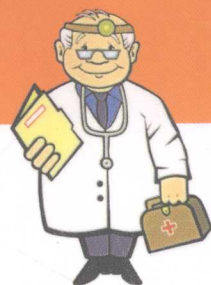



家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE

本书根据当前人们的实际生活状况和生活规律，以通俗易懂的文字，提出了科学预防和治疗冠心病的各种行之有效的治疗方法和措施，是每个家庭防治冠心病的必备读物。



GUAN XIN BING

JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

冠心病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社



中华人民共和国卫生部
国家中医药管理局
国家食品药品监督管理局
国家知识产权局

GUAN XIN BING



冠心病家庭保健知识百科

冠心病

家庭保健知识百科

中国医药出版社



中国医药出版社

家庭保健系列
JIATINGBAOJIANXILIE

GUAN XIN BING

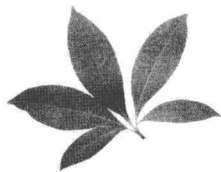


JIA TING BAO JIAN ZHI SHI BAI KE

冠心病

家庭保健知识百科

赵文群◎编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病家庭保健知识百科/赵文群编著—上海：上海科学技术文献出版社，2009.8

ISBN 978-7-5439-3804-5

I. 冠… II. 赵… III. 冠心病—防治 IV. R541.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第088845号

责任编辑：忻静芬

冠心病家庭保健知识百科

赵文群 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京恒达印刷有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：23.75

字 数：300 000

版 次：2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-3804-5

定 价：35.00元

<http://www.sstlp.com>



前言

随着科学技术的发展与进步，人们的生活水平日益提高。由于生活节奏加快，工作压力、精神压力也越来越大，再加上不良的饮食习惯和生活方式，以冠心病为主要代表的心脑血管疾病已经成为危害21世纪人类健康的“第一杀手”。根据有关资料证实，人类因病死亡人数的54%是由心血管疾病引起的，而冠心病是罪魁祸首！

然而，得了冠心病或者有了冠心病的征兆，我们不能怨天尤人，而要检点自己的饮食习惯、生活方式、心理状况是否出了问题，这样你才会发现：其实真正的罪魁祸首正是你自己！冠心病从本质上讲是一种生活方式病，是一种富贵病。不过患了病，我们不要害怕，忧虑、恐惧不但不能减轻病痛，还会加重病情。我们应该要做的首先就是改变自己的生活方式，从饮食上加以注意；同时，我们要以科学的态度寻求治疗的方法。实践证明，有效地防治冠心病，注意家庭保健与护理，能明显降低心绞痛、心力衰竭、心肌梗死的发病率与病死率。然而，很多人对冠心病缺乏基本的了解，有些人的种种体征已经向他发出了示警的信号，可是由于不懂相关知识而被他忽视了，没有采取有效地防治和护理措施而任其发展。当患者在家中出现危急情况时，患者家属往往束手无策，不知道怎样有效减轻

患者的痛苦，避免猝死的发生。还有一些人则对冠心病知识的了解极其肤浅，一提到冠心病就谈“冠”色变，以为得了不治之症而不知所措，仿佛世界末日就要降临。其实大不必这样，未患病时，注意预防与保健；患上了病，科学治疗与护理，会使病情得到有效的控制和恢复，可以照常生活、工作、娱乐，甚至得享天年。

在这场生与死的博弈中，我们能否战胜冠心病，把生命权紧紧掌握在自己手中，是我们每一个人义不容辞的责任。健康是一种权利也是一种责任，人应该对自己的健康负责。提高健康水平的最好方式之一就是进行自我预防、保健与护理。当然有的人很了解冠心病的知识，可是这方面的专业书籍不易看懂，各种医学科普杂志、网络中有关冠心病的内容介绍又非常零散。现在流行一种说法，即求医不如求己，正是鉴于此，编者编了《冠心病家庭保健知识百科》。本书分为12章，主要以问答的形式，比较全面系统地阐述了什么是冠心病，冠心病的诊断、治疗、食疗等，特别突出了家庭自我保健、预防、救助这一主题。

