



生命需要 健康的心脏

——心脏病的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

R540.1
W04602

生命需要 健康的 心脏

—— 心脏病 的家庭防治与康复

万征 / 林青 / 艾丽文 编著

天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

生命需要健康的心脏: 心脏病的家庭防治与康复/万征等编著. —
天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0228-4

I. 生… II. 万… III. ①心脏病—防治 ②心脏病—康复 IV
.R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071334 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 保定市印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 5 印张 80 千字

2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

定价: 9.60 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



心脏病是当今社会的常见病和多发病是危害人类健康的主要疾病。当前，我国的心脏病患者比例逐年增加，且有不断年轻化的趋势，因此，向全社会介绍并普及心脏病的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对心脏疾病向读者做了全面的介绍，同时又不乏心脏病防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您有个健康的心脏，同时享受健康的生活。

编 者



心脏位于何处，它的外观是什么样的	1
心脏的内部结构是什么样的	2
您知道心脏的工作量有多大吗	3
心音是怎样产生的	5
各心音的性质有何不同	5
心脏杂音是怎么回事	7
体检发现心脏有杂音要紧吗	8
9 什么是介入性心脏病学	
11 什么是心电图运动负荷试验	
13 什么是动态心电图，它有哪些用途	
14 什么叫超声心动图	
16 超声心动图对诊断的意义	
17 如何选择心脏病的检查方法	
19 冠心病是如何发生的	

21	哪些是冠心病的易患因素
24	什么叫高脂蛋白血症
25	高脂蛋白血症如何分型
26	冠心病分为几种类型
28	现代冠心病介入性治疗措施有哪些
30	什么是冠状动脉搭桥手术
31	冠状动脉搭桥手术，适合哪些病人
32	心绞痛是如何产生的
33	典型的心绞痛特点是什么

什么是劳累性心绞痛	36
什么是自发性心绞痛	37
什么是变异性心绞痛	39
什么是梗死后心绞痛	41
心绞痛病人日常如何治疗	42
心绞痛发作时如何自我救治	43
什么是无症状性心肌缺血	46
无症状性心肌缺血的临床意义	47
急性心肌梗死有哪些临床表现	48

什么是急性心肌梗死的胸痛	49
除胸痛外，急性心肌梗死还有哪些首	
发表现	50
急性心肌梗死有哪些先兆表现	52
发生急性心肌梗死怎么办	54
急性心肌梗死发病的常见诱因是什么	55
心肌梗死可以没有疼痛吗	56
心肌梗死常见于哪些情况	57
溶栓治疗是急性心肌梗死的首选治疗	59

61	哪些急性心肌梗死病人适宜施行溶栓治疗
63	急性心肌梗死的病人后果如何
64	心肌梗死的病人如何改善预后
65	心肌梗死患者饮食应注意什么
66	心脏病人的运动应注意什么
67	心脏病人服用药物应注意什么
68	心脏病人如何服用硝酸甘油片
69	心脏病人的家庭护理
72	什么叫猝死

73	可能导致猝死的心血管系统疾病有哪些
74	如何判定心跳是否停止
75	心肺复苏 ABC 指的是什么
76	什么是人工心脏起搏器系统
79	常用永久起搏器有哪几种类型
81	起搏器是如何工作的
82	起搏器的英文字母代表什么
84	永久起搏器如何安植入体内的
85	安植永久起搏器的病人需注意哪些事项

何时需要更换起搏器系统	89
更换起搏器是否很麻烦	90
心律失常者应做哪些检查	90
哪些心律失常者需要治疗	92
深呼吸就是心脏无力吗	96
手脚冰冷可能是血管阻塞吗	97
什么是窦房结病	98
窦房结病有哪些类型	99
何谓房颤	100

	可以引起房颤的疾病有哪些	101
	治疗房颤都有哪些方法	101
	什么是预激综合征(WPW)	103
	预激综合征患者应注意什么	104
	阵发性室上性心动过速,急性发作时如何 自我处理	105
	什么是急性心力衰竭	107
	急性心力衰竭常见于哪些疾病, 如何治疗	108
	如何早期发现先天性心脏病	110
112	小儿期先天性心脏病有哪些	
115	成人期先天性心脏病有哪些	
116	先天性心脏病需要做哪些检查	
117	先天性心脏病手术时间的选择	
118	患有先天性心脏病的妇女可以怀孕吗 患心脏病的妇女, 在什么情况下可以 怀孕及分娩	
120		
123	什么是围产期心肌病	
125	何谓心肌病	

126	心肌病分成几类
127	何谓病毒性心肌炎
128	如何防治病毒性心肌炎
129	什么是风湿热
132	如何预防风湿热
133	何谓贫血性心脏病
134	贫血性心脏病怎样治疗
135	糖尿病患者为何易患冠心病
136	糖尿病患者如何防治冠心病

甲亢可以造成心血管系统的哪些损害	137
吸烟会对心脏产生不良影响吗	139
双脚浮肿与心脏病有关吗	142
脑中风与心脏病有关吗	143
牙齿也与心脏病有关吗	144
高纤维和低脂肪食物,对预防心脏病有	
什么益处	146
预防心脏病应注意饮食调配	147



