

<<给冠心病患者的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给冠心病患者的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543684720

10位ISBN编号：7543684721

出版时间：2012-6

出版单位：青岛出版社

作者：赵益业，邵一兵 主编

页数：251

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

### 前言

冠心病是目前全球最常见的一种心脏疾病，有较高的致死率和致残率，会严重损害患者的生活质量和劳动能力。

同时，冠心病又是一种与不良生活方式相关的疾病，通过积极的预防、治疗及生活调理，可以大大减少其发病率，改善疾病状态，提高预期寿命。

世界卫生组织(WHO)2002年报告，全世界有1700万人死于以心肌梗死和脑卒中为主要表现的心血管疾病，这就是说全球所有死亡病例中，每三个就有一个是冠心病患者。

这个数字在2020年左右将剧增至2500万。

近30年来，我国人群心血管病(主要是高血压、冠心病和脑卒中)的发病率和死亡率逐年上升，发病年龄提前。

心血管病(包括脑血管病)的死亡率排位已上升至各种死亡原因之首，成为我国人民的第一杀手。

目前，我国因心脑血管病所致死亡者占总死亡人数的45%左右，每年有超过100万人死于冠心病。

据估计，2006—2015年间，心脏病、脑卒中和糖尿病给中国的国民收入会造成5580亿美元的损失。

这种上升趋势主要与下列因素有关：人口老龄化，人群各种心血管病危险因素水平上升，传染病等其他疾病的死亡率得到有效控制。

在这些因素中，以各种心血管病危险因素(易患因素)水平上升最为主要。

冠心病的易患因素主要包括年龄、性别、遗传、缺少运动、精神压力、膳食不平衡(包括饮食缺乏蔬果、大量饮酒)、高血脂、高血压、吸烟、糖尿病、超重。

这其中除了年龄、性别、遗传因素不可控制外，其他各项危险因素都与不良的生活方式有关，都是可以控制、可以更改的。

不健康的生活方式直接或间接与多种慢性非传染性疾病(或称生活方式病)有关，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。

现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有60%与生活方式有关。

上述可控、可改的危险因素大多可以通过医生指导、健康教育、改变生活习惯及药物治疗等方式加以调节和控制。

如控制良好，可以推迟发病年龄、降低发病率。

即使得了冠心病，如果积极改良生活方式，加强医患沟通，防治结合，同样可以拥有健康正常的生活，颐养天年。

所谓“未病先防，已病防变”、“三分医，七分养，十分防”，讲的就是这个道理。

心血管疾病是可防、可控、可救的。

本书主要介绍冠心病的一般常识、发病的危险因素、目前的诊断和治疗方法、康复与运动、饮食治疗、心理调适与预防措施等，体现了近年来对冠心病的最新认识和诊疗进展。

旨在帮助健康人群和冠心病患者认识冠心病，树立正确的观念，培养良好的生活方式，积极预防发病和病情进展，从而减轻疾病痛苦和经济负担。

并从医患沟通、日常调养与护理等方面给冠心病患者以指导，教给患者及其家属具体可行的操作方法，对于冠心病患者具有较大的实用价值。

其方法简单有效，内容丰富实用，语言通俗易懂、深入浅出。

本书既可作为易患人群和冠心病患者日常居家的自我预防与保健疗养的锦囊，又可作为临床医师、进修实习医师进行健康教育的参考资料。

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

### 内容概要

《给冠心病患者的健康枕边书/健康枕边书系列》编著者赵益业等。

《给冠心病患者的健康枕边书/健康枕边书系列》内容提要：本书主要介绍冠心病的一般常识、发病的危险因素、目前的诊断和治疗方法、康复与运动、饮食治疗、心理调适与预防措施等，体现了近年来对冠心病的最新认识和诊疗进展。

旨在帮助冠心病患者认识冠心病、树立正确的观念、培养良好的生活方式，积极预防发病和病情进展，从而减轻疾病痛苦和经济负担。

并从医患沟通、日常调养与护理等方面给患者以指导，教给患者及其家属具体可行的操作方法，方法简单有效，内容丰富实用，语言通俗易懂、深入浅出，是冠心病患者和易患人群日常居家的自我预防与保健疗养的锦囊。

