

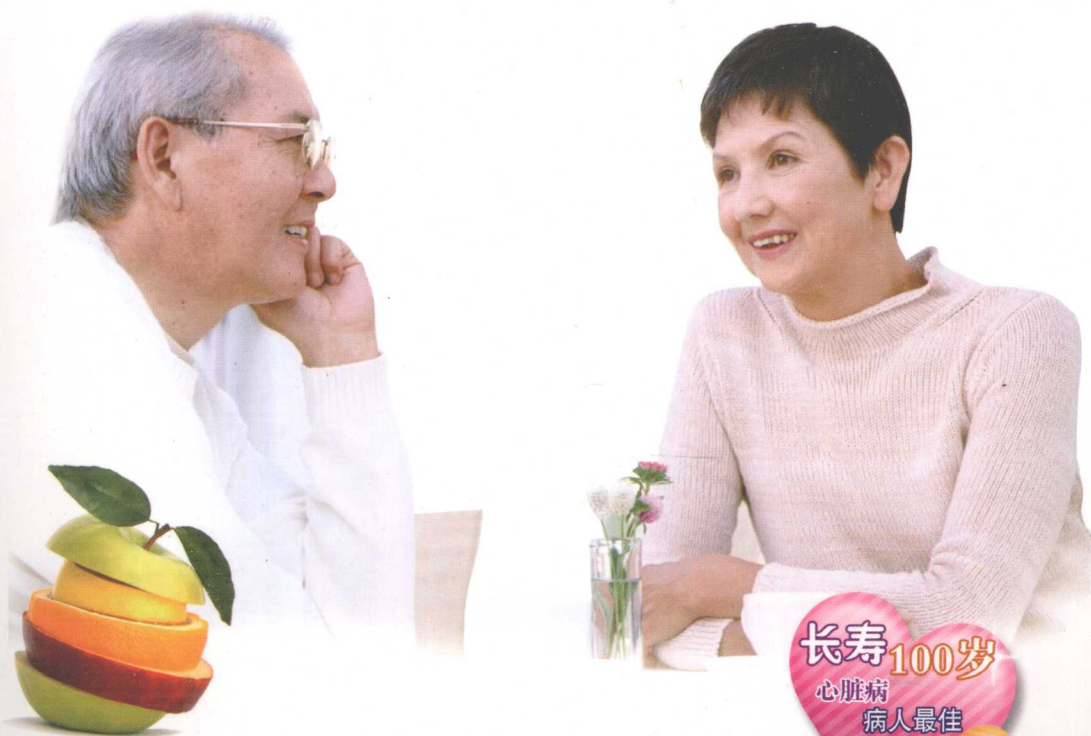
你一生的生活健康顾问



心脏病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

对人体如此重要的心脏，它的结构是怎样的呢？它又有怎样的运动规律？了解这些常识，是预防和治疗心脏病的第一步。

长寿100岁

心脏病
病人最佳

健康
方案

内蒙古人民出版社



心脏病

理疗与配餐宜忌

张其成 主编



心脏病患者，理疗与配餐宜忌

你一生的生活健康顾问



XIANDAIJIAJING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

心脏病

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

对人体如此重要的心脏，它的结构是怎样的呢？它又有怎样的运动规律？了解这些常识，是预防和治疗心脏病的第一步。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心脏病理疗与配餐宜忌/李元秀 编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009. 5
(现代家庭健康理疗书系)
ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 心… II. 李… III. ①心脏病—物理疗法
②心脏病—食物疗法 IV. R540. 5 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081699 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀
责任编辑 张 钧
封面设计 世纪梦诺
出版发行 内蒙古人民出版社
社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 1280
字 数 3200 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528
定 价 952.00 元(共 40 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

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 心脏病的医学常识

心脏的结构	1
脏的运动规律	2
掌握生死大权的冠状动脉	3
不规则脉	3
心脏病的种类	4
心脏病有易发时间吗	6
缺血性心脏病病人能否做运动	6
婴儿断奶过早为什么易患心脏病	7
冠心病只是老年人的“专利”吗	7
中医将心律失常分为哪几种类型	8
X 综合征是冠心病吗	8
阿斯综合征是什么病	9
冠心病会传染吗	9
冠心病为什么具有家族性	10
为什么说冠心病是“时代瘟疫”	10
冠心病的患病率为何男女有别	10
为什么说冠心病史愈长愈能长寿呢	11
预防冠心病会导致癌症吗	11
老年心力衰竭有哪些临床特点	12
冠状动脉粥样硬化始于什么年龄	12