心脏位于何处，它的外观是什么样的

心脏位于胸腔中部偏左，约 $2/3$ 在身体正中线的左侧， $1/3$ 在正中线的右侧，夹在两肺之间，横膈的上面，前面是胸骨和肋骨，后面为气管、食管、大血管和脊柱，因而心脏受到妥善的保护。心脏的大小和本人的拳头相当，重量约 260 克左右。它的外形近似梨形，呈红棕色。它的外观分成几个部分，心底宽而朝向右后上方，心尖指向左前下方。因心底是大血管出入的地方，所以固定不动，心尖是光滑游离的。当心脏收缩时，心尖撞击胸壁，可以在左胸乳头附近摸到心尖搏动。心脏的前面为胸肋面，大部分被两肺遮盖；下后面为膈面；右缘锐利，左缘钝圆。心脏的外面包有两层纤薄的浆膜，紧贴于心脏表面，称为心包膜，靠外一层为壁层，靠里面的一层为脏层，而脏、壁两层之间的腔为心包腔，其中含有淡黄色液体，约 20 毫升，称为心包

倒入心房，从而保证了血液循环单方向流动。



您知道心脏的工作量有多大吗

健康的成年男性在安静状态下，心脏每搏动1次所射出的血量（医学上称为每搏输出量）约为70毫升（60~80毫升），若以每分钟平均心跳75次计算，那么每分钟心脏共输出血量（即每分输出量）约为5升（4.5~6.0升）。女性比同体重男性心输出量约低10%。青年时期心输出量高于老年时期。在正常生理条件下，心输出量也可以发生变动。例如饭后消化时，心输出量可增加30%~40%；怀孕后期可增加45%~85%；强体力劳动或剧烈运动时，由于机体新陈代谢旺盛，心脏做功加大，心输出量可增加5~6倍。

一个人全身血液总量约为8000毫升，心脏每分钟共输出5升血量（约5千克），因此心脏每分钟差不多要把体内的血液环流一遍。如果按每分钟跳动





心音是怎样产生的

正常人的心脏有两扇“前门”和两扇“后门”。右边的“前门”就是由右心室通向肺动脉的肺动脉瓣，右边的“后门”是指右心房通向右心室的三尖瓣；左边的“前门”即由左心室通向主动脉的主动脉瓣，左边的“后门”是左心房通向左心室的二尖瓣。正常人的心脏收缩和舒张时，心脏里的“门”就会有的开放，有的关闭，使血液朝一定方向流动。因此在“门”关闭时产生短促而响亮的声音，即用听诊器或把耳朵紧贴在胸壁左侧乳头处所能听到的心跳声，医学上称之为心音。



各心音的性质有何不同

我们所听到的正常人心跳声是非常有节奏和悦





心脏杂音是怎么回事

河水在河里平静流动时不产生响声，而当河道有狭窄或水流自上而下形成瀑布时就会产生“哗哗”的流水声。同样，血液在心腔内快速流动，遇到通道狭窄等异常时，也会产生一定的声音，这就是所谓的“心脏杂音”。我们知道心音是非常有节



致，不伴有心脏结构上的异常，对健康也无任何影响，因此被称之为“生理性杂音”，即三级以下的杂音。若应用灵敏的心音图记录，几乎在每个人均可发现这种生理性杂音。在运动、情绪激动或发热时，由于血流加速，可使上述的生理性杂音明显增强，这种情况亦并不意味着存在器质性心脏病。况且，有部分人尤其儿童，在成年以后杂音常逐渐消失。因此，发现心脏有杂音时，应去心脏专科门诊做进一步检查，以确定杂音的性质。如属生理性杂音，则不必牵挂在心，完全可以正常地工作与生活，参加各项体育活动。当然，若确诊为病理性杂音，则需做深入地检查，以期尽早明确诊断，并给以必要的治疗。



什么是介入性心脏病学

常识告诉人们，以往的心血管病要么由外科医生“开膛破腹”用手术治疗；要么内科医生用药物



不希望发现异常，但检查目的之一就是为了发现异常。否则，就失去了检查的意义，而且有足够的防护大可不必对运动试验抱有恐惧感。



什么是动态心电图，它有哪些用途

动态心电图，又称 Holter 心电图，是当代重要的心电监测技术。早在 1967 年由美国理学博士 Norman J. Holter 首创，1961 年开始用于临床。

Holter 心电图可记录 24 小时的心电图资料，显示 24 小时内监测期间的心搏总数、最高心率、最低心率、平均心率和每小时心率；显示全程或按小时计算的室上性、室性早搏及异位心动过速的次数；心脏停搏的情况；I、II、III 度房室传导阻滞以及 ST-T 的改变等。它可以用于：

● 检测短暂或隐伏的心律失常如：间歇出现的预激综合征；阵发性心律失常；间歇性心脏传导阻滞；发作性缓慢型心律失常；有助于病窦综合征

