

心血管疾病的 饮食指南

魏文康 编著

周伯康 顾问

广东科技出版社

1225696

粤新登字04号

心血管疾病的饮食指南

编 著 者：魏文康

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号）

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东新华印刷厂

规 格：787×1092 1/32 3.75印张 字数61千

版 次：1994年2月 第1版

1994年2月 第1次印刷

印 数：1—2500册

ISBN7-5359-1188-9

R·215 定价：2.50元

前 言

日常门诊看病，总有不少病人及家属想了解心血管病如何饮食与防治。的确，饮食与防治是一个重要的治疗方法，有些心血管病可以说三分靠药物治疗，三分靠饮食调理，三分靠合理作息安排。难怪社会上保健食品大受欢迎，许多人都希望用饮食治病替代药物治疗，这当然是难以办到的。但如果希望通过饮食调节而提高药物疗效、改善症状则是可能的。

引起心血管疾病的因素是多方面的、复杂的，有精神因素、物质因素、年龄因素、环境因素、社会因素。随着人民生活水平提高，平均寿命延长，心血管疾病发病情况亦有很大改变。在发达国家，心血管疾病已占死亡率的首位。我国各大中城市的发病率也呈增高的趋势，因此，心血管疾病已引起各级医务人员的重视。同时，希望病人及其家属对心血管病有初步认识，这也是本书编写的指导思想。本书除了介绍常见心血管疾病的饮食防治，人体所需的营养素，及常见食物的营养功能外，还简

单介绍心血管疾病的各种检查方法，某些特殊的心血管疾病，也介绍一点中医饮食的基本知识。

本书为了适合较多的读者，使医生、护理人员、病人及其家属都能看懂，能理解，因而力求简明扼要，语言通俗。

在本书编写过程中，得到心血管病研究所副所长林曙光研究员，中医研究室陈络川副主任的大力支持和有益建议，特此表示感谢！

周伯康 魏文康

于广东省心血管病研究所

1993.6.

目 录

第一章 心血管疾病的一般问题	1
一、常见心血管疾病有哪些	1
二、怎样预防心血管疾病	2
三、怎样治疗心血管疾病	2
四、心血管疾病主要症状有哪些	8
第二章 心血管疾病有哪些检查方法	5
一、心电图	5
二、心电图运动试验	6
三、动态心电图检查	6
四、希氏束电图	7
五、超声心动图	8
六、心音图	9
七、心机械图	10
八、心电生理检查	10
九、心脏X线透视和照片	11
十、心脏计算机断层扫描(CT检查)	11
十一、核磁共振影像诊断(MRI)	12
十二、心脏核素检查(ECT)	12
十三、心导管检查和心血管造影	13

十四、心内膜心肌活检(心肌活检)	13
十五、心包穿刺	14
第三章 人体所需要的营养素	15
一、热能	15
二、蛋白质	15
三、脂类	17
四、碳水化合物(糖类)	18
五、纤维	19
六、水	20
七、维生素	21
八、矿物质(无机盐)	23
九、微量元素	24
第四章 中医与饮食	27
一、中医学中寒证、热证、痰证的概念	27
二、食物的寒凉温热四性	28
三、心血管病或高脂血症者忌食或少食“易生痰”的食物	29
四、何谓中医的饮食宜忌	29
五、中医的饮食要领	30
六、关于“虚不受补”的问题	32
第五章 各种心血管疾病的饮食指南	34
一、高脂血症和高脂蛋白血症	34
二、动脉粥样硬化和冠心病	37
三、心肌梗塞	40
四、高血压	42

五、风湿热	45
六、慢性风湿性心脏瓣膜病	48
七、心肌炎	51
八、心肌病	53
九、细菌性心内膜炎（感染性心内膜炎）	56
十、心力衰竭	58
十一、心律失常	62
十二、心脏病手术后	67
十三、肺源性心脏病	70
附：糖尿病	73
第六章 某些特殊的心血管病	76
一、预激综合征	76
二、病态窦房结综合征（病窦）	77
三、二尖瓣脱垂	78
四、心脏神经官能症	79
五、马凡氏综合征	80
六、川崎病	80
七、心脏肿瘤	81
八、直背综合征	82
第七章 常见食物的营养功能	83
一、谷类	83
二、豆类	84
三、水果类	85
四、蔬菜类	86
五、肉类	88

六、油类	89
七、鱼类	89
八、蛋类	90
九、奶类	91
十、食用糖	92
十一、烟	93
十二、酒类	94
十三、茗茶	95
附录	97
附录一 正常体重计算法	97
附录二 临床常用检验的正常值及意义	98
附录三 基本膳食	103

