	酱拌菠菜	(115)
腐竹拌芹菜	(105)	酱爆茄饼	(115)
葡汁乳鸽	(105)	酱爆茄子	(115)
宫保兔肉丁	(106)	椒盐茄子饼	(116)
桂香卤牛肉	(106)	芥末鸭掌	(116)
桂圆鸡蛋方	(106)	韭菜虾皮炒银芽	(117)
过油茄片	(107)	韭黄炒兔丝	(117)
海参鸽蛋	(107)	烤鹅苹果	(117)
核桃红花鸡丁	(108)	荔枝西瓜盅	(118)
荷叶米粉肉	(108)	荔枝蒸鹌鹑	(118)
黑木耳白菜心拌豆腐干		荔枝煮香蕉菠萝	(119)
.....	(108)	栗子烧大白菜	(119)
黑木耳炒卷心菜	(109)	莲子炒虾仁	(119)

莲子栗子炖兔肉 … (120)	茄子裹海米猪肉 … (131)
莲子首乌羊肉 …… (120)	茄子烧鹌鹑 …… (132)
莲子猪心 …… (121)	茄汁草鱼块 …… (132)
凉拌茵陈 …… (121)	芹菜炒香干 …… (133)
灵芝炖乳鸽 …… (121)	芹菜末煮豆腐 …… (133)
灵芝河蚌 …… (122)	芹菜兔肉煲 …… (133)
绿豆芽炒山楂 …… (122)	青蒜腐竹 …… (134)
绿豆芽炒兔肉 …… (122)	青蒜烧豆腐 …… (134)
麻婆豆腐 …… (123)	清蒸紫茄 …… (135)
麻油拌茄泥 …… (123)	肉菜豆腐 …… (135)
玫瑰冻桃 …… (124)	肉炒蒜苗 …… (135)
美肤兔肉 …… (124)	肉片冬瓜 …… (136)
美味核桃仁 …… (125)	山药饼 …… (136)
蜜饯山楂 …… (125)	山药豆沙糕 …… (136)
蜜饯山楂糕 …… (125)	山药虾皮糊 …… (137)
妙香舌片 …… (126)	山楂荸荠 …… (137)
蘑菇白菜 …… (126)	山楂炒绿豆芽 …… (138)
木耳拌芹菜 …… (127)	山楂炖牛肉 …… (138)
嫩玉米炒猪肉末 … (127)	山楂黑木耳煮牛肉 ……
泡子姜 …… (127)	…………… (138)
葡萄干蒸枸杞 …… (128)	山楂花生炒虾仁 … (139)
葡萄酒乳鸽 …… (128)	山楂鸡蛋糕 …… (139)
杞菊黑木耳鸡片 … (129)	山楂酱 …… (140)
汽锅乳鸽 …… (129)	山楂菊花鱼 …… (140)
芹菜炒肉丝 …… (130)	山楂肉条 …… (141)
芹菜冬笋 …… (130)	山楂鱿鱼卷 …… (141)
炆绿豆芽 …… (130)	生地桃仁红花炖猪爪 ……
茄夹子 …… (131)	…………… (142)

首乌黑豆炖甲鱼	··· (142)	鲜蘑冬瓜	····· (152)
双耳滑鸡煲	····· (143)	鲜蘑菇炒洋葱	····· (152)
水芹菜拌黄豆芽	··· (143)	鲜桃拌山楂糕	····· (152)
丝瓜黑木耳炖豆腐	·····	香菜萝卜	····· (153)
····· (143)		香椿拌豆腐	····· (153)
素拌茄泥	····· (144)	香菇花生炒里脊	··· (153)
素炒葱头	····· (144)	香菇烧白菜	····· (154)
素炒大白菜	····· (145)	香菇烧豆腐	····· (154)
素炒黑白	····· (145)	香菇烧油菜	····· (155)
素炒洋葱丝	····· (145)	香菇银杏	····· (155)
素烹豆芽菜	····· (146)	小白菜炖豆腐	····· (155)
蒜瓣烧鲫鱼	····· (146)	薤白炖猪心	····· (156)
蒜茸萝卜丝	····· (146)	蟹肉烧豆腐	····· (156)
笋干丝黄豆	····· (147)	杏仁炖猪肺	····· (156)
笋菇炒兔片	····· (147)	杏仁酥鸭	····· (157)
糖醋黄瓜卷	····· (148)	盐水黑豆	····· (157)
豌豆烧豆腐	····· (148)	洋葱炒鸡片	····· (158)
茼蒿拌豆腐	····· (148)	油豆腐油菜	····· (158)
茼蒿木耳肉片	····· (149)	鱼香槐花	····· (158)
虾皮拌豆腐	····· (149)	鱼香茄子	····· (159)
虾皮焖茄子	····· (150)	糟溜梭鱼片	····· (159)
虾子豆腐	····· (150)	炸番茄	····· (160)
鲜贝蒸豆腐	····· (150)	炸荔枝	····· (160)
鲜莲鸡丁	····· (151)		

六、防治冠心病主食方····· (161)

菠萝鸡饭	····· (161)	豆粉鸡蛋饼	····· (162)
长命包子	····· (161)	海带粳米饭	····· (162)

