

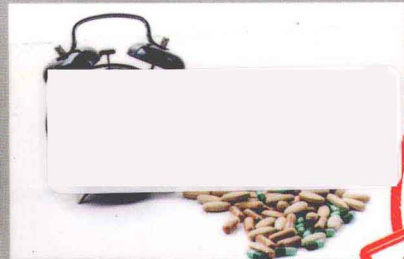
健康靠自己
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

心脏病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

.....
健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的
.....

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

心脏病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

XINZANGBING

RUHE YONGYAO

YU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心脏病如何用药与食物疗法 / 康成编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7697-0

I. ①心… II. ①康… III. ①心脏病-用药法②心脏病-食物疗法 IV. ①R541②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 226253 号

心脏病如何用药与食物疗法

XINZANGBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 刘丽奇 赵雪莹

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7697-0/R · 2207

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

了解心脏与心脏病的常识 1

- 正常的心脏的外形与重量 / 1
- 心脏在人体中处于什么位置 / 1
- 心脏在人体内的作用是什么 / 1
- 心脏的构造及它是怎样工作的 / 2
- 心脏病早期会出现哪些征兆 / 4
- 诱发心脏病的因素都有哪些 / 5
- 患先天性心脏病的妇女能否怀孕 / 6
- 都有哪些原因会造成心脏骤停 / 7

心脏病的类型 8

- 心脏病主要分哪两大类型 / 8
- 哪些心脏病属于先天性疾病 / 8
- 哪些心脏病属于后天性疾病 / 10

后天性心脏病的分类和自我诊断 11

- 冠心病的类型和症状 / 12
- 风湿性心脏病的类型和症状 / 14
- 肺源性心脏病的类型和症状 / 15
- 心肌炎的类型和症状 / 16
- 心绞痛的类型和症状 / 17
- 心力衰竭的类型和症状 / 19
- 心肌梗死的类型和症状 / 22

心脏病患者的紧急抢救措施 24

- 抢救突发性心脏病患者应采取哪些措施 / 24
- 心脏骤停时应采取哪些急救措施 / 25
- 抢救心脏病患者时怎样做口对口的人工呼吸 / 25
- 心绞痛突然发作时应采取什么急救措施 / 26
- 心肌梗死突然发作时应采取什么急救措施 / 26
- 冠心病突发时应采取什么急救措施 / 27
- 先天性心脏病患者家庭急救时应采取哪些措施 / 28
- 家庭怎样进行急性肺源性心脏病急救 / 28
- 家庭应怎样进行先天性心脏病小儿的护理 / 29
- 对心力衰竭患者应采取什么急救措施 / 30
- 对突发性心肌梗死患者应采取怎样的急救措施 / 30
- 心脏病患者安装心脏起搏器后应注意哪些问题 / 31
- 先天性心脏病患者为什么不可随意用药 / 32

心脏病患者须进行的医疗检查 33

- 确诊冠心病应做哪些检查 / 33
- 确诊风湿性心脏病应做哪些检查 / 34
- 确诊肺源性心脏病须做哪些检查 / 35
- 确诊心肌炎须做哪些检查 / 36
- 确诊心绞痛须做哪些检查 / 36
- 确诊心力衰竭须做哪些检查 / 37
- 确诊心肌梗死须做哪些检查 / 38

各类心脏病的治疗原则 39

- 冠心病的治疗原则是什么 / 39
- 风湿性心脏病的治疗原则是什么 / 41
- 肺源性心脏病的治疗原则是什么 / 44
- 心肌炎的治疗原则是什么 / 45
- 心绞痛的治疗原则是什么 / 46
- 心力衰竭的治疗原则是什么 / 48
- 心肌梗死的治疗原则是什么 / 48
- 心脏手术后应遵循哪些原则 / 48
- 心脏手术后进行康复活动时应遵循什么原则 / 49