胆固醇与心脑血管病有何联系	13
高血压与冠心病有何关系	13
心肌梗死——冠心病中最严重的类型	14
维生素与冠心病有什么关系	15
诊断冠心病的条件有哪些	15
心律失常及表现形式	16
诱发心绞痛的因素有哪些	17
心绞痛怎样进行临床分类	18
饮酒与冠心病有何关系	18
不稳定型心绞痛是什么	19
年龄与冠心病的关系	20
心电图对冠心病的诊断有什么意义	21
X 综合症是什么	22
心功能分几级,是如何分级的	22
糖尿病与冠心病有何关系	23
饮食习惯对冠心病有什么影响	23
心脏在血液循环中起何作用	24
心绞痛——冠心病中最多见的类型	24
肥胖与冠心病有什么关系	25
冠状动脉痉挛是什么	26
治疗冠心病的方法有哪些	26
急性心肌梗死和哪些疾病相区别	27
气候变化对冠心病有什么影响	27
血液循环是什么	28
心绞痛和哪些胸痛相区别	29
多发性心肌梗死和复发性心肌梗死什么	29
冠心病会遗传吗	30
冠心病的全球危害有多少	30
为什么中青年“当家人”易患冠心病	31
心绞痛症状的发生原理	32
血脂的成份及与冠心病关系	32
动脉粥样硬化的病理分型和分期	33



糖尿病病人为什么易患冠心病	34
稳定型劳累性心绞痛病理生理特点	34
被动吸烟与冠心病有什么关系	35
卧位型心绞痛发病机理是什么	36
少年儿童也能得冠心病吗	36
动脉粥样硬化的基本病理变化是什么	37
人体锌、铜含量对血脂的影响是什么	38
混合性心绞痛发病机理是什么	39
吸烟对血脂都有哪些影响	39

第二章 心脏病症状及理疗防治

冠心病	41
冠心病的症状	41
诊断冠心病的方法	42
为什么病在心脏而痛在臂和手	43
中医治疗冠心病有哪几种方法	44
冠心病患者如何对待烟、酒、咖啡及茶	45
科学锻炼预防冠心病	45
气功对防治冠心病有哪些功效	46
冠心病人的自我调养	47
心绞痛	48
认识心绞痛	48
中医将心绞痛分为以下几种类型	49
心绞痛发作的特点	50
心绞痛分 4 级:	51
不稳定型心绞痛	51
心绞痛与颈椎、胸椎病的鉴别	51
心绞痛与类似症状的鉴别	51
心肌梗塞	52
心肌梗塞的症状	53
心肌梗塞的家庭康复疗法	53



心肌梗塞的护理	54
紧急情况的处理	55
心肌梗塞如何恢复	56
急性心肌梗塞的预防	57
心肌炎	58
心肌炎的病情发展期	59
为什么儿童容易得“心肌炎”，应如何对待	59
心肌炎的生活护理	60
夏季要防心肌炎	61
如何预防心肌炎的发生	61
心肌病	62
心肌病的饮食原则	62
心肌病患者的心理调护	63
心肌病患者睡眠应注意什么	63
心肌病患者娱乐时应注意什么	64
心肌病患者看电视时应注意什么	64
心肌病患者沐浴时应注意什么	65
心功能不全	65
心功能不全的种类和症状	65
心功能不全的信号	66
心衰病人日常生活应注意什么	66
风心病	71
怎样及早发现自己患有风心病:	71
女孩更要警惕风湿性心脏病	71
风湿性心脏病的祸根	72
风湿性心脏病的护理	72
风湿性心脏病的预防	73
先天性心脏病	74
先天性心脏病是由什么原因引起的?	74
先天性心脏病的类型	74
先天性心脏病应该如何预防	75
如何诊断先天性心脏病	75



