

冠心病

自我调控 300问

主编 王启民 陈锋

GUANXINBING
ZIWU TIAOKONG 300 WEN

制服冠心病



安体自安



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

冠心病

自我调控

300问

GUANXINBING
ZIWO TIAOKONG 300 WEN

制服冠心病



安体自安

主编

王启民

副主编

张素琴

编者

吴至勇

王水莲

王启富

陈锋

何敏

郭延松

林升义

王晶晶

王滔

林明

杨朝茜

王伟铭

陈媚



长沙卫生职业学院图书馆



CW0069936



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

冠心病自我调控300问 / 王启民, 陈 锋主编. --北京: 人民军医出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5091-6221-7

I. ①冠… II. ①王… ②陈… III. ①冠心病-防治-问题解答 IV. ①R541.4-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第270554号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 12.75 字数: 203千字

版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

主 编 简 介

王启民：福建省立医院内科主任医师，曾任中华医学会福建呼吸分会秘书长。擅长呼吸内科、老年内科疾病（高血压、糖尿病、痛风、冠心病、肥胖症、高脂血症等）的诊疗。善用中西医结合治疗内科杂症。著有论文20余篇，主编痛风、糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、冠心病等图书多部，获省医学科技进步奖一项。

内 容 提 要

得了冠心病心里很“慌”，害怕突然发作猝不及防，怎么办？学会自我调控300本。本书以问答的形式、通俗的语言，为您一一解读冠心病的预防、诊断、治疗、康复。全书既介绍了疾病的基本常识，有介绍了新的诊疗方案；尤其对冠心病合并高血压、糖尿病、高脂血症、痛风、肥胖的防治特殊性做了深入阐述，除介绍中西医药物治疗外，还详细介绍了疾病的饮食调养、运动锻炼、生活起居细节等。本书既适合冠心病高危人群、冠心病病人及其家属参考阅读，也可作为您孝敬父母、关爱亲友的礼品。

前 言

当今，冠心病、肥胖、高血压、脑卒中、糖尿病、高脂血症、痛风等疾病的发病率明显增高。这些疾病的组合，称为“代谢综合征”。它就像一棵树一样，根是肥胖，树干是胰岛素抵抗，这些病则是树干长出的枝丫。若这些疾病集于一身，它们之间相互重叠、互为因果，产生恶性循环，其协同作用远远大于多种疾病危害之和，其心血管事件及卒中的发病率和病死率是一般人的2~3倍。心脑血管疾病已成为人们健康和生命的第一号“杀手”，但它也是可防可治的，只要我们改变不良的生活和饮食习惯，适当或合理地用药就能较好地预防和阻断它们。为此我们

编写了《冠心病自我调控300问》一书，本书较详尽地介绍了冠心病及相关疾病的发生、早期发现、正确就医，以及冠心病研究新进展和新疗法、简便易行的日常养护技能、家庭正确用药的途径和方法等全方位的自我防控要点，以期告诉您和家人：冠心病不可怕，书中有方法。书中错漏之处，望同道和读者予以指正。

本书在编写过程中承蒙陈媚帮忙，特此致谢！

王启民

2012年5月于福州

目 录

第一讲 冠心病防治新概念

冠心病及其诱发因素	2
1.什么是冠心病	2
2.冠心病的发病率如何	2
3.冠心病的危险因素有哪些	3
4.吸烟与冠心病相关吗	3
5.酗酒会加重冠心病吗	3
6.冠心病与年龄、性别有关吗	4
7.脑力劳动者和体力劳动者患冠心病的概率相差大吗	4
8.遗传与冠心病有关吗	4
9.膳食与冠心病有关吗	5
10.精神因素与冠心病有关吗	5
11.矿物质和微量元素与冠心病有关吗	5
12.高同型半胱氨酸血症与冠心病相关吗	6
13.为何脉压增大易患冠心病	6
14.更年期女性为何易患冠心病	6
15.什么是二手烟、三手烟?对家人有什么危害呢	7
16.牙病与冠心病有关吗	7
17.心肌梗死发病呈现年轻化趋势吗	8
18.牙有多黑血管就有多“黑”吗	8
19.健康人为何会突发“心脏病”死亡	9
20.年轻人也要当心猝死吗	9
21.冠心病病人手术后就高枕无忧了吗	9
22.冠状动脉旁路移植术后再次发病,可能与不良生活习惯有关	10
冠心病的临床表现与检查	10
23.冠心病有哪些临床表现	10