心脏病的预防及日常保健 51

- 冠心病的预防及日常保健 / 51

风湿性心脏病的预防及日常保健 / 79

肺源性心脏病的预防及日常保健 / 84

心肌炎的预防及日常保健 / 91

心绞痛的预防及日常保健 / 95

心力衰竭的预防及日常保健 / 100

心肌梗死的预防及日常保健 / 104

各类心脏病的治疗药物 110

治疗冠心病的药物有哪些 / 110

治疗风湿性心脏病的药物有哪些 / 115

治疗肺源性心脏病的药物有哪些 / 115

治疗心肌炎的药物有哪些 / 116

治疗心绞痛的药物有哪些 / 117

治疗心力衰竭的药物有哪些 / 122

治疗心肌梗死的药物有哪些 / 123

心脏肿瘤的诊断与治疗 125

了解心脏肿瘤 / 125

各类心脏肿瘤的症状 / 130

各类心脏肿瘤的治疗 / 131

心脏肿瘤的术后并发症有哪些 / 133

心脏肿瘤术后的注意事项 / 134

心脏病患者饮食调养原则 135

- 冠心病患者的日常饮食原则是什么 / 135
- 风湿性心脏病患者的日常饮食原则是什么 / 137
- 肺源性心脏病患者的日常饮食原则是什么 / 139
- 心绞痛患者的日常饮食原则是什么 / 141
- 心肌炎患者的日常饮食原则是什么 / 142
- 心力衰竭患者的日常饮食原则是什么 / 143
- 心肌梗死患者的日常饮食原则是什么 / 145

心脏病患者宜吃和忌吃的食物 147

- 多吃马铃薯对心脏病患者有什么好处 / 147
- 为什么心脏病患者不宜多食菜子油 / 147
- 冠心病患者宜选择哪些食物 / 148
- 冠心病患者不宜经常食用哪些食物 / 148
- 为什么冠心病患者应多吃蔬菜 / 149
- 为什么冠心病患者一定要吃好早餐 / 150
- 冠心病患者的日常主食应选择什么 / 151
- 冠心病患者宜吃哪些肉类 / 152
- 冠心病患者宜吃哪些果蔬 / 154
- 为什么冠心病患者不可吃人参 / 157
- 风湿性心脏病患者不应吃哪些食物 / 158
- 肺源性心脏病患者宜吃哪些食物 / 158
- 为什么肺源性心脏病患者不可过度限盐 / 160
- 心力衰竭患者宜选择哪些食物 / 161

哪些食物是心力衰竭患者应忌食的 / 161

哪些蔬菜具有抗癌的作用 / 162

哪八类食品被国外专家认为有抗癌功效 / 162

心脏病患者日常饮食调养 164

适合冠心病患者的几款食谱、菜谱 / 164

适合风湿性心脏病患者的几款食谱、菜谱 / 191

适合肺源性心脏病患者的几款食谱、菜谱 / 196

适合心肌炎患者的几款食谱、菜谱 / 199

适合心绞痛患者的几款食谱、菜谱 / 203

适合心力衰竭患者的几款食谱、菜谱 / 208

适合心肌梗死患者的几款食谱、菜谱 / 211

了解心脏与心脏病的常识



正常的心脏的外形与重量

心脏的形状与桃子相似，心脏的重量约为人体总重量的 1/200。一般说来，人的心脏大小和他本人的拳头大小相差无几；成年人的心脏重约 300 克。心脏的强弱通常和拳头的强弱成正比，一个身材魁梧、手脚粗大的人，其心脏就可能较为强壮。

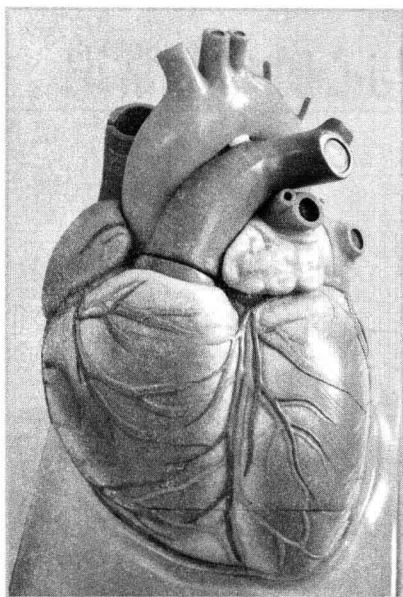
心脏在人体中处于什么位置

正常人的心脏位于人体胸腔中偏左的位置，左右两侧是肺脏，前方是肋骨和胸骨。其下部尖端称为心尖，指向身体的左下方，大致位于左乳头下方 13 厘米处。心脏在胸腔中不是直立的，绝大多数人的心脏都是歪斜着，也有少数人的心脏是横卧着的。