鸽肉红枣饭	(162)	素炒饼	(167)
黑木耳豆面饼	(163)	桃仁茯苓糕	(167)
开元寿面	(163)	兔肉馄饨	(168)
麦冬牡蛎饭	(163)	小枣粽子	(168)
麦冬什锦饭	(164)	羊肉二豆面	(168)
玫瑰糕	(164)	洋葱牛肉蒸饺	(169)
糯米南瓜饼	(165)	益寿杂面	(169)
芹菜肉馅饺子	(165)	玉米粉烤饼	(170)
什锦炒面	(166)	玉米面大枣发糕	(170)
什锦软饭	(166)	玉米南瓜饼	(170)
柿饼饭	(167)		

七、防治冠心病饮料方..... (172)

黑芝麻豆浆	(172)	核桃仁膏	(173)
酒煮荔枝	(172)	柿子汁牛乳饮	(173)
凌霄花金橘粉	(172)	香蕉酒	(174)
麦麸蜂蜜糊	(173)	芝麻豆浆	(174)
葡萄酒	(173)	芝麻核桃糊	(174)

八、防治冠心病果菜汁..... (175)

草莓柠檬汁	(175)	芹菜草莓汁	(176)
甘蓝果菜汁	(175)	鲜桃柠檬汁	(176)
橘子苹果芦笋汁	(175)	鲜桃汁	(177)
龙须果菜汁	(176)		

九、防治冠心病的天然食物..... (178)

荞麦	(178)	豆类	(179)
黑芝麻	(178)	绿豆	(180)
麦芽	(178)	大蒜	(180)
玉米	(179)	葱	(180)

洋葱	(181)	葵花子	(188)
生姜	(181)	核桃仁	(188)
芥菜	(182)	桂圆	(188)
韭菜	(182)	鸽肉	(189)
小白菜	(182)	兔肉	(189)
茄子	(182)	鱼类	(189)
萝卜	(183)	带鱼	(190)
豆芽	(183)	海参	(190)
茼白	(183)	淡菜	(190)
百合	(184)	牛奶	(190)
黑木耳	(184)	酸牛奶	(191)
草菇	(184)	灵芝	(191)
海带	(184)	莲心	(192)
西瓜	(185)	槐花	(192)
冬瓜	(185)	菊花	(192)
南瓜	(185)	桑椹	(192)
山楂	(186)	茯苓	(193)
苹果	(186)	酸枣仁	(193)
香蕉	(186)	桃仁	(193)
柿子	(187)	肉桂	(193)
葡萄	(187)	昆布	(193)
柚子	(187)	蜂蜜	(194)
红枣	(188)		

一、冠心病知识 ABC

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,又称为缺血性心脏病。是由于冠状动脉发生严重粥样硬化造成管腔狭窄或阻塞,或在此基础上合并痉挛,血栓形成加重管腔阻塞,引起营养心脏的冠状动脉供血不足、心肌缺血、缺氧或发生梗死的一种心脏病。一般说冠脉狭窄程度 $\geq 50\%$,可称冠心病。动脉硬化发展到一定程度,冠状动脉狭窄逐渐加重,限制流入心肌的血流。心脏得不到足够的氧气供给,就会发生胸部不适,即心绞痛。不同人的心绞痛发作表现不一,多数人形容其为“胸部压迫感”、“闷胀感”、“憋闷感”,部分病人感觉向双侧肩部、背部、颈部、咽喉部放散,休息或者含服硝酸甘油缓解。心肌梗死为冠心病的另一种表现,它胸痛症状持久而严重,休息或含服硝酸甘油无效。心肌梗死时冠状动脉完全阻塞,该部分心肌因为没有血液供氧而坏死。多数由于狭窄部分形成血凝块、粥样斑块破裂或血管痉挛等因素引起。

(一)症状

冠心病的本质是什么

患冠状动脉疾病的人,大约 99% 是由冠状动脉粥样硬化引起的。所以,冠状动脉性心脏病实际上就是指冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病。

当冠状动脉粥样硬化发展到一定程度,而导致冠状动脉的管

腔严重狭窄、阻塞时,即可造成心肌缺血、缺氧,从而发生一系列的
症状(如胸闷、心绞痛等),甚至发生心肌梗死而危及生命。这种病
变就是冠状动脉粥样硬化性心脏病。其实质是心肌缺血。所以也
称为缺血性心脏病。

正常动脉血管壁一般分三层:内膜、中层和外膜。内膜是一层
光滑的扁平上皮细胞,极为纤薄而光滑,可保证血液在动脉中的流
动畅通无阻;中层由平滑肌组成,有收缩和舒张功能;外膜比较疏
松,是一层保护组织。正常的动脉管壁相当柔软而富有弹性,能随
心脏有节动地舒张和收缩。动脉因各种原因失去弹性而变硬,医
学上统称为动脉硬化。