什么是先天性心脏病最佳治疗时间	76
小儿先天性心脏病的护理要求	76
运动疗法相关知识	77
人到四十的运动	77
运动爱好者也不能忽视心脏病	78
中老年人如何运动	80
中老年人的运动法则	80
老年患者运动的注意事项	81
有氧代谢运动	83
运动疗法的种类	84
垂钓	84
健康的高尔夫球	85
时髦的慢跑	86
安排好日常起居	88
心理护理	88
今天你午睡了么	90
徒步行走好处多	91
不贪睡	93
科学的沐浴	94
健康的性生活	95
排便须小心	96
喝适量的酒	97
心脏按摩	98
心脏停止跳动时的急救	98
注意口腔卫生	99
选择较轻松的工作	100
提早预防心脏病	100
身体各部位的检查	101
经常补水	102
用力咳嗽自救	102
做短距离的旅行	103
过冷环境对心脏病患者不利	104





铃声响起时运动一下	104
冬夏季的着装	105
慎用避孕药	107
寝具的重要性	107
女性的鞋高	108
朗诵与歌咏对心脏有益	109
更年期妇女宜防“更年期”	109
避免做与屏气有关的动作	111
冠心病患者少做深呼吸	111
彻夜玩牌、搓麻将等于“自杀”	111
注意闹钟和夜半电话的铃声	112
心脏病的药物治疗法	112
心绞痛应正确用药	112
可供治疗心脏病的四类药物	113
冠心病患者的晨间用药	113
冠心病患者应随身携带的药物	114
硝酸甘油服用须知	114
合理使用硝酸异山梨酯	115
服用阿司匹林有讲究	116
久服硝苯地平不宜突然停药	116
地尔硫卓的药物配伍禁忌	117
介入治疗术后用药须知	118
中成药治疗心绞痛	118
抗生素有助于降低心脏病发病率	119
维生素 E 有防治心脑血管病的作用	119
心脏病其他疗法	120
穴位疗法	120

第三章 心脏病配餐宜忌及食谱

预防为主的饮食习惯	124
预防心脏病的饮食习惯	124



错误的饮食方法	126
有益心脏的食物	127
给心脏好的营养素	127
有益心脏的食物	131
高明的低盐方案	138
健康烹调小常识	141
怎样烹调才不会破坏维生素 C	141
合理选用食用油	141
烹调肉类添加附加物	141
饮食疗法的要点	142
胆固醇摄取太少也有害健康	142
摄取优质蛋白质是非常重要的	142
补充维生素要与蔬菜配合食用	143
不要食用过多的糖份	143
与心脏病有关的病症要注意的饮食习惯	144
高脂血症患者	144
高血压病人	145
糖尿病患者	145
肥胖者	145
痛风病人	146
心脏病患者的食谱	146



第一章 心脏病的医学常识

心脏的结构

心脏片刻不停地将血液在身体里循环传送，一天平均有将近一万升的血液输送至全身各部位。假设人类的平均寿命为 75 年，那么，心脏就是一个有 75 年寿命的超高性能泵。一旦这个超高性能泵停止运转，那么，只需要短短的 6 分钟就能判决一个人的生死。也就是说，如果在 6 分钟之内心脏机能没有马上，恢复的话，大脑就会死亡，一旦脑死亡了，人就将失去生命。

对人体如此重要的心脏，它的结构是怎样的呢？它又有怎样的运动规律？了解这些常识，是预防和治疗心脏病的第一步。

心脏位于胸腔内，膈肌的上方，二肺之间，约三分之二的部分在中线左侧。心脏形如一个倒置的、前后略扁的圆锥体，其大小如同人的拳头，表面有两层互相分离（中间隔着少量液体）的膜形如桃状。

我们通过人体解剖图就能知道：心脏并非直立状态，而是略为倾斜；心脏的上方对着右侧肩部，下端则略向左倾斜。左下端这个部位便称作“心尖”，心尖与文字所描述的一样，形状尖。心尖是左心室的一部分，血液由此向大动脉源源不断地输送，分送至人体全身各处。心脏表面靠近心底处，有横位的冠状沟几乎环绕心脏一周，仅在前面被主动脉及肺动脉的起始部位所中断。冠状沟以上为左、右心房，冠状沟以下为左、右心室。在心室的前面及后（下）面各有一条纵行的浅沟，由冠状沟伸向心尖稍右方，分别称为前后室间沟，为左、右心室的表面分界。左心房、左心室和右心房、右心室的位置关系呈现轻度由右向左扭转的现象，即右心偏于右前上方，左心偏于左后下方。心脏是一个中空的肌性器官，内有四腔：后上部为左心房、右心房，二者之间以房间隔；前下部为左心室、右心室，二者之间以室间隔。正常情况下，左半心与右半心不能直接相通，但每个心房可经房室口的瓣膜通向同侧心室。