希望读者能够从中获益，并衷心祝愿冠心病患者摆脱疾病困扰。

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

### 书籍目录

#### 第一章 认识冠心病

心脏的位置、形态和结构

心脏的基本生理作用

什么是窦性心律？

什么是心律失常？

心率为什么有的快、有的慢？

心脏杂音是怎么回事？

什么是冠状动脉？

心脏在一生中巨大的工作量

情绪及精神状态对心脏及血管的影响

动脉粥样硬化名称的由来

动脉硬化与动脉粥样硬化的区别

动脉粥样硬化的危害

什么是冠心病？

冠心病是怎样形成的？

什么人易患冠心病？

测测你得冠心病的危险性有多大？

冠心病的常见症状

冠心病的类型

心绞痛症状是怎样产生的？

心绞痛的典型表现

心绞痛分类

心绞痛严重程度的判断

冠心病常见的并发症有哪些？

冠心病的危害

高血压是冠心病发生的主要危险因素

高脂血症和冠心病

高脂血症的常见病因

高脂血症的危害

糖尿病与冠心病的关系

甲状腺功能减退症与冠心病

甲状腺功能亢进与冠心病

痛风与冠心病

肾性脂质代谢障碍与冠心病

精神因素与冠心病

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

肥胖和冠心病

吸烟也是冠心病的危险因素

被动吸烟与冠心病

饮食习一惯与冠心病

饮酒和冠心病的关系

性别与冠心病的关系

年龄与冠心病的关系心

气候变化和冠心病

冠心病是否有家族遗传性？

心动过速和心动过缓均可引起心绞痛发作

降压不当亦可引起心绞痛发作

情绪激动发生猝死及睡眠中发生猝死

急性心肌梗死的诱发因素

急性心肌梗死的症状

老年人心肌梗死的特点

影响急性心肌梗死预后的因素

冠心病心力衰竭的诱因心

冠心病心力衰竭常见的临床表现

心力衰竭的分级

心律失常的主要表现

心律失常的分类

通过征兆早期发现冠心病

冠心病的其他相关征兆

无症状心肌缺血

诊断冠心病需要做哪些检查？

心电图在冠心病诊断上的价值

心电图运动试验在诊断冠心病中的价值

心电图运动试验注意事项

动态心电图在冠心病诊断上的意义

超声心动图及负荷超声心动图在诊断冠。

病中的价值

什么是冠状动脉造影术？

胸痛可见于哪些疾病？

怀疑心绞痛者应注意除外的几种情况

识别心脏神经官能症

心脏神经官能症的表现

什么是心源性休克？

诊断冠心病有哪些条件？

中医对冠心病的认识

第二章 冠心病的预防与治疗

预防冠心病的意义

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

预防冠心病的五层防线

冠心病防治的三大误区

什么是冠心病的一级预防？

什么是冠心病的二级预防？

什么是冠心病的三级预防？

冠心病的预防应从青少年开始

预防青少年心脏病的几个措施

预防冠心病首先要预防高血压病

有效控制体重预防冠心病

冠心病的主要治疗方法

无症状型冠心病的防治

冠心病心绞痛的治疗应遵循什么原则？

心绞痛急性发作时的治疗

治疗冠心病的主要药物及其分类

抗血小板药物简介

硝酸酯类药物简介

受体阻滞剂简介

血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)简介

钙拮抗剂的作用机制、适应症与不良反应

冠心病心绞痛药物治疗的选择原则

心力衰竭的治疗

洋地黄类强心剂简介

利尿药简介

心律失常的治疗原则

可达龙(胺碘酮、乙胺碘呋酮、胺碘达隆)简介

早搏是怎么回事？

要治疗吗？

房颤是怎么回事？

要治疗吗？

人工心脏起搏器是什么原理？

什么是急性冠脉综合征？

冠心病心肌梗死的治疗原则

心肌梗死的治疗措施

心肌梗死的溶栓治疗

心肌梗死的介入治疗

经皮冠状动脉成形术可能出现的并发症

经皮冠状动脉成形术的术后一般处理