健康是福，健康是喜，健康是财。拥有了健康，你就可能拥有一切；失去了健康，你就肯定会失去一切。健康就是1，金钱、地位、权势、名誉……都是1后面的0，没有了1，后面有再多的0也没有意义。所以健康是一个人最重要的资本，正如毛主席说：身体是革命的本钱。没有了本钱，什么“革命工作”也干不了，什么“革命事业”也成不了。我们可以这么说：现代社会的竞争，竞争的不仅仅是技能、智慧，竞争还有个人的身心健康，一个身强体壮、乐观开朗的人，显然比一个体弱多病、精神抑郁的人更有竞争力，更能取得事业的成功，也更受人欢迎。所以，请一定要关注自己的身心健康，特别要关注现代人的常见病、多发病，尤其是对健康危害最大的冠心病，从关心自己的“心”开始……打开本书，从了解一个家庭保健知识开始……

编者

2009年4月



第一章 看透冠心病

冠心病的定义	3
冠状动脉的含义	3
冠状动脉的功能	4
冠状动脉侧支循环的特点与意义	5
影响冠状动脉血流的主要因素	6
冠状动脉血流量主要是由什么来调节	7
冠状动脉粥样硬化的特点	7
冠心病的本质	8
世界卫生组织对冠心病的分类	9
冠心病有哪些特点	9
女性冠心病患者的特点	11
冠心病是由什么原因引起的	12
冠心病事件诱发的因素有哪些	13
高血压与冠心病的关系	14
高血脂与冠心病的关系	14
高血糖与冠心病的关系	15
为什么说“糖尿病等同冠心病”	15

空腹血糖正常就是血糖正常吗	16
冠心病患者是否都该查血糖	16
冠心病的危险因素有哪些	17
冠心病有200多种危险因素	19
压力过大乃冠心病的元凶	20
精神压力使冠心病患者死亡的危险增加了多少倍 ...	20
八大症状揪出冠心病	21
冠心病的临床表现概述	22
冠心病与心脏病有什么关系	24
冠心病与心绞痛有什么关系	24
冠心病与心肌梗死有什么关系	25
心肌梗死的典型症状是什么	26
冠心病与心律失常有什么关系	27
冠心病与心力衰竭有什么关系	28
冠心病容易与哪些疾病混淆	30
不典型的冠心病症状	31
隐形杀手：无症状冠心病	32
冠心病的发病率与死亡率	33
冠心病的发病机制	35
冠心病的发病年龄	35
冠心病认识上的五大误区	37

第二章

给冠心病“把脉”

冠心病诊断的标准是什么	41
诊断冠心病必备什么条件	41
冠心病常用的检查方法有哪些	42
心电图正常会得冠心病吗	44
冠心病患者筛查的无创方法是什么	44
64排螺旋CT检查前期应做什么准备	46
冠心病的自我检测	48
冠心病的自我诊断	48
怎样知道得了冠心病	49
为什么出汗与冠心病关系“暧昧”	50
如何从体表观察冠心病	51
为什么说冠心病患者是四肢健全的“半残疾人”	53

第三章

向冠心病“开炮”