心脏在人体内的作用是什么

心脏在人体中的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的

血流量,以供应氧和各种营养物质,并带走最终的代谢产物,如二氧化碳、尿素、尿酸等,使细胞维持正常的生理功能。体内各种内分泌激素和其他一些体液,也要通过血液循环被运送到靶细胞,以实现机体的体液调节,维持机体内环境的相对恒定。此外,血液防卫功能的实现,以及体温相对恒定的调节,也都要



依赖血液在血管内的不断循环流动。人们通常把心脏比喻为“泵”,而人体内的血液循环正是在心脏“泵”的作用下实现的。一个人在安静状态下,心脏每分钟跳动 70 次,每次泵血 70 毫升,则每分钟泵血约为 5 升。

血液从心脏射入动脉而分布于身体各部位和器官,再由静脉流回心脏。血液的流动直接取决于心脏的泵血能力,它使循环系统内保持足够的压力。如果心脏失去泵血功能,那么动脉血压即会迅速下降,使全身各器官供血不足,从而发生功能障碍,直至危及生命。如脑内血液循环停止 3~10 秒,人就会丧失意识;血液循环停止 5~7 分钟,大脑皮质就会出现不可逆转的损伤。胚胎在母体中孕育到第 7~8 周时,心脏就开始跳动,直到生命终结。

心脏的构造及它是怎样工作的

心脏是由左心房(LA)、左心室(LV)和右心房(RA)、右心室(RV)组成的。右心房与右心室之间有三尖瓣;左心房和左心室之间有二尖瓣。三尖瓣和二尖瓣就像两个单向阀门,它们可以保证在心室收缩时血液不会回流到心房中去。左、右心房位于左、右心室的上方,分别接



收来自肺脏与全身各组织和器官的血液；左、右心室则分别将血液送到除肺脏以外的全身其余组织器官和肺脏。隔开左、右心房的组织，称做心房中膈；隔开左、右心室的组织，称做心室中膈。健康的心脏，心房中膈和心室中膈都是完全封闭的。如果膈上有孔洞，就表明患上了先天性的心脏病，必须采取手术方式将孔洞修补起来，才能使心脏恢复正常的功能。此外，隔开心房和心室的组织叫做房室隔。房室隔与心房中膈、心室中膈的构造完全不同。房室隔并不是完全封闭的，它像“门”一样，可开可关，以便控制血液的流动。左心房和左心室之间的房室隔是由两枚瓣膜形成的，称做二尖瓣，也叫僧帽瓣。右心房和右心室之间的房室隔是由3片小瓣膜组成的，称做三尖瓣。健康的心脏中，这两个瓣膜会随着心脏的需要作适度的开关。如果这两个瓣膜染上疾病，心脏的功能就会大打折扣。

心脏周围还有许多大血管，起着运输血液的作用。上腔大静脉和下腔大静脉收集全身的血液注入右心室。肺动脉连接右心室，将来自右心室的血液送到肺脏。肺静脉将来自肺脏的血液导入左心房。主动脉则将左心室的血液输送到全身。左心室和主动脉交接的地方有3片半月形的瓣膜，称做主动脉瓣。右心室和肺动脉交接的地方也有类似的瓣膜，称做肺动脉瓣。这些瓣膜的功用和僧帽瓣及三尖瓣的功用相同，都可以防止血液的逆流。

此外，心脏里还有一套不易辨认的系统，就是心脏的传导系统。传导系统是由位于大静脉和右心房交接处附近的窦房结、右心房和右心室之间的房室结以及分布在心室内的房室束及柏金氏纤维共同组成的。正常的心跳就是从窦房结发起，经由房室结、房室束、柏金氏纤维传到整个心脏。因此，这个系统的任何部分发生毛病，都会造成心脏疾病。