第一章 心血管疾病的一般问题

一、常见心血管疾病有哪些

心脏各层组织结构包括心包、心肌和心内膜的病变，与心脏相连的大血管的病变，以及调节心脏的神经功能发生障碍，统称为心血管疾病。

常见的心血管疾病有：

(1) 先天性心脏病有心房间隔缺损，心室间隔缺损，动脉导管未闭，肺动脉瓣狭窄，法乐氏三联症，法乐氏四联症等。

(2) 风湿热，风湿性心脏瓣膜病（风心病）

(3) 细菌性心内膜炎，二尖瓣脱垂。

(4) 心肌炎，心肌病。

(5) 高脂血症，动脉粥样硬化，冠状动脉硬化性心脏病（冠心病）。

(6) 高血压病，高血压性心脏病（高心病）。

(7) 肺源性心脏病（肺心病），甲状腺功能亢进性心脏病（甲亢心）。

(8) 心包炎。

(9) 心律失常，心动过速，心动过缓，过早搏动，

心房颤动，心室颤动，传导阻滞等。

(10) 心力衰竭。

(11) 心脏神经官能症。

二、怎样预防心血管疾病

心血管疾病的预防主要针对病因进行，病因已明确者，是有可能防止或治愈的，如甲状腺功能亢进和高血压病，只要及时正确治疗，就不会发生甲亢心和高心病。对病因和发病机理不明确的，则对可能致病的几种易患因素进行预防，也仍有一定效果，如冠心病通过饮食调节，劳逸结合，生活工作适当安排，就可减少其发病率或减缓其发展。实际上，饮食调节对许多心血管疾病都有重要意义。

三、怎样治疗心血管疾病

心血管病的治疗需从病因，病理解剖和病理生理等几方面进行。

1. 病因治疗 对病因已明确者，积极治疗病因，多数可得到良好效果，如感染性心内膜炎和心包炎，应用抗生素治疗。但有些心脏病病因虽已明确，即使积极治疗病因已不能逆转其已形成的损害或仅能预防病变的发展，如感染性心内膜炎已造成瓣膜损害时，即便治愈心内膜炎也不能消除瓣膜的病损。

2. 解剖病变的治疗 主要是外科手术治疗,多数先天性心脏病和部分心瓣膜病可通过手术治疗纠正,或瓣膜替换法治疗。

3. 病理生理的治疗 对难以根治的心血管病,通过纠正其病理生理变化,如纠正心律失常,改善心力衰竭等,有时亦能取得良好的效果。

四、心血管疾病主要症状有哪些

心血管疾病轻的可无症状,重的可多种症状并见,主要有以下10个方面。

1. 疲劳 心脏病使血液循环不畅,乳酸等代谢废物积聚在组织内,刺激神经末梢而产生。

2. 胸闷痛 多因心肌缺血引起,可见于冠心病,心肌炎,心包炎,亦可见于风心病。心绞痛时可放射至左肩,背部及左上臂内侧。

3. 气促 最显著的特点是劳力性气促,常与运动量成正比,说明心脏代偿功能差。

4. 紫绀 可见于皮肤,粘膜,耳轮周围,口唇,鼻周,指端发紫。因缺氧所致,多见于心力衰竭和先天性心脏病。

5. 水肿 多为下肢水肿,亦有全身或胸腹部积水。因静脉瘀血,压力增高和肾血流量下降引起。

6. 心悸 见于多种心血管疾病,常于劳累后或

心律失常明显时呈阵发性加重。

7. 呼吸困难 因心力衰竭引起,平卧时加重而被迫坐起,夜间饱餐或恶梦时可诱发。

8. 咳痰 咳痰多见于肺部疾病,心力衰竭亦可引起,平卧时可加重,在二尖瓣狭窄时甚至可咯出血痰。

9. 头晕 可见于脑动脉硬化,高血压、低血压或心律失常。各种原因引起脑部缺血都可引起头晕。

10. 脉搏异常 多数由于心律失常引起,如心房颤动,心房扑动,早搏等引起脉律不整,心动过速可使脉律加快。发热,剧烈运动,饮浓茶等亦可使脉律加快。

第二章 心血管疾病有哪些检查方法

心血管疾病范围很广，需分别采取特殊的检查方法才能尽快地确诊，因此对不同的检查方法要有一定的认识。

一、心电图

心脏跳动时产生生物电，正常情况下这种生物电流由窦房结发出，途经心房、房室结、希氏束，左右束支传到左右心室，引起心脏的机械性收缩，心脏就能有规律地排水。心肌产生的生物电可传至身体表面，心电图机把这些电流记录下来，连成心电图曲线，医生根据这些曲线变化而诊断疾病（图1）。

心电图的诊断价值如何呢？心电图对某些心血管疾病有确诊价值，如心肌梗塞、心律失常及慢性冠状动脉供血不足。另外对很多心血管病有参考价值，如心肌炎，心肌病，心包炎，风湿性心脏病，高血压性心脏病，肺源性心脏病，某些先天性心脏病，电解质紊乱，洋地黄类药物作用或中毒等。

