

1
L50-00
二FR
200102
“名医名诊百病百问”系列丛书

心脏病养生保健 200 问

章逢润 雷忠义

雷 鹏 雷朝晖 吴惠琴
王 玲 王静华

兴界图书出版公司

(陕)新登字 014 号

心脏病养生保健 200 问

章逢润 雷忠义 主编

唐娟莉 责任编辑

世界图书出版公司 出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×960 1/32 印张:10.375 字数:166 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:00001—10000 册

ISBN 7-5062-3456-4/R·132

Wx3456 定价:10.00 元

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员(按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史轶繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹤	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	裘法祖	黎磊石

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- | | |
|-----|-----------------------|
| 陈灏珠 | 上海市心血管研究所所长、教授 |
| 张学庸 | 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授 |
| 沈丽英 | 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授 |
| 牛汝楫 | 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授 |
| 余斌杰 | 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授 |
| 杨光华 | 成都华西医科大学校长、教授 |
| 梁劲荃 | 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授 |
| 张乃峥 | 北京协和医院风湿内科主任、教授 |
| 许贤豪 | 卫生部北京医院神经内科主任、教授 |
| 林良明 | 首都儿科研究所保健科主任、研究员 |
| 李蓉生 | 北京协和医院血液内科主任、教授 |
| 胡翔鹤 | 首都医科大学佑安医院院长、教授 |
| 徐君伍 | 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授 |
| 章逢润 | 陕西中医研究院副院长、教授 |
| 傅贞亮 | 陕西中医学院医疗系主任、教授 |
| 刘辅仁 | 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授 |
| 惠延年 | 第四军医大学西京医院眼科主任、教授 |
| 鲁开化 | 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授 |

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来,曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著,在全国尤其是在医学界引起了很大反响,我们也通过此系列名著的翻译和出版,结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下,我们在调研图书市场的基础上,根据广大普通读者的要求,坚持“精品与普及”相结合的出版思路,组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式,在参考国内外最新研究资料的基础上,在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时,结合读者、患者的心理状况,重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书,对于人们早期发现和早期预防疾病有着重要的指导价值,从而达到早期诊断

和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂,内容简明新颖,具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性,既可供城乡广大普通读者、患者阅读,也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中,我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长,卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持,我们在此深表谢意。同时,北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持,在此也一并表示感谢。

目 录

基 础 知 识

1. 你知道保护心脏的重要性吗? (1)
2. 心脏的表面都有些什么结构? 这些结构都有哪些功能? (2)
3. 心脏的内部都有些什么结构? 这些结构有哪些功能? (3)
4. 心脏有哪些功能? (4)

心力衰竭的养生保健

5. 心脏病病人为什么会哮喘? (5)
6. 怎样查找“隐性心衰”的蛛丝马迹?
..... (6)
7. 怎样判断自己心脏的功能状况? (6)
8. 哪些心脏病病人可以怀孕? 哪些心脏病病人不宜怀孕? 心脏病孕妇应注意什么? (7)

9. 心脏病病人怀孕会引起什么问题?
..... (10)
10. 心力衰竭如何用中药治疗? (11)
11. 心力衰竭病人的饮食应注意什么?
..... (13)
12. 心力衰竭患者如何进行体疗? (13)

心律失常的养生保健

13. 如何判定自己所患的心律失常是轻
还是重? 是否需要治疗? (16)
14. 抗心律失常药也会诱发心率失常吗?
..... (18)
15. 不用服药也能治疗心律失常吗?
..... (20)
16. 什么是病态窦房结综合征? (21)
17. 遇到哪些情况需要考虑安装心脏起搏
器? (22)
18. 安装心脏起搏器后应注意什么?
..... (25)
19. 安装心脏起搏器的病人可以使用手机
吗? (26)
20. 什么叫起搏器综合征? (27)

心脏性猝死的养生保健

21. 心脏性猝死是怎么回事？它的先兆症状有哪些？有什么防治措施？……（29）
22. 遇到心脏骤停病人如何进行初级现场抢救？……（31）
23. 体育锻炼中如何防猝死？……（33）