24.冠心病的早期信号有哪些·····	11
25.胸痛就是心绞痛吗·····	11
26.冠心病加重的信号有哪些·····	12
27.心肌缺血为何有时没有症状·····	12
28.常感觉喉咙发紧应警惕冠心病吗·····	12
29.如何区别冠心病和“更年期”·····	13
30.餐后高血糖往往是心脏病的独立危险因素吗·····	13
31.突发胸痛见于哪些情况·····	14
32.老年人心绞痛的特殊表现有哪些·····	14
33.运动时胸闷是冠心病的信号吗·····	15
34.心肌梗死有哪些早期信号·····	15
35.如何自测心肌梗死的危险性·····	16
36.哪三大因素诱发心肌梗死·····	17
37.慢性心力衰竭的自我识别要点有哪些·····	17
38.心源性猝死的特征有哪些·····	18
39.什么是急性冠状动脉综合征·····	19
40.心绞痛的危险分层是什么·····	19
41.心脏病的主要表现是痛吗·····	19
42.为何须警惕药源性心绞痛·····	20
43.如何警惕老年隐性心力衰竭·····	20
44.打嗝不止应警惕心肌梗死吗·····	21
45.饱餐会引起心绞痛吗·····	21
46.如何判断你的血管年龄·····	21
47.冠心病病人应经常自测脉搏吗·····	22
48.从心率变化可预知猝死吗·····	23
49.心电图检查正常为何还发生心肌梗死呢·····	23
50.不犯病时检查心电图也有用吗·····	24
51.老年人生病应常规检查心电图吗·····	24
52.诊断心肌梗死验血比心电图更准确吗·····	25
53.心血管病病人应每天看舌头吗·····	25

冠心病的治疗 26

- 54.冠心病治疗的目标是什么 26
- 55.冠心病药物治疗的目的是什么 26
- 56.临床上常见用来治疗冠心病的药物有哪些 26
- 57.长期少量服用他汀类药治疗冠心病好吗 27
- 58.他汀类药物有哪些降脂以外的作用 27
- 59.冠心病能逆转吗 28
- 60.为什么把降低低密度脂蛋白胆固醇作为降低胆固醇治疗的首要目标 28
- 61.检验血脂正常是否还要进行降脂治疗 29
- 62.冠心病病人出门时必备哪些药 29
- 63.止痛药有损害心血管的潜在风险吗 30
- 64.舌下含药有讲究吗 30
- 65.冠心病病人夏季能停药吗 31
- 66.冠心病病人用药有哪些禁忌 31
- 67.老年人心力衰竭用药要点有哪些 32
- 68.为什么冠心病病人要常喝水呢 33
- 69.心脏病在家发作怎么办 33
- 70.心脏不适按中冲和内关穴有效吗 34
- 71.常揉内关和腋窝能防心肌梗死吗 34
- 72.能用冰水治疗心动过速吗 34
- 73.心脏病病人的救命药箱里应备什么药呢 35
- 74.病人如何根据症状来判断是高血压或冠心病发作 35
- 75.为什么我国心脏猝死获救率极低 36
- 76.抢救病人按压心脏很重要吗 37
- 77.猝死“第一目击者”该做什么 37
- 78.对心脏有损害的药物主要有哪些 38
- 79.什么是急性心肌梗死的溶栓疗法 39
- 80.常用的溶栓药物有哪些 39
- 81.硝酸甘油服用3次不见效，应立即前往医院吗 39

82.主动咳嗽可紧急应对心肌梗死吗·····	40
83.如何紧急处理心肌梗死·····	40
84.什么是经皮腔内冠状动脉成形术（PTCA）和支架置入术·····	41
85.血管轻度狭窄是否要放支架·····	41
86.做完支架仍应坚持服药吗·····	42
87.支架置入术后患者运动时要注意心率变化吗·····	42
88.冠心病介入术后活血化瘀可用黄芪丹参饮吗·····	43
89.什么样的心肌梗死要选择冠状动脉旁路移植术·····	43
90.如何正确选用冠心苏合丸，能长期服用吗·····	44
91.小檗碱（黄连素）治疗心血管疾病的作用有哪些·····	44
92.治疗冠心病常用中成药片剂和胶囊有哪些·····	44
93.治疗冠心病常用中成药注射剂有哪些·····	45
94.治疗冠心病常用中成药口服液及气雾剂有哪些·····	45
95.可用于治疗冠心病的中草药有哪些·····	45
96.哪些中药对心脏有损害·····	45
97.丹参不宜与哪些西药合用·····	45
98.如何正确使用速效救心丸·····	46
99.速效救心丸与硝酸甘油救治心脏病哪种效果更好·····	47
100.冠心病病人如何选用丹参制剂·····	47
101.久服复方丹参片应注意什么·····	48
102.常用的冠心病单方、偏方有哪些·····	49
103.名中医治疗冠心病常用验方有哪些·····	49
104.什么是冠心病穴贴疗法·····	50
105.什么是冠心病的艾灸疗法·····	52
106.什么是冠心病的刮痧疗法·····	54
107.什么是冠心病的拔罐疗法·····	56
冠心病的饮食、起居、保健·····	57
108.冠心病饮食基本要求是什么·····	57
109.冠心病病人如何选用食用油·····	57