冠心病治疗的“四项基本原则”	57
如何选择冠心病治疗方案更合理	59
治疗冠心病中存在着哪三大误区	60

治疗冠心病如何把握时机	61
哪种患者适于做冠状动脉搭桥术	61
冠心病的介入疗法是怎么回事	63
治疗心律失常房颤有无更好的药物	64
冠心病合并心律失常怎么治	65
治冠心病时怎样保护肾	67
中医如何看冠心病发病	68
中医怎样对冠心病的病证命名	69
中医对冠心病病因病机是怎么认识的	70
中医对心脏的病理变化是怎么认识的	71
中医对冠心病急性心肌梗死是怎么认识的	72
中医对冠心病心绞痛发作是怎么认识的	73
中医治疗冠心病的常用方法有哪些	74
中医对冠心病经典辨证分型是怎么论治的	75
中医如何对冠心病进行辨证施治	77
冠心病患者气阴两虚怎样强心生脉	80
冠心病患者心肾阳虚怎样温阳利水	80
冠心病患者心血瘀阻怎样活血化瘀	81
冠心病患者痰浊阻络怎样通阳散结	81
冠心病患者寒凝心脉怎样温通开窍	81
冠心病患者气滞郁结怎样疏肝理气	82
中医治疗冠心病取得了什么重大突破	82
对冠心病有良效的是哪九种中药	83
由侯耀文、马季之死来看冠心病的治疗	86
什么是激光心肌血运重建术	89

什么是冠心病的调脂治疗	91
什么是冠心病的外科治疗	92
什么是冠状动脉搭桥术	92
什么是冠心病的介入治疗	93
哪些类型的冠心病患者适合进行介入治疗	95
冠心病患者介入术后应坚持抗血小板治疗	97
冠心病患者怎样降低手术的风险性	98
为什么放射治疗冠心病很管用	98
冠心病支架与搭桥有什么区别	99
冠心病的一站式手术是怎么回事	101
中西合璧, 让你不再心痛	102
中西医结合治疗谈医说药	103
中西医结合治疗有哪四大法宝	106
取长补短, 中西医结合治疗冠心病效果好	107
原发性冠心病用什么样的治疗方案	108
冠心病的治疗原则是什么	108
冠心病康复治疗一般分为哪三个阶段	109
冠心病治疗的终极手段	110
怎样对待冠心病的治疗	112
冠心病的最新疗法是什么	113
冠心病急救: 心脏骤停先捶击	114
治疗冠心病的鸡尾酒疗法是怎么回事	115
怎样让冠心病不可怕	117
高血脂能一洗了之吗	118
冠心病介入治疗不选贵的只选对的	119



第四章

冠心病患者的家庭护理

冠心病患者家庭护理不可不知的要点	125
冠心病患者家庭护理的方法	126
如何对冠心病患者进行综合护理	128
对冠心病患者护理的7点要求	130
患者性格有别, 护理有什么不同	131
对冠心病患者进行饮食护理应注意什么	132
如何调节冠心病患者的饮食	134
如何对冠心病患者进行康复护理	134
冠心病患者如何改变生活方式	139
冠心病患者进行介入治疗时如何护理	139
冠心病急性发作时, 家属应该怎么做	141
心绞痛发作时如何进行护理	143
有心绞痛病症的患者在日常生活中应怎样护理 ...	143
老年人夜发心绞痛如何护理	144
心肌梗死患者如何护理	144
冠心病患者在家出现心力衰竭如何护理	145
对冠心病患者的高脂血症如何护理	146
冠心病患者在家庭护理中应注意什么	147
如何进行老年冠心病的院外护理	148
手术前后怎样对患者的低血压进行护理	149
手术后怎样进行拔管护理	150

手术后出血和血肿怎样护理	150
冠心病合并糖尿病的患者怎样进行饮食护理	151



第五章

冠心病患者的家庭用药

冠心病药物治疗概述	157
治疗冠心病常用药物有哪些	158
冠心病患者怎样做到安全服药	159
冠心病患者，你是否不辨证而乱用药呢	161
冠心病患者服用中药应注意什么问题	161
冠心病治疗有效单验偏方有哪些	162
治疗冠心病的偏方有哪些	162
冠心病治疗有效的药膳有哪些	164
治疗冠心病必备哪四种药	165
冠心病患者如何长期吃药	165
冠心病患者用药怎样才算到位	167
服硝酸甘油片要注意什么	168
冠心病患者如何舌下含药	169
冠心病患者如何进行“自我药疗”	170
为何止泻药可能成为冠心病患者的杀手	170



