



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

冠心病

主编 / 段晓猛

中西结合
药食同用
深入前沿
贴近百姓

取之精华
相辅相成
与时俱进
严谨灵活



内蒙古人民出版社



防治与用餐

冠心病

张 颖 张 颖

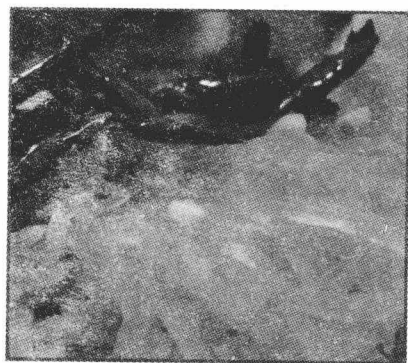
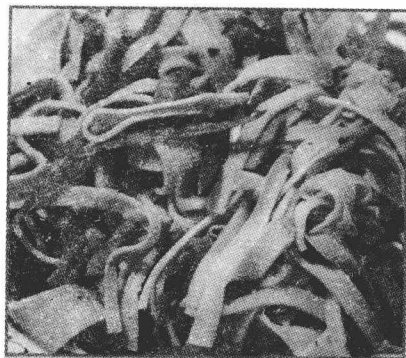


中国音乐 张之明等
 高山流水 张之明等
 美人鱼 张之明等
 张之明等



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

冠心病

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠心病防治与用餐/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 冠… II. 段… III. ①冠心病 - 防治②冠心病 - 食物疗法
IV. R541. 4 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074387 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 4200 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217
定 价 520.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，冠心病是指供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛，使冠状动脉狭窄或阻塞，以及血栓形成造成管腔闭塞，导致心肌缺血缺氧或梗塞的一种心脏病，亦称缺血性心脏病。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型，也是危害中老年人健康的常见病。本病的发生与冠状动脉粥样硬化狭窄的程度和支数有密切关系，但少数年轻患者冠状动脉粥样硬化虽不严重，甚至没有发生粥样硬化，也可以发病。

冠心病是严重危害人类健康的常见病、多发病，我国冠心病的发病率有每年增高 6.5% 左右的趋势，并且每年因冠心病原因死亡的人数大约有 40 万，可见，冠心病已成为威胁人类生命和健康最严重的疾病之一。因此，如何预防和治疗冠心病已成为摆在我们面前的最重要的问题。

由于许多人对冠心病的危害性及严重性缺乏足够的认识和了解，认为患了冠心病后，吃点治疗冠心病的药就万事大吉了，有的干脆就把全部希望寄托在医生身上，而忽略了日常生活的自我治疗，这样是无法治好冠心病的。为了让冠心病患者早发现、早治疗，帮助冠心病患者早日康复，我们组织了全国著名的专家学者精心编写了《冠心病防治与用餐》。

本书从十个方面重点介绍了冠心病的常识、诱发因素、冠心病的先兆和预报、冠心病的预防措施、防治措施、药物治疗、运动治疗、生活宜忌、饮食调控、科学用餐等内容。特别是书中所介绍的多款冠心病食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以简单易懂的方式向广大读者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，既适合广大冠心病患者及家属阅读。也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，

并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者

2009 年 5 月



目 录

第一章 认识冠心病	(1)
什么是冠心病	(1)
冠心病在我国发病率是多少	(1)
冠心病在我国年轻人中发病率是多少	(1)
小孩怎么也得冠心病	(1)
冠心病患者也能长寿吗	(2)
近年来冠心病的发病率为何增多	(2)
你容易得冠心病吗	(2)
胖人易得冠心病	(2)
A 型性格的人易患冠心病	(3)
子女多的父母更易患冠心病	(3)
婴儿断奶过早易患心脏病	(4)
冠心病会遗传吗	(4)
冠心病与年龄有关系	(5)
冠心病与性别有关系	(5)
冠心病与高脂血症有关系	(6)
高血压患者容易得冠心病	(6)
糖尿病患者容易得冠心病	(7)
吸烟的人容易得冠心病	(8)
精神紧张与冠心病有关系	(8)
精神紧张诱发和加重冠心病	(8)
缺乏微量元素与冠心病有关系	(9)
隐匿型冠心病	(9)
心绞痛型冠心病	(10)
心肌梗死型冠心病	(11)
心律失常型冠心病	(13)
充血性心力衰竭	(15)
猝死型冠心病	(16)
急性心肌梗死的高发人群	(16)