右心房壁较薄。根据血流方向，右心房有三个入口、一个出口。入口即上、下腔静脉口和冠状窦口。冠状窦口为心壁静脉血回心的主要入口。出口即



右房室口，右心房借助其通向右心室。房间隔后下部的卵圆形凹陷称卵圆窝，为胚胎时期连通左、右心房用的卵圆孔在出生后1岁左右闭锁后的遗迹。右心房上部向左前突出的部分称右心耳。

右心室有出入二口，入口即右房室口，其周缘附有三块叶片状瓣膜，称右房室瓣（即三尖瓣），按位置分别称前瓣、后瓣、隔瓣。瓣膜垂向室腔，并借许多线状的腱索与心室壁上的乳头肌相连。以保证血液单方向流动出口称肺动脉口，其周缘有三个半月形瓣膜，称肺动脉瓣。

左心房构成心底的大部分，有四个入口，一个出口。在左心房后壁的两侧，各有一对肺静脉口，为左右面对肺静脉的入口；左心房的前下有左房室口，通向左心室。左心房前部向右前突出的部分，称左心耳。左心室有出入二口。入口即左房室口，周缘附有左房室瓣（二尖瓣），按位置称前瓣、后瓣，它们亦有腱索分别与前、后乳头肌相连。出口为主动脉口，位于左房室口的右前上方，周缘附有三个半月形的主动脉瓣。由心脏输送出来的血液将在体内的各个部分进行新陈代谢，将氧气和二氧化碳交换，形成静脉血，再流向心脏，回到右心房。血液回到右心房后由于右心室的舒张流向右心室，由心再朝肺部流去，被输送进肺部的静脉血便在此放出二氧化碳，吸收氧气再度形成动脉血。动脉血此时再流回左心房，进入左心室。

➔ 脏的运动规律

心脏的重量为300克到500克大小，如同成年人握着的拳头的心脏，每天搏动10万次，输送出1万毫升的血液。从这些数字可以看出心脏的运动量是相当惊人的。

身体细胞的繁殖、新陈代谢，都必须借助氧气。心脏泵出的新鲜血液就富含氧原子。心脏的运动正是为了满足这种新陈代谢的需要。

那么心脏是如何工作的，心脏根据什么样的结构和组成来运动呢？

如果把心脏从纵向分割成两部分，就会看到，心脏被分割成四个室。

血液在循环全身后，带着静脉血返回，首先从右方进入右心房，然后被送到右心室。其后，血液通过肺动脉，进入肺部，在这里进行气体交换，排出二氧化碳、吸入氧气，制造动脉血。随后，血液经过肺静脉，再从心脏的左上方进入左心房、左心室，输送到大动脉，然后由大动脉进入到身体的其它部位。就这样，新鲜的血液再一次循环全身。

与这个重要循环相关的，是分隔各室的瓣膜。右心房和右心室之间的是三尖瓣，在右心室的出口处是肺动脉瓣，左心房与左心室之间的是二尖瓣，左心



室和主动脉的相邻处是主动脉瓣。这四个瓣膜，都与心室的收缩、舒张、打开、关闭有关。当它们打开时，血液顺利地从这一室流到另一室，当它们关闭时，就能防止血液倒流。

心脏泵的原动力是组成心室壁的心肌，而为心肌供应血液的则是冠状动脉。在心肌收缩时（把这个时期叫收缩期），血液被送往动脉；反之，心肌扩张时（扩张期），血液又由心房返回心室。一旦身体剧烈运动，身体的氧消耗量增加，心脏跳动就会加速，心肌收缩、扩张的速度就会加快，这是为了增加血液的输出量，以满足全身的组织细胞对氧的需求。心脏有规律运动的关键是什么呢？用一句话概括，即是瓣膜、心肌、冠状动脉和调节心脏收缩的心脏信息系统——传导系统四要素。也就是说，在这四者中，无论哪一个发生障碍，心脏的运动都会或多或少受到影响，其结果，必然引发各种心脏病。