心脏不断地压缩，不断地将血液送给全身的组织 and 器官，以满足人体的需要。但心脏本身也是一个器官，因此也需要血管输送血液以

满足它的需求。人体中,供给心脏营养的血管在心脏的表面形成类似皇冠的模样,因此人们习惯上称其为冠状动脉。

心脏病早期会出现哪些征兆

心脏病患者是一群特殊的群体,他们的症状表现有很多。有些是其他疾病也会出现的,有些则是心脏病特有的。有些症状可能在心脏病早期就已出现,有一些则在病入膏肓时才显现。因此,对于这些症状,心脏病患者和健康人都要有所了解,以做到有病治病、无病预防。

① 呼吸困难。心脏病所造成的呼吸困难或气喘常在运动之后发生,有些较严重的患者可能在夜间出现此种现象。生理学家认为,这种心脏病气喘发作可能是白天滞留在下肢的液体,在夜间因为患者平躺而流到肺部,从而压迫肺部。一旦出现此种现象,可采用半坐半躺或端坐的姿势减轻症状。

② 咳嗽与咯血。心脏病所造成的咳嗽,起初都是不带痰的干咳。渐渐地到了后来,会有痰出现,严重的还会带有血丝,称做咯血。但并不只有心脏病才会咯血,其他疾病例如高血压也会出现此种症状。因此,针对咯血,最重要的是查出病因,对症治疗。

③ 胸前疼痛。造成胸前疼痛的原因是冠状动脉性心脏病,即冠状动脉发生阻塞或硬化,以致无法输送足够的血液到心肌,造成心肌缺血和疼痛。这种疼痛在医学上被称为“心绞痛”。

④ 心悸。心悸是心脏搏动的不适感觉,由心动过速、心律失常或高动力性循环所引起。出现心悸的原因有很多,患有心脏病、吸烟、喝酒、误服药物等都可能導致心悸。因此,如果发现自己出现心悸现象,最好是去看医生,确切检查。

⑤ 疲倦无力。疲倦无力感在晚上或运动后最为明显,在早晨则不会被感觉出来,这是与精神抑郁所造成的疲倦相区别的地方。在心



脏疾病中，先天性心脏病和二尖瓣狭窄所造成的倦怠感是最厉害而且最为显著的。因此，如果心脏病患者感觉倦怠加重，必须格外留意。

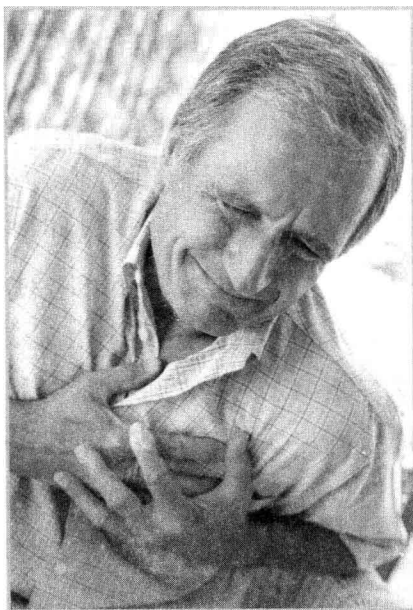
诱发心脏病的因素都有哪些

许多人只在得了心脏病之后，才去探究自己为什么会得心脏病，此时为时已晚。因此，适当了解一些心脏病的致病原因，对有效地预防、治疗心脏病有重要意义。通常有以下因素诱发心脏病。

① 遗传因素。冠心病的发病与遗传因素有一定的关系。双亲中有一人患冠心病，其子女患冠心病的几率高出双亲正常者 2 倍；如果双亲都患有冠心病，其子女的发病率比正常人高出 5 倍；有冠心病家族史者，其发病率比正常人高 2~4 倍。