110.食用哪些五谷杂粮有利于防治冠心病	58
111.冠心病病人喝什么饮料好	60
112.吃什么蔬菜有利于防治冠心病	61
113.吃什么水果有利于防治冠心病	63
114.吃哪些干果有利于防治冠心病	65
115.吃哪些水产品有利于防治冠心病	66
116.吃哪些海鲜有利于防治冠心病	68
117.哪些食疗有利于防治冠心病	68
118.冠心病病人如何安排好生活起居	70
119.冠心病病人如何进行运动锻炼	72
120.冠心病病人应改掉哪些不良生活习惯	73
121.冠心病病人适宜参加哪些娱乐活动	73

冠心病的预防 76

122.冠心病的三级预防是什么	76
123.为什么说预防心肌梗死务必要保持大便通畅	77
124.清晨如何预防心肌梗死发作	78
125.如何避免血液黏稠	78
126.抬高双脚有益心脏健康吗	79
127.为什么心脏病病人穿戴要“四松”	80
128.为什么大雾天气要小心心脑血管疾病发作	80
129.心脏病病人夏季应注意什么	80
130.夏秋季心脏保护要点有哪些	81
131.寒潮天气易引发心肌梗死吗	81
132.冬季如何预防心脏病	81
133.西式饮食易诱发心脏病吗	82
134.勤刷牙有利于预防心脏病吗	82
135.冠心病病人怎样保养才能延年益寿呢	82

冠心病诊疗进展 82

136.急性冠状动脉综合征生化标志物有哪些研发进展	82
---------------------------------	----

137.冠心病影像学有哪些进展	84
138.冠心病药物治疗有哪些进展	85
139.冠心病介入治疗有哪些进展	86
140.冠心病外科手术治疗有哪些进展	86
141.冠心病基因治疗有哪些进展	86
142.冠心病骨髓干细胞移植治疗有哪些进展	87
143.冠心病疫苗注射治疗有哪些进展	87

冠心病常合并代谢综合征 88

144.代谢综合征命名是怎样演变而来的	88
145.代谢综合征发病有什么特点	88
146.代谢综合征的诊断指标有哪些	88
147.代谢综合征的危害有哪些	89
148.代谢综合征的健康教育有哪些	90
149.代谢综合征饮食调理原则是什么	91
150.改善代谢综合征的高纤维食物有哪些	91
151.有助于改善代谢综合征的食用油有哪些	92
152.有助于防治代谢综合征的干果有哪些	92
153.有助于防治代谢综合征的水果有哪些	93
154.防治代谢综合征的蔬菜有哪些	94
155.有益于代谢综合征的其他食品有哪些	95
156.防治代谢综合征的药物使用原则是什么	96
157.防治代谢综合征的科研有哪些新进展	96

第二讲 冠心病合并高脂血症防治新概念

血脂的基本知识 100

158.什么是血脂	100
159.什么是脂蛋白	100
160.血浆脂蛋白如何分类、有什么功能	100

161.血脂来自哪里	101
162.血脂在体内如何代谢! 有哪些作用	102
163.血脂的正常值是多少	103
164.何谓高脂血症及我国血脂正常标准(中国1997)是什么	103
165.什么是总胆固醇	104
166.什么是坏胆固醇	104
167.什么是好胆固醇	104
168.哪些食物含胆固醇高	105
169.哪些因素影响体内胆固醇的合成	105
170.什么是三酰甘油(甘油三酯)	105
冠心病合并高脂血症的治疗	105
171.冠心病合并高脂血症生活起居应注意什么	105
172.血脂异常如何选用降脂药物	106
173.冠心病合并高脂血症患者的饮食原则是什么	108
174.冠心病合并高脂血症患者如何选用食用油	108
175.冠心病合并高脂血症患者的食疗方	109
176.如何做好冠心病合并高脂血症患者的三级预防	111
177.冠心病合并高脂血症患者如何运动	111
178.冠心病合并高脂血症患者如何选用降脂药膳	112