经皮冠状动脉成形术术后病人再次出现胸背痛的处理原则

急性心肌梗死病人需要进行心电监护

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

什么是cu？  
什么是ccu？

冠心病适合外科冠状动脉搭桥术的情况  
冠心病患者的手术选择介入还是搭桥？

经皮冠状动脉成形术和外科冠状动脉搭桥术术后的药物治疗  
冠心病患者在什么时候服药效果好？

当冠心病发作时，怎样用保健药盒以自救？

急救药盒使用时应注意些什么？

夜间心绞痛的鉴别  
冠心病患者发生心肌梗死时应注意什么？

什么是科学的舌下含药方法？

应用硝酸甘油要注意些什么？

硝酸甘油副作用的预防措施  
冠心病患者应该怎样保存硝酸甘油？

患者静脉滴注硝酸甘油时能随意调整速度吗？

硝酸酯类药物宜长期服用吗？

在急救时怎样正确使用安定？

服用心得安或倍他乐克可以突然停药吗？

服用心痛定的注意事项  
心肌梗死后是否应该长期服用药物？

冠心病患者长期小剂量服用阿司匹林有什么好处？

阿司匹林的副作用及应对措施  
发生心肌梗死后，营养心肌的药物用不用？

冠心病患者失眠可以长期服用安眠药吗？

医治冠心病时，可用食物疗法代替药物疗法吗？

冠心病患者能不能依赖输液防病？

冠心病合并高血压的降压治疗应该遵循的原则  
冠心病合并高血压病人降压药物的选择

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

中医辨证施治心绞痛

防治冠心病常用的中草药

防治冠心病常用的中成药

常用于治疗冠心病的中药注射剂

第三章 冠心病患者的饮食指导

冠心病的饮食防治原则

冠心病病人的食物选择要点

膳食宝塔帮你均衡饮食

冠心病患者日常应多吃哪些食物？

冠心病患者怎样做到少吃盐？

如何自我控制调节血脂？

不吃脂肪就可防止动脉硬化吗？

不摄入胆固醇就能预防动脉粥样硬化吗？

冠心病患者怎样控制脂肪摄入？

冠心病病人烹调时怎样控制油脂？

高脂血症的饮食治疗

高血脂病人宜常吃的食物

能降低血脂的水产品

冠心病病人的营养配餐

冠心病患者莫忘进食早餐

瘦肉也不宜多吃

冠心病患者不宜食用菜子油

冠心病患者限盐别忘补钾

冠心病患者为什么宜吃七八分饱？

冠心病患者为什么宜食用富含纤维素的食品？

多吃甜食对血脂有影响吗？

牛奶对冠心病病人的益处

冠心病患者能吃鸡蛋吗？

冠心病患者宜食橄榄油吗？

冠心病患者饮茶时应注意什么？

冠心病患者宜喝咖啡吗？

多饮酒可防止动脉硬化吗？



## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

冠心病患者可大量饮用可乐型饮料吗？

冠心病患者可以吃人参吗？

冠心病患者可以吃螃蟹吗？

冠心病患者可以经常服用鱼油吗？

急性心肌梗死病人的饮食安排

常用食物中胆固醇的含量

防治冠心病常用药饮十方

冠心病药膳中常用的十种草药

防治冠心病的常用药粥

防治冠心病的常用汤羹

防治冠心病的菜肴举例

冠心病合并糖尿病患者饮食控制的目的

冠心病合并糖尿病患者膳食安排原则

冠心病合并糖尿病患者全天主食的分配

冠心病合并糖尿病的常用食疗方

冠心病患者夜间及清晨饮水的重要性

防治冠心病的实用药茶十方

第四章 冠心病康复与运动保健

冠心病心脏康复的概念

体力活动和体育锻炼对冠心病的益处

冠心病的运动指导原则

有氧训练及其主要方式的优缺点

运动量的概念及合适运动量的选择

冠心病患者适宜参加哪些运动？

冠心病患者不宜参加哪些活动？

冠心病病人在运动中的注意事项

冠心病患者康复期怎样把握好活动量？

心肌梗死康复期患者怎样活动？

急性心梗的期康复

急性心梗的 期康复

冠心病的 期康复

心肌梗死病人在家中康复治疗的注意事项

经皮冠状动脉介入治疗及支架置入术后