➡ 掌握生死大权的冠状动脉

心脏的构造非常复杂，它的营养来自何处呢？一般人都认为，心室和心房充满大量的血液，养分应该是直接来自心室和心房。其实，这是一种错误的看法。

事实上，心脏的养分来自冠状动脉。冠状动脉是专门供给心脏养分的动脉，依附在心脏的表面，因形状如花冠环绕着心脏而得名。

冠状动脉从主动脉的根部大约成直角分出右冠状动脉和左冠状动脉，将心脏如冠状般地环绕，并且像树枝分枝那样朝心肌层的中心延伸。心脏便是从这冠状动脉中获得氧气和营养，以维持自身的功能，保证生命的延续。一旦冠状动脉的血液流动受到影响，心脏将面临重大危机。因此，从某种意义上说，冠状动脉可称作心脏的命脉；换句话说，冠状动脉掌握着一个人的生死！

➡ 不规则脉

通常把脉跳紊乱或者脉跳次数减少称作不规则脉，医学上称为心律失常。不规则脉有很多种，大半不用担心，但其中也有关系到生命安危的。

不规则脉的发生，最多的是健康人屡次出现的心脏提前收缩。其产生原因是心脏的一部分，偶尔提前兴奋。这个时期，大量的血液没有返回心室，造成心室空动，致使血液不能排出，引起短暂的脉跳紊乱；此时，会感到心脏跳动十分活跃。虽然提前收缩大都无害，不必忧虑，但是，如有心肌梗塞、特发性心肌病或感冒后引起的心肌炎时，常常会有导致生命危险的持续不规则搏动发生，必须立即接受治疗。



除提前收缩外，常见的是心房颤动。这个时候，脉律完全被打乱。在老年人中，心脏有这种异常病症的，其比例大约是每数人中就有一人。在心房颤动的长期过程中，心房会形成血栓，血栓脱落会阻塞动脉，使脑部等处的血管出现梗塞，这一点必须引起密切注意。

不规则脉中最可怕的是心室颤动，虽和心房颤动仅一字之差，但却有天壤之别。这种病症倘若几分钟内得不到治疗就会有生命危险。引起心室持续空跳，送往医院前就死亡的，或心脏不好而强撑着活动的死亡者，其原因大部是心室颤动。

使心脏有节奏、有顺序收缩的，被叫作刺激传导系统，是担负着如同电线一般使命的特殊心肌。这个特殊心肌一旦被切断，那么，整个刺激就不能传导，医学上把这种现象叫做传导阻滞。心肌的各种原因都能引起刺激传导阻滞的发生，其症状也多种多样。

心脏病的种类

心脏病的种类五花八门，不是专业人员不容易弄清楚。简单地说，我们可以将心脏病分为两大类：心脏构造功能障碍疾病和心脏跳动功能障碍疾病。

心脏构造功能疾病包括了最常见的冠状动脉硬化性心脏病、瓣膜性心脏病、先天性心脏病、心肌病变、心肌炎等等因心脏构造功能异常所造成的心脏病。这类心脏病往往以心脏缺氧引起的胸痛或心脏衰竭引起的气喘、水肿等症状来表现。

心脏跳动功能疾病则是指各类心律不齐，其所引起的症状多半是心悸、头晕、无力，严重的还会晕倒或猝死。

心脏病中最常见的是高血压性心脏病、冠状动脉粥样硬化性心脏病（简称冠心病）、心脏瓣膜病、心肌病（扩张型、肥厚型、限制型）、心脏神经症、突发性心肌病（酒精性、高原性）、先天性心脏病、急性心肌炎，急性心包炎及肺源性心脏病等。

心绞痛或心肌梗塞都是因为心肌缺氧（即血液的供给不足或局部停止供给）而引起的心脏疾病，所以统称为缺血性心脏病。在这里，我们作个比较详细的叙述。

心绞痛、心肌梗塞的主要原因是冠状动脉硬化，最容易引发这种病的因素主要有遗传、生活压力大、运动量不足、抽烟，不良饮食习惯所致的血压过