心电图从心脏生物电角度去反映心脏病变，但心血管病并非都有心电图异常，也有几种心血管病的心

电图改变是相同的，所以心电图检查也有其局限性。

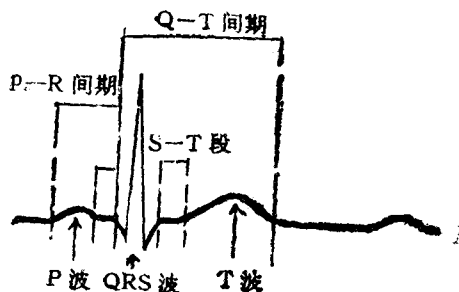


图1 心电图图谱

二、心电图运动试验

有些人尽管临床有典型的心绞痛表现，但心电图无异常，诊断上有疑问怎么办，聪明的医生们想到，用增加心脏负荷的方法来诱发心肌供血不足，产生相应的心电图改变，这种增加心脏负荷的方法可通过增加运动来达到。目前所用的心电图运动试验方法有：

- (1) 二级梯双倍运动试验。
- (2) 活动平板试验。
- (3) 踏车运动试验。

三、动态心电图检查

一般心电图只是记录心脏几秒钟到几十秒钟内的

心电情况，而每个人一天24小时内的活动情况却不断变化，如要全面些，客观些反映这些变化，最好让病人随身带着一个心电图机，把病人一昼夜的心电图记录下来，这就是动态心电图。此法能获得大量的心电信息，有时能记录下一般心电图未能发现的某些异常变化。

什么情况下选择动态心电图检查呢？如果心电图检查正常，而病人又感到阵发性心慌心跳，发作性胸闷、胸痛、眩晕或晕厥等，怀疑因心律失常引起时可作此检查，也可用来了解埋藏式起搏器的工作情况以及观察某些抗心律失常药物和治疗心肌缺血药物的疗效。

四、希氏束电图

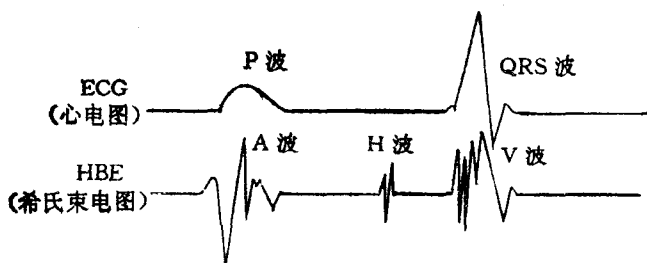


图2 希氏束电图

希氏束电图亦称房室束电图。检查过程有一定创伤性，是用带有电极的导管经静脉插入右心，电极经

过三尖瓣后，即可记录到一般心电图的P波和QRS波群之间的希氏束电位（图2）。

希氏束电图用于鉴别不同类型的预激综合征，协助诊断疑难心律失常，确定房室传导阻滞的部位以及研究药物对心脏传导的影响等。

五、超声心动图

超声心动图包括以下几种：

- (1) M型（一维或线阵）超声心动图。
- (2) B型（二维或切面）超声心动图。
- (3) 脉冲多普勒超声心动图。
- (4) 彩色多普勒血流显像。

M超和B超配合的超声心动图能观察心脏活动情况，观察心脏轮廓和结构的改变，可测量出心室壁厚度，左右心房，左右心室的内径，心脏瓣膜的情况，瓣膜口内径及计算出喷血分数等。

脉冲多普勒超声心动图能观察到心脏内血流速度和方向。

彩色多普勒显像对心脏内多部位的血流方向异常有独特的显像。

除了以上几种方法外，还有对比造影超声心动图描记，经食道超声心动图描记等。

超声心动图比较能确定诊断的心脏病有：心脏瓣

膜疾病（如风湿性心脏病、二尖瓣脱垂）、多种先天性心脏病（如房、室间隔缺损、法乐氏三、四联症、肺动脉瓣狭窄）、心包积液、肥厚型及扩张型心肌病、主动脉夹层动脉瘤、心脏内血栓或肿瘤等。

六、心音图

心音图是把心脏收缩时产生的心音通过心音图机变成图像记录于纸上。即把声音变图像（图3），成

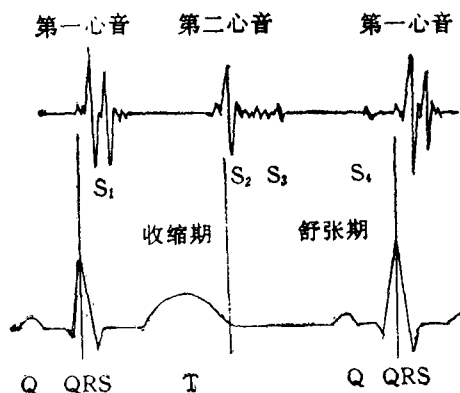


图3 心音图与心电图的关系

为诊断心血管病的客观视觉依据。如果有几位医生对一个病人的听诊意见不一致时，这场“官司”的最公正法官就是心音图了。

心音图主要用于风湿性心脏病、二尖瓣脱垂及某些先天性心脏病的协助诊断。心音图也是心机械图的