第六章

“吃”掉冠心病

冠心病患者的饮食有什么原则	175
饮食习惯与冠心病有何关系	176
饮食组成与冠心病有何关系	177
冠心病患者宜吃哪五样食物	181
冠心病患者宜食的低胆固醇食物有哪些	181
冠心病患者的三餐食谱	182
冠心病患者食物选择有哪些要点	182
把住入口关预防冠心病	183
冠心病患者怎样控制血脂增高	184
冠心病的食疗方	185
冠心病的食疗谱之汤羹	187
防冠心病的“美食兵团”	187
蔬菜，冠心病患者怎样吃最好	189
冠心病患者宜多吃豆类食物	189
冠心病患者饮食要注意哪几点	190
冠心病患者忌吃哪五种食物	192
冠心病患者饮食的禁忌有哪些	193
冠心病患者不宜多吃鸡蛋	194
冠心病患者莫食参	195
冠心病患者切忌饱食	195
冠心病患者宜喝牛奶	196
冠心病患者饮茶应注意什么	196

一瓶冰镇啤酒引发心肌梗死	197
海藻食物对冠心病患者有益	198
冠心病患者限盐不忘补钾	198
苹果，献给冠心病患者的爱	199
冠心病患者少吃“烟肝尖”	200



第七章

把冠心病扼杀在摇篮中

为什么冠心病预防要从儿童开始	203
预防冠心病的关键是什么	204
冠心病防治十大误区	205
预防冠心病有四招	208
中年男性要警惕冠心病猝死	211
直系亲属有冠心病时要注意什么	212
肩痛和冠心病有什么关系	212
防治冠心病偏方十则	213
冠心病患者为什么要严防高血压	214
如何防范隐匿性冠心病	215
猝死诱因有哪三类	216
猝死一般有什么预兆	217
预防猝死应注意哪六个方面	217
冠心病猝死怎样进行预防自救	218
预防冠心病猝死有哪些药物	219

早春时节怎么防心肌梗死	221
春季，冠心病患者如何防猝死	221
倒春寒来袭，冠心病患者如何防范	222
春末夏初要严防冠心病	223
抵御冠心病猝死的八大“法宝”是什么	224
预防心脏性猝死九招	226
怎样预测冠心病猝死	228
怎样防治冠心病猝死	230
急性冠心病防治要纠正哪三大误区	231
冠心病患者要纠正哪九个危险因素	232
冠心病患者怎样预防生活中突现的应激反应	232
脑力劳动者怎样预防冠心病	233
睡前喝水预防冠心病	235
大蒜对冠心病患者益处多多	236
适量饮用红酒、葡萄酒可防冠心病	236
红酒加大蒜可防冠心病	237
冠心病患者如何预防心力衰竭发生	237
冠心病患者怎样严防便秘发生	239
预防冠心病的饮食原则	239
如何预防支架置入后再狭窄的问题	240
预防冠心病可多食深海鱼	241
黑巧克力预防冠心病甚至比药物还有效	241
午睡能防冠心病	243
饮水中加镁防冠心病	243
妙用烤橘子防冠心病	244



第八章

冠心病患者的家庭保健

冠心病患者自我保健十条	247
冠心病患者养生九法	248
中医如何对冠心病进行食疗保健	250
冠心病患者在生活中的禁忌	254
冠心病患者买保健品必要吗	257
冠心病患者喝好三杯“安全水”	257
五大养心秘籍	258
为什么洗冷水浴对老年冠心病患者的危害大	259
葱能降低血脂	260
黑醋洋葱治冠心病	260
补肾益气活血汤	260
治疗冠心病的秘方：蜂蜜	261
冠心病患者睡觉要注意什么	262
冠心病患者如喝酒，多少为宜	263
春季慎防冠心病	264
冠心病患者度夏有七招	265
秋季冠心病患者如何保健	267
冠心病患者秋季多运动	267
冠心病患者冬季怎样护心	269
心绞痛时如何进行自我保健	271