冠心病的养生保健

24. 什么人易患冠心病？发病率男女有别吗？……（36）
25. 为什么高血压病人易患冠心病？……（39）
26. 为什么体力活动少的人易患冠心病？……（40）
27. 糖尿病病人为什么易患冠心病？……（42）
28. 吸烟是导致冠心病发病的危险因素吗？……（43）
29. 肥胖者为什么易患冠心病？……（44）
30. 冠心病与遗传因素有关吗？……（45）
31. 冠心病与性格有关吗？……（47）

- 32. 哪些无机元素可抑制冠心病的发生
和发展? 哪些无机元素可促进冠
心病的形成? (49)
- 33. 只有中老年人才会患冠心病吗?
..... (51)
- 34. 脂蛋白也有“好”“坏”之分吗?
..... (53)
- 35. 怎样看血脂检查报告单? (54)
- 36. 哪些药物可以导致高血脂? (56)
- 37. 冠心病的主要临床表现有哪些?
..... (57)
- 38. 冠心病急性发作时有哪些特征性表现?
..... (59)
- 39. 心绞痛是怎么一回事? (60)
- 40. 什么叫劳力型心绞痛? 它又可分为哪
几型? (61)
- 41. 变异型心绞痛有哪些临床表现? 自发
性心绞痛和混合型心绞痛有何特征?
..... (62)
- 42. 什么是 X 综合征? (64)
- 43. 为什么心绞痛时疼痛可向心前区以外
的部位放射? (66)
- 44. 胸痛就是心绞痛吗? 如何区别心绞痛

- 和其它胸痛病? (67)
45. 冠心病患者为什么应配合医生做运动试验? (69)
46. 颈一心综合征指什么? 胆一心综合征是什么? (70)
47. 急性心肌梗塞的常见诱因有哪些? 急性心梗有哪些先兆症状? (72)
48. 什么时候会发生无痛性心肌梗塞? (74)
49. 心肌梗塞发病与天气变化有关系吗? (75)
50. 患者如何判断自己得了心肌梗塞? (75)
51. 老年人患了心肌梗塞有什么特点? (77)
52. 哪些病人容易再次发生心肌梗塞? (78)
53. 为什么说尽早进行溶栓治疗对急性心肌梗塞病人是极其重要的呢? (79)
54. 动脉粥样硬化能消退吗? (81)
55. 鱼油能防治冠心病吗? (83)
56. 高脂蛋白血症患者如何进行饮食

- 治疗? (85)
57. 小剂量阿斯匹林能预防动脉粥样硬化
性血管病吗? (86)
58. 血液粘稠度增高应怎样治疗? (87)
59. 如何使用急救盒内的药物? (89)
60. 心绞痛病人如何配合医生合理用药?
..... (90)
61. 冠心病病人如何正确使用硝酸甘油?
..... (92)
62. 什么是预防心肌梗塞的“ABC”防
线? (94)
63. 不稳定性心绞痛溶栓治疗的得与失如
何评价? (96)
64. 如何控制急性心肌梗塞时出现的剧烈
胸痛? (97)
65. 冠心病的一级预防包括什么内容?
..... (98)
66. 有必要从儿童期就开始预防冠心病
吗? (99)
67. 心肌梗塞病人如何进行二级预防?
..... (101)
68. 患者在医院外发生了心肌梗塞怎么
办? 如何正确转运? (102)

69. 心肌梗塞患者出院后生活起居上应注意些什么? (105)
70. 为什么要给心脏也配一个 BP 机?
..... (107)
71. 祖国医学是如何认识冠心病心绞痛的发病原因的? (109)
72. 中医对冠心病心绞痛如何辨证施治?
..... (111)
73. 如何正确使用速效救心丸? (113)
74. 针刺疗法能治疗冠心病吗? (114)
75. 推拿对治疗冠心病有用吗? (116)
76. 足部按摩能治疗心脏病吗? (117)
77. 拔罐疗法能治冠心病吗? (119)
78. 艾灸疗法对冠心病的疗效如何?
..... (120)
79. 气功对治疗冠心病有帮助吗? (122)
80. 冠心病病人应怎样合理安排饮食?
..... (123)
81. 冠心病病人为什么不能饱餐? (125)
82. 冠心病病人如何正确饮水? (126)
83. 冠心病病人为什么不宜完全吃素?
..... (127)
84. 冠心病病人如何选择降脂食品? 可以