恢复运动的时间及量的掌握

冠心病合并高脂血症患者的有氧运动

冠心病合并糖尿病患者的体育锻炼

哪些冠心病患者不宜进行运动锻炼？

冠心病患者户外活动要注意气候

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

冠心病患者运动前为什么要做好准备活动？

冠心病患者为什么运动后要调整好活动？

冠心病患者为什么宜常散步？

冠心病患者怎样散步为宜？

冠心病患者为什么不宜饭后立即散步？

冠心病患者为什么不能背着手散步？

冠心病患者骑自行车时应注意什么？

冠心病患者游泳时应注意什么？

垂钓活动对冠心病患者有什么好处？

冠心病患者在什么情况下可进行登山活动？

运动锻炼后怎样合理补充营养？

冠心病患者为什么不宜在清晨锻炼？

冠心病患者为什么不宜只做局部运动？

冠心病患者为什么不宜做深呼吸锻炼？

冠心病患者怎样练习太极拳？

冠心病患者怎样进行慢跑？

冠心病患者运动应避免半途而废

冠心病患者怎样自我监测运动量大小？

冠心病患者运动锻炼不可急于求成

适宜冠心病患者的床上健身法有哪些？

### 第五章 冠心病患者的心理调适

冠心病患者对疾病应该采取的正确态度

心理情绪对冠心病患者的病情有什么影响？

冠心病患者怎样保持良好的心理状态？

怎样改变心型性格？

冠心病患者怎样做到心情愉快？

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

冠心病患者怎样进行自我心理调适？

冠心病患者怎样对付抑郁症？

冠心病患者住院时容易出现哪些不良情绪？

医师怎样对冠心病患者进行心理调适？

什么是松弛—默想锻炼方法？

心理疗法的种类有哪些？

冠心病患者一天之内怎样进行心理调适？

在冠心病发作时宜保持什么心态？

为什么冠心病患者不宜炒股？

第六章 冠心病患者的自我防护与日常生活保健  
怎样预防冠心病发作？

注意冠心病发生的隐袭性

冠心病病人自我检测和保护

检查血脂的注意事项

血脂检验指标的临床意义

血压升高是冠心病发病的危险因素

了解高血压发病的危险因素

有效地预防高血压是防治冠心病的重要环节

为什么冠心病患者降血压要科学合理？

血压的自我测量

准确测量血压的注意事项

冠心病病人不宜大笑

冠心病患者养生指南

冠心病患者怎样安排日常生活和工作？

冬春季节冠心病患者应该注意些什么？

冠心病患者为什么要重视“倒春寒”？

夏季冠心病患者应采取哪些措施？

冠心病患者失眠该怎么办？

冠心病合并高血脂患者睡眠四戒

冠心病患者的睡眠时间越长越好吗？

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

冠心病患者怎样进行晚间调理？

冠心病患者的清晨起居

冠心病患者可以饱餐后沐浴吗？

冠心病患者洗澡时应注意些什么？

冠心病患者不宜冷水浴

冠心病患者怎样做家务？

冠心病患者怎样布置家居环境？

冠心病患者在看电视时应注意些什么？

冠心病患者应选择什么样的表服？

听音乐对冠心病患者有哪些好处？

便秘的危害及冠心病患者防止便秘的方法

冠心病患者参加娱乐活动时应注意什么？

冠心病病人外出旅游注意事项

冠心病患者旅行时应携带哪些常用药物？

冠心病患者选择日常交通工具应注意什么？

冠心病病人乘飞机旅行的注意事项

冠心病患者怎样预防牙周炎？

冠心病患者能长寿吗？

冠心病患者的家庭护理要点

怎样科学应对突发心绞痛？

冠心病的按摩疗法有哪些？

冠心病患者起床前为什么宜做胸部按摩？

怎样治疗冠心病患者爱出汗的毛病？

冠心病患者家中应常备氧气瓶吗？

预防急性心肌梗死的日常护理方法是什么？

安置起搏器的患者怎样自我保护？

急性心肌梗死怎样正确进行家庭急救？

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