第三讲 冠心病合并高血压防治新概念

高血压的基本知识	116
179.血压是什么	116
180.你的血压理想吗? 正常血压是怎么分类的	116
181.哪些因素会导致高血压	116
182.如何诊断高血压	117
183.高血压与冠心病的关系如何	118

冠心病合并高血压的治疗 118

184.冠心病合并高血压日常起居应注意什么 118

185.冠心病合并高血压如何用药 118

冠心病合并高血压的辅助治疗 119

186.如何减轻体重辅助降血压 119

187.如何补充镁盐钾盐限制钠盐的摄入辅助降血压 119

188.如何增加饮食中锌与镉的比例辅助降血压 120

189.如何补充叶酸辅助降血压 120

第四讲 冠心病合并糖尿病防治新概念

糖尿病的基本知识 122

190.什么是血糖 122

191.何谓糖尿病 122

192.我国糖尿病发病情况如何 122

193.哪些因素易促发糖尿病 122

194.哪些因素会加重糖尿病 123

195.糖友的冠心病有哪些诱发因素 123

196.什么是糖尿病性心肌病及其诱发因素 124

197.什么是糖尿病心脏自主神经病变，如何判断其存在 124

冠心病合并糖尿病的治疗 125

198.控制血糖对保护心血管有什么意义 125

199.如何治疗糖尿病引起的心脏病变 125

200.冠心病合并糖尿病时如何选用药物 126

201.如何选用食疗降糖方 126

冠心病合并糖尿病的辅助治疗 127

202.控制血糖有哪些辅助方法 127

203.降糖“五戒”是什么 128

204.糖友饮食常见哪三大误区	129
205.糖友的良好生活方式是什么	130
206.糖友如何选辅食	131
207.糖友如何巧用饮食降糖	131
208.糖友少吃不饥的6招是什么	132
209.为什么说饮食治疗对糖友至关重要	133
210.什么是血糖指数? 其对糖尿病的饮食有用处吗	133
211.糖友如何进行按摩保健	134
212.如何用“背撞墙”辅助降血糖	135

第五讲 冠心病合并肥胖症防治新概念

肥胖的基本知识 138

213.什么是肥胖的简易判断法	138
214.什么是肥胖的仪器判断法	139
215.肥胖分哪些类型	140
216.导致肥胖的原因有哪些	141
217.冠心病与肥胖的关系如何	142

冠心病合并肥胖症的治疗 142

218.肥胖症的饮食起居原则是什么	142
219.治疗肥胖如何选择药物	142
220.外科手术如何治疗肥胖	143
221.科学家正在研制哪些减肥新药	143
222.如何做到适度减肥	144
223.减肥如何选药膳	145

肥胖的预防 145

224.预防肥胖为什么要从儿童开始	145
225.孕妇如何预防肥胖	146
226.产后如何预防肥胖	146

227.青春期如何预防肥胖	147
228.中老年人如何预防肥胖	147

第六讲 冠心病合并痛风防治新概念

痛风的基本知识	150
---------------	-----

229.什么是痛风	150
230.为什么叫痛风	150
231.什么是原发性痛风	150
232.什么是继发性痛风	150
233.如何区分原发性痛风和继发性痛风	151
234.痛风是如何发生的	151
235.哪些人易患痛风	151
236.痛风发病率如何	152
237.为什么我国近年来痛风病人急剧增多	152
238.尿酸来自哪里	152
239.什么叫高尿酸血症及其原因	153
240.高尿酸血症者会发展成痛风吗	153
241.冠心病与痛风的关系是否紧密	154

冠心病合并痛风的治疗	154
------------------	-----

242.冠心病合并高尿酸血症者是否要进行降尿酸治疗	154
243.痛风合并动脉粥样硬化如何选择食疗方	155

痛风的饮食起居保健	156
-----------------	-----

244.如何预防痛风发作	156
245.痛风的一级预防是什么	156
246.痛风的二级预防是什么	157
247.痛风的三级预防是什么	157
248.如何预防痛风性关节炎的发生	158
249.痛风病人如何预防肾脏损害	158