- 吃哪些荤菜? (129)
85. 冠心病病人能吃鸡蛋吗? (131)
86. 冠心病病人能喝牛奶吗? (132)
87. 还有哪些食物有较好的降粘降脂作用? (133)
88. 豆类及豆制品为什么对冠心病病人有益? (134)
89. 冠心病病人为什么要多吃些苹果?
..... (136)
90. 大蒜对冠心病病人有什么好处?
..... (137)
91. 冠心病病人为什么要多吃些蜂蜜和山楂? (138)
92. 冠心病病人能喝茶吗? (139)
93. 药膳对治疗冠心病有帮助吗? (140)
94. 为什么说冠心病病人可以少量饮酒?
..... (143)
95. 心肌梗塞的病人能喝葡萄酒吗?
..... (145)
96. 冠心病病人应选择哪些体育锻炼项目? (146)
97. 冠心病病人如何把握运动量? 为什么要根据“运动处方”进行锻炼?

- (147)
98. 什么是“血管体操”？冠心病、高血压病患者可以采用这种方法锻炼吗？
..... (149)
99. 慢步走也能治疗冠心病吗？ (153)
100. 倒立、爬行等低头换位锻炼活动对心血管疾病有无防治作用？ (154)
101. 太极拳对冠心病患者的治疗作用如何？打拳时应注意些什么？ (156)
102. 跳交谊舞、健身舞也能防治冠心病、高血压吗？跳舞时应注意些什么？
..... (158)
103. 为什么冠心病患者早晨醒后不宜马上起床？早晨也不宜进行过多的体力活动？ (160)
104. 冠心病病人日常工作中应注意什么？
..... (161)
105. 冠心病病人能拔牙吗？ (162)
106. 冠心病病人能乘坐飞机吗？ (163)
107. 冠心病病人外出旅游应注意些什么？
..... (164)
108. 冠心病病人观看电视电影时应注意些什么？ (165)

109. 冠心病病人能承受外科手术吗?
..... (166)
110. 冠心病病人为什么要特别注意保持
大便通畅? (167)
111. 冠心病病人为什么宜睡倾斜床?
..... (168)
112. 气温过低对冠心病患者有什么不好?
..... (169)
113. 哪些冠心病病人可辅以家庭“吸氧”
治疗? 如何正确“吸氧”? (170)
114. 哪些不良心绪会导致冠心病急性发
作? (171)
115. 冠心病患者能长寿吗? (172)
116. 冠心病病人为什么应该记录自己的
病情? (173)
117. 冠心病病人为何应随身携带自己的
病情卡片? (174)

高血压病的养生保健

118. 为什么说高血压病是严重危害人类
健康的疾病? (176)
119. 什么是高血压病? (178)

120. 高血压的发病与哪些因素有关?
..... (179)
121. 血压波动有规律吗? (181)
122. 测量血压应当注意些什么? 在家自
己测血压准确吗? (182)
123. 高血压病能遗传吗? (184)
124. 吃盐过多就会得高血压吗? (185)
125. 吸烟、喝酒能引起高血压吗?
..... (186)
126. 糖尿病病人为什么易患高血压?
..... (187)
127. 小儿也会有高血压吗? (189)
128. 小孩长期持续玩电子游戏机会得高
血压吗? (191)
129. 医源性高血压是怎么回事? (192)
130. 妊娠后出现高血压的原因是什么?
..... (193)
131. 高血压病患者应进行哪些检查?
..... (195)
132. 高血压病患者为什么要做眼底检查?
..... (196)
133. 怎样根据血压高低判断病情的严重
程度? (198)