急性心肌梗死气道阻塞的急救方法有哪些？

急性心肌梗死恢复期应注意些什么？

急性心肌梗死患者为什么需要卧床休息？

心肌梗死患者出院后应注意什么？

急性心肌梗死患者康复后应注意什么？

冠心病病人的性生活注意事项

冠心病病人接受外科手术时需权衡利弊

冠状动脉搭桥术后应怎样注意保护胸骨？

冠状动脉搭桥术后怎样保护伤口？

拔牙对冠心病患者的影响

怎样预防老年人猝死？

心脏停跳的判断及触摸颈动脉的注意事项

普及基本心肺复苏，人人可以他救

进行体外心脏按压时应注意些什么？

正确的人工呼吸应怎样操作？

进行人工呼吸应注意些什么？

## &lt;&lt;给冠心病患者的健康枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：20世纪60年代以后，西方发达国家冠心病发病率和死亡率有了显著的下降，主要应归功于生活方式的改变，即减少含胆固醇食物的摄人和控制吸烟等，减少了发生冠心病的危险因素。随着经济的发展和人民生活水平的提高，我国居民的膳食结构发生改变，摄人的脂肪含量及食物总量增加，蔬菜和水果的比例偏低，致使冠心病的发病率和死亡率正呈逐年上升的趋势。

因此，我们在生活改善的同时，应注意不要贪食肥甘美味，以防止高血脂、高血糖和冠心病的发生。人们每日摄人的总热量，依体力活动多少而定。

体力活动多，就需要较多的热量。

如果体力活动少，摄人总热量多，就会升高血脂，增加体重。

如果每日摄入的总热量过高，或者经常暴饮暴食，进食大量动物脂肪、蛋白质、糖、胆固醇等食物，活动量又较少，即可引起高脂血症，使身体肥胖超重。倘若体重超过标准的30%，糖尿病、胆囊炎、高血压与冠心病的发病将明显增加。

国人好饮。

节日里，亲朋相聚，少量饮点酒，有提神助兴之功。

一般认为，少量饮酒可抑制血小板的聚集，阻止血栓的形成，还可提高血中的高密度脂蛋白，降低低密度脂蛋白，防止动脉壁脂质的沉积，有利于冠心病的预防。

但世界卫生组织专家组并不推荐饮酒作为预防冠心病的措施，因为饮酒对心血管系统利少弊多。

长期或过量饮酒，会增加心脏和肝脏的负担，可直接损伤心肌，造成心肌能量代谢障碍，加重或诱发心律失常、心绞痛或心肌梗死，增加猝死发生率。

过量的酒精亦可抑制脂蛋白脂肪酶，使肝脏对胆固醇、甘油二三酯的分解功能减弱，血液中的胆固醇和甘油酯升高，促进动脉粥样硬化的形成。

况且过量饮酒除可能引起个人的高血压、肝硬变、胃癌、心肌损伤和意外事故等而增加总死亡风险外，还会造成一些经济的、精神的以及社会的问题。

因此，人们在日常生活中少量饮酒也并非不宜，关键在于防止一次大量饮酒及长期过量饮酒。

如有饮酒习惯者，建议男性每日饮酒的酒精量应少于20克（约合40度白酒1两），女性则应少于10克（约合40度白酒半两）。

少量葡萄酒虽对人体有一定益处，但也不能长期饮用，更不可误将其作为预防冠心病的措施。

而如果已患有心血管疾病，如冠心病、高血压，包括糖尿病在内时，则最好不要饮酒，特别是应禁饮白酒。

一般来说，男性冠心病患病率高于女性，这种差别主要发生在女性绝经之前。

女性绝经之前冠状动脉粥样硬化病变较男性轻，且进展缓慢；绝经以后发展加快，并迅速赶上男性。

一般认为这种差别和女性雌激素的保护作用有关，女性绝经后这种保护作用明显减弱，所以冠心病的患病率明显上升。

另外，男性生活中吸烟、工作竞争性强、精神紧张等因素比较多，也是造成男性冠心病患病率高的一个原因。

## <<给冠心病患者的健康枕边书>>

### 编辑推荐

《给冠心病患者的健康枕边书》主要介绍冠心病的一般常识、发病的危险因素、目前的诊断和治疗方法、康复与运动、饮食治疗、心理调适与预防措施等，体现了近年来对冠心病的最新认识和诊疗进展。

<<给冠心病患者的健康枕边书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>