986.6.136.57.138.97.133.7.6.133.36.9.9.6.9.13.13.6.6.11



×综合征是冠心病吗	(17)
阿-斯综合征是什么病	(17)
冠心病会传染吗	(17)
冠心病为什么具有家族性	(18)
情绪对冠心病的影响	(18)
心理动力(动机)对冠心病的影响	(18)
行为(学习)因素对冠心病的影响	(19)
预防冠心病会导致癌症吗	(20)
第二章 冠心病的诱发因素	(21)
冠心病的危险因素(源头)多多	(21)
肥胖与冠心病的关系	(23)
血脂异常与冠心病的关系	(24)
高血压与冠心病的关系	(25)
糖尿病与冠心病的关系	(26)
吸烟与冠心病的关系	(27)
代谢综合征与冠心病的关系	(29)
冠心病的其他易患因素	(30)
生活方式与冠心病有何关系	(31)
饮食习惯与冠心病的关系	(32)
冠心病与遗传的关系	(32)
A型性格与冠心病的关系	(33)
第三章 冠心病的先兆和预报	(35)
冠心病的先兆	(35)
冠心病加重的信号	(35)
冠心病患者爱出汗	(36)
自我早期发现冠心病	(36)
心绞痛有何疼痛性质	(36)
心绞痛一般持续多长时间	(37)
心绞痛一般怎么缓解	(37)
心绞痛患者的异常体征	(37)
有哪些不典型的冠心病症状	(37)
心肌梗死的早期信号	(38)
急性心肌梗死的先兆	(38)



急性心肌梗死的临床表现	(39)
警惕无痛性心肌梗死	(39)
老年人急性心肌梗死的特点	(40)
心绞痛型冠心病的临床表现特点	(40)
心肌梗死型冠心病的临床表现特点	(41)
心肌梗死通常的发生时间	(42)
心肌梗死通常发生的季节	(43)
稳定劳力型心绞痛的临床表现	(43)
初发劳力型心绞痛的临床表现	(43)
加重劳力型心绞痛的临床表现	(43)
心肌纤维化型冠心病的临床表现	(44)
卧位型心绞痛	(45)
变异型心绞痛	(45)
餐后心绞痛	(46)
不稳定型心绞痛	(46)
心绞痛与颈椎、胸椎病的鉴别	(46)
心绞痛与类似症状的鉴别	(47)
心律失常是怎么回事	(47)
心力衰竭时有何表现	(47)
猝死型冠心病的临床表现	(47)
如何判定心跳是否停止	(48)
心肺复苏是指什么	(48)
自我判断是否得了冠心病	(48)
自我判断是否得了心肌梗死	(49)
急性心肌梗死应与哪些疾病鉴别	(49)
如何判断冠心病心律失常	(50)
如何判断冠心病心力衰竭	(50)
区别冠心病心力衰竭和其他疾病	(50)
耳折症和冠心病的关系	(51)
冠心病患者为什么会发生猝死	(51)
第四章 冠心病的预防措施	(52)
冠心病是可以预防的	(52)
预防冠心病的关键是什么	(53)
冠心病的三级预防	(53)

986-A13821138211382-A1382-986986986986986-A1



冠心病的第二道防线	(55)
冠心病的第二道防线之一——生活方式干预	(55)
冠心病的第二道防线之二——药物治疗	(57)
冠心病的第三道防线	(58)
冠心病的药物预防	(59)
急性心肌梗死的三级预防	(61)
堵住“源头”——冠心病的一级预防	(62)
堵住冠心病的“源头”之一——高血压	(63)
堵住冠心病的“源头”之二——血脂异常	(64)
堵住冠心病的“源头”之三——糖尿病	(65)
糖尿病如何预防合并冠心病	(66)
堵住冠心病的“源头”之四——肥胖病	(67)
堵住冠心病的“源头”之五——代谢综合征	(68)
冠心病的日常预防	(68)
预防冠心病的措施	(69)
餐桌上能预防冠心病的食物	(70)
饮食可防冠心病	(72)
奥米加 - (Omega - 3) 脂肪酸可防冠心病	(72)
保护心脏离不开镁	(73)
适量饮酒可预防冠心病	(73)
体力活动对预防冠心病的好处	(74)
午睡能防冠心病	(74)
药物预防心肌梗死, 效果如何	(75)
冠心病患者如何预防心肌梗死	(75)
心肌梗死要防“三高一低”	(76)
心力衰竭的预防	(77)
心脏性猝死的预防	(78)
中年男性警惕心病猝死	(78)
猝死防治“三步曲”	(79)
请抓住冠心病的“救命黄金时刻”	(80)
第五章 冠心病的防治措施	(82)
预防冠心病, 应从儿童做起	(82)
预防冠心病应做到“九要”	(83)
警惕隐性冠心病	(84)