冠心病属于多基因遗传病，这是由遗传因素和出生后的环境因素共同决定的。

② 精神因素。对于这个因素，有两种截然不同的观点。一种观点认为：冠心病与性格、精神因素的关系不大；另一种意见则认为：性格易紧张及遇事易兴奋者，其冠心病的发病率比遇事不慌不忙者要高出 6 倍。调查表明，从事脑力劳动、长期精神紧张、工作紧迫者易得此病。



③ 环境因素。受寒是引发冠心病心绞痛和心肌梗死的一个常见诱因。寒冷诱发冠心病的原因如下：

a. 寒冷可直接刺激体表小血管，引起血管收缩，增加心脏的负担。

b. 寒冷可引起冠状动脉痉挛。痉挛状态下的冠状动脉,无法给心肌提供足够的血液。

c. 受寒冷刺激的血管发生收缩、痉挛,可使血液周围阻力增加,血压上升,增加心肌耗氧量。

④ 年龄因素。在我国,冠心病患者以 40 岁以上的为多。中医认为“人年四十而阴气自半,起居衰矣”,也就是说,人的一生大致以 40 岁为分界线,40 岁后,人体机能开始明显下降,因此,中年以后是冠心病的多发期。

⑤ 病理因素。追溯心脏病的发病史,很多患者并不是一开始就患了心脏病,而是先有了其他的病,如高血压、高血脂、脂肪量摄入过多等,才导致了心脏病。

患先天性心脏病的妇女能否怀孕

如果患先天性心脏病的女性仍有紫绀(嘴唇发紫),说明病情仍比较严重,就不能怀孕,必须采取避孕措施。病情较轻的先天性心脏病女性,经医生同意可以怀孕。怀孕的 32 周内,孕妇体内的血容量比怀孕前要增加 30%~50%,对心脏有病、心功能不健全的孕妇来说是个不小的负担。根据统计,心功能 I~Ⅲ级的孕妇,心力衰竭的发生率为 7%~47%;孕妇心功能为Ⅲ~Ⅳ级时,胎儿的死亡率为 12%~31%;当父母一方患有先天性心脏病时,婴儿患该病的可能性是正常人的 6 倍。所以,有先天性心脏病的孕妇,应慎重决定是否怀孕。

有先天性心脏病者可以使用避孕工具避孕,男用避孕套或女用阴道隔膜任选一种,如果再配用避孕药膏,则效果更好。避孕药物、安全期及体外排精等方法都不宜采用。



都有哪些原因会造成心脏骤停

① 心脏疾病。冠心病是引起心脏骤停的主要原因,也可见于先天性心脏病、心肌病、心肌炎、心律失常、风湿性心脏病等。

② 药物中毒或过敏。常见于青霉素及某些血清制剂等引起的变态反应。

③ 意外事故。如电击、雷击、溺水、创伤等。

④ 电解质紊乱。某些疾病引起的严重低、高钾血症、酸中毒等。

轻松一下

其实你不懂我的心

一位医生在抢救病人,但没有成功。医生问病人,你还有什么遗言和家属说吗?病人说,我对家人没有话说了,但我想对你说一句:其实你不懂我的心。



心脏病的类型



心脏病主要分哪两大类型

心脏病就病理来说,主要分先天性心脏病和后天性心脏病。先天性心脏病和后天性心脏病又分别分若干类型。

哪些心脏病属于先天性疾病

先天性心脏病,由于发生的部位和程度不同而分为不同类型,医学上分为紫绀型心脏病和非紫绀型心脏病。其中非紫绀型心脏病又分以下几种类型。

① 动脉导管未闭。在胎儿时,动脉导管是主动脉与肺动脉的联络管道,因为胎儿没有呼吸,胎盘的血流到右心房、右心室后到肺动脉,但不能进入肺,所以靠动脉导管将血液直接送给主动脉,然后由主动脉供给全身。正常情况下,婴儿出生后不久,由于肺呼吸开始,肺循环建立,该导管失去了原有的作用而开始闭锁,但如果没有闭锁,就称为动脉导管未闭。此时主动脉的压力高,血流方向与胎儿时期相反,主动脉的部分血液逆流入肺动脉。如肺动脉的血压升高,并超过