动脉粥样硬化是一种与脂质代谢障碍,特别是与胆固醇代谢
障碍有密切关系的疾病。病变早期,血液中的胆固醇及其他脂质
和复合糖类在动脉内膜中沉淀下来,继而引起内膜纤维组织增生,
内膜逐渐隆起、增厚,形成肉眼能够看到的灰黄色斑块;以后斑块
不断扩大,中心部分因营养不足而发生软化、崩溃,可见黄色“粥
样”物质;再以后动脉的中层也有脂质沉淀下来,而且中层的弹性
纤维和平滑肌纤维断裂,血管内膜下逐渐发生纤维组织增生,还有
钙质沉淀下来,结果,动脉管壁就变脆、变硬,管腔变窄,这种病变
称为动脉粥样硬化。它是导致心肌缺血、冠心病的最主要原因。

冠心病的临床症状

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,它是由于冠状
动脉粥样硬化后,管腔变小、狭窄,导致心肌缺血、缺氧、坏死而引
起的心脏病。随着冠状动脉病变的部位、范围和程度的不同,有着
不同的临床特点。

(1)心绞痛型:表现为胸骨后的压榨感,闷胀感,伴随明显的焦
虑,持续3~5分钟,常散发到左侧臂部、肩部、下颌、咽喉部、背部,
也可放射到右臂。有时可累及这些部位而不影响胸骨后区。用

力、情绪激动、受寒、饱餐等增加心肌耗氧情况下发作的称为劳力性心绞痛,休息和含化硝酸甘油缓解。有时候心绞痛不典型,可表现为气紧、晕厥、虚弱、暖气,尤其在老年人。根据发作的频率和严重程度分为稳定型和不稳定型心绞痛。稳定型心绞痛指的是发作1个月以上的劳力性心绞痛,其发作部位、频率、严重程度、持续时间、诱使发作的劳力大小,能缓解疼痛的硝酸甘油用量基本稳定。不稳定型心绞痛指的使原来的稳定型心绞痛发作频率,持续时间,严重程度增加,或者新发作的劳力性心绞痛(发生1个月以内),或静息时发作的心绞痛。不稳定性心绞痛是急性心肌梗死的前兆,所以一旦发现应立即到医院就诊。

(2)心肌梗死型:梗死发生前1周左右常有前驱症状,如静息和轻微体力活动时发作的心绞痛,伴有明显的不适和疲惫。梗死时表现为持续性剧烈压迫感,闷塞感,甚至刀割样疼痛,位于胸骨后,常波及整个前胸,以左侧为重。部分病人可延左臂尺侧向下放射,引起左侧腕部、手掌和手指麻刺感,部分病人可放射至上肢、肩部、颈部、下颌,以左侧为主。疼痛部位与以前心绞痛部位一致,但持续更久,疼痛更重,休息和含化硝酸甘油不能缓解。有时候表现为上腹部疼痛,容易与腹部疾病混淆。伴有低热、烦躁不安、多汗和冷汗、恶心、呕吐、心悸、头晕、极度乏力、呼吸困难,濒死感,持续30分钟以上,常达数小时。发现这种情况应立即就诊。

(3)无症状性心肌缺血型:很多病人有广泛的冠状动脉阻塞却没有感到过心绞痛,甚至有些病人在心肌梗死时也没感到心绞痛。部分病人在发生了心脏性猝死,常规体检时发现心肌梗死后才发现。部分病人由于心电图有缺血表现,发生了心律失常,或因为运动试验阳性而做冠脉造影才发现。这类病人发生心脏性猝死和心肌梗死的机会和有心绞痛的病人一样,所以应注意平时的心脏保健。

(4)心力衰竭和心律失常型:部分患者原有心绞痛发作,以后



由于病变广泛,心肌广泛纤维化,心绞痛逐渐减少到消失,却出现心力衰竭的表现,如气紧,水肿,乏力等,还有各种心律失常,表现为心悸。还有部分患者从来没有心绞痛,而直接表现为心力衰竭和心律失常。

(5)猝死型:指由于冠心病引起的不可预测的突然死亡,在急性症状出现以后6小时内发生心脏骤停所致。主要是由于缺血造成心肌细胞电生理活动异常,而发生严重心律失常导致。

冠心病征兆自测

如果你曾经出现过以下症状,应该警惕是否是冠心病的征兆。
劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区疼痛,或紧缩样疼痛,并向左肩、左上臂放射,持续3~5分钟,休息后自行缓解。

体力活动时出现胸闷、心悸、气短,休息后自行缓解。

出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛。

饱餐、寒冷或看惊险片时出现胸痛、心悸者。

夜晚睡眠枕头低时,感到胸闷憋气,需要高枕卧位方感舒适;熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难,需立即坐起或站立方能缓解者。

性生活或排便困难时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适者。

听到周围的锣鼓声或其他噪声便感到心慌、胸闷者。

反复出现脉搏不齐,不明原因心跳过速或过缓者。

引起冠心病发病的危险因素有哪些

(1)年龄与性别:40岁后冠心病发病率升高,女性绝经期前发病率低于男性,绝经期后与男性相等。

(2)高脂血症:除年龄外,脂质代谢紊乱是冠心病最重要预测因素。总胆固醇(TC)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平和冠心病事件的危险性之间存在着密切的关系。LDL-C水平每升高1%,