防治冠心病的“起跑线”	(85)
改变不良生活习惯是防治冠心病的基本措施	(87)
怎样防治冠心病	(88)
冠心病如何早防早治	(90)
冠心病防治的新策略	(91)
春天冠心病患者要小心	(93)
提防“狡猾”的不稳定性心绞痛偷袭	(93)
抓住冠心病发作的最初 60 分钟	(96)
分级“治理”冠心病	(97)
冠心病治疗的“三驾马车”	(99)
冠心病的“时间疗法”	(100)
对抗冠心病要靠“三早”	(101)
家中必备冠心病急救药	(102)
用好冠心病的“救命药”	(103)
根据病情用药	(104)
中药治疗冠心病更安全	(105)
10 种心绞痛怎么治	(105)
治疗心绞痛,药物不可随意加大剂量	(106)
抗心绞痛须防药物耐受	(107)
使用硝酸甘油的“八项注意”	(108)
冠心病患者的用药禁忌	(110)
哪些人不宜服用小剂量阿司匹林	(110)
心律失常都要治疗吗	(111)
常见心律失常防治原则	(112)
心力衰竭能防能治	(114)
心力衰竭的治疗原则有哪些	(114)
为什么冠心病患者容易发生猝死呢?	(115)
七大“法宝”预防冠心病猝死	(116)
冠心病发病多在老年期	(117)
老年人应防治血脂异常	(118)
老年冠心病的防治	(118)
心肌缺血常无症状	(119)
无症状心肌缺血产生的原因有哪些	(119)
无症状性心肌缺血的预防	(120)



第六章 冠心病的药物治疗	(121)
心绞痛的药物治疗	(121)
冠心病患者的晨间用药	(121)
冠心病患者应随身携带的药物	(122)
硝酸甘油服用须知	(123)
合理使用硝酸异山梨酯	(124)
消心痛能治疗心力衰竭	(124)
心得安、氨酰心安治疗中的不同作用	(125)
心痛定对冠心病患者诊疗作用	(125)
异搏定对冠心病患者诊疗作用	(125)
硫氮卓酮对冠心病患者诊疗作用	(126)
口服阿司匹林有预防心肌梗死的作用	(126)
久服硝苯地平不宜突然停药	(127)
地尔硫卓的药物配伍禁忌	(127)
冠心苏合丸对防治冠心病的益处	(128)
速效救心丸对防治冠心病的益处	(128)
地奥心血康是如何防治冠心病的	(128)
丹七片是如何防治冠心病的	(128)
丹参片是如何防治冠心病的	(129)
介入治疗术后用药须知	(129)
中成药治疗心绞痛	(129)
抗生素有助于降低心脏病发病率	(130)
维生素 E 有防治心脑血管病的作用	(130)
维生素 C 是良好的抗氧化剂	(131)
灯盏细辛注射液	(131)
刺五加注射液	(132)
川芎嗪注射液	(132)
生脉注射液	(132)
银杏制剂	(132)
参附注射液	(133)
红花注射液	(133)
人参注射液	(133)
参麦注射液	(133)
葛根素注射液	(134)

996.6133713371337.61337369996991337.61



冠心病的步行锻炼及注意事项	(158)
冠心病的步行爬坡锻炼方法	(159)
冠心病的爬楼梯锻炼及注意事项	(160)

第八章 冠心病的生活宜忌

(162)

冠心病患者的性生活应注意的事项	(162)
午睡有利于预防冠心病	(162)
睡觉姿势与冠心病的发病有关系	(162)
为什么睡眠时容易发生冠心病	(163)
贪坐对冠心病患者不利	(163)
朗诵与歌咏对心脏有益	(164)
心绞痛患者要多喝水	(164)
冠心病患者起床后最好喝一杯温开水	(165)
噪声也可损伤心血管	(165)
摩胸擦背有助于冠心病康复	(166)
旅游对冠心病患者的益处	(166)
老年冠心病患者拔牙须知	(167)
避免做与屏气有关的动作	(167)
冠心病患者少做深呼吸	(167)
出门购物不要负担过重	(168)
彻夜玩牌、搓麻将等于“自杀”	(168)
注意闹钟和夜半电话的铃声	(169)
心肌梗死患者何时可以开车	(169)
冠心病患者能乘飞机旅行吗	(169)
冠心病患者出席宴席必须注意的事项	(170)
多读书对冠心病患者有好处	(170)
多种兴趣爱好对冠心病患者有好处	(170)
老年冠心病患者能否接受外科手术	(171)
年轻冠心病患者在生活中注意的事项	(171)
冠心病患者洗澡时为最适度的水温	(172)
介入治疗术后患者何时可上班	(172)
介入治疗术后患者如何照顾自己	(172)
冠心病患者怎样使生活轻松	(173)
冠心病患者有哪些饮食宜忌	(173)
冠心病患者宜吃哪些食物	(174)



冠心病患者宜多吃全麦食物吗	(175)
冠心病患者应多吃些什么食品	(176)
冠心病患者适宜吃哪些零食	(176)
冠心病患者为啥要多吃水果	(177)
冠心病患者宜少吃哪些食物	(177)
冠心病患者饮食有哪儿忌	(178)
冠心病患者饮食有哪“五不宜”	(180)
第九章 冠心病的饮食调控	(182)
冠心病患者有哪些饮食治疗方法	(182)
冠心病患者怎样合理饮食	(184)
冠心病患者选择食物的要点有哪些	(185)
冠心病患者如何进行营养配餐	(186)
冠心病患者的一般食谱有哪些	(186)
冠心病患者应补充植物蛋白质吗	(187)
摄入过多蛋白质好吗	(187)
有哪些食物蛋白质含量高	(188)
多吃鱼对冠心病有好处吗	(188)
多吃鸡蛋易患冠心病吗	(189)
冠心病患者能吃鸡蛋吗	(189)
冠心病患者能喝牛奶吗	(190)
冠心病患者为何应多吃豆类及豆制品	(191)
冠心病患者怎样控制食物中胆固醇	(191)
植物油可预防冠心病吗	(192)
冠心病患者为何宜食橄榄油	(192)
谷物油对防治冠心病有何好处	(193)
冠心病患者应该慎食菜籽油吗	(194)
冠心病患者应如何进食糖类	(194)
哪些微量元素与冠心病有关	(195)
如何用矿物质微量元素治疗冠心病	(195)
食物中的镁对防治冠心病有益吗	(196)
冠心病患者宜吃含铜的食物吗	(197)
冠心病患者应适量吃“硒”餐吗	(197)
为何冠心病患者应莫忘常补水	(198)
冠心病患者怎样喝好三杯“安全水”	(198)

996-A-N3971382713327-A133223692691015926-A-N



夜间喝水可预防冠心病吗	(199)
为什么纤维素也是营养物质呢	(200)
膳食纤维对冠心病患者有何益处	(200)
冠心病为什么宜食富含纤维素的食品	(201)
冠心病患者饮食应注意些什么	(201)
为何冠心病患者对饮食不应“讲究”	(203)
冠心病患者为什么要避免饱餐	(203)
冠心病患者为什么要节食	(204)
冠心病患者要“保持晚节”吗	(205)
冠心病患者晚餐吃素好吗	(205)
冠心病患者为什么不能不吃早餐	(205)
冠心病患者为什么吃饺子需选馅	(206)
冠心病患者忌吃螃蟹的原因	(206)
冠心病患者应如何对待吸烟和喝酒、咖啡及茶	(206)
冠心病患者选择饮料应注意什么	(207)
饮茶对冠心病患者有何好处	(207)
冠心病患者饮茶应注意些什么	(208)
冠心病患者为什么不宜饮浓茶和咖啡	(209)
冠心病患者如何对待饮酒	(209)
冠心病患者夏天能饮啤酒吗	(210)
冠心病患者冬季如何合理进补	(211)
第十章 冠心病的科学用餐	(212)
一、菜肴	(212)
酱拌豌豆苗	(212)
麻油拌菠菜	(212)
炆拌绿豆芽	(212)
凉拌芹菜	(213)
凉粉拌莴笋	(213)
炆拌油菜	(213)
香菜拌双丝	(214)
浇汁茄条	(214)
黄豆芽炒韭菜	(214)
豆腐干炒韭菜	(215)
葱炒土豆丝	(215)



火腿拌银耳	(215)
西红柿菜花	(216)
素炒双笋	(216)
西葫芦拌虾皮	(216)
油菜拌海米	(217)
三珍桂花饭	(217)
鸡蛋炒饭	(217)
菜心锅巴	(218)
酵母馒头	(218)
芸豆芝麻糕	(218)
黄豆窝头	(218)
蛋包西红柿	(219)
蜜饯馒头	(219)
苦瓜炒肉丝	(220)
油菜炒鸡丁	(220)
芹菜炒牛肉	(220)
天麻蒸乳鸽	(221)
豆芽炒肉丝	(221)
洋葱炒瘦肉	(221)
芹菜瘦肉丝	(222)
莴笋熘肉片	(222)
西红柿炒肉	(222)
冬菇菜心	(223)
芹菜爆鳝丝	(223)
香菜肉丝	(223)
葱白爆羊肉	(224)
菠菜瘦肉烧蘑菇	(224)
西红柿烧虾	(224)
香干肉丝炒芹菜	(225)
二、羹汤	(225)
人参银耳汤	(225)
芹菜红枣汤	(225)
海藻黄豆汤	(225)
保元强心汤	(226)