

<<健康早知道系列-心悸、气喘怎么办>>

图书基本信息

书名：<<健康早知道系列-心悸、气喘怎么办>>

13位ISBN编号：9787510040696

10位ISBN编号：7510040698

出版时间：2012-8

出版时间：世界图书出版公司

作者：赤塚宣治 编

页数：159

字数：106000

译者：王俊

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>

## 内容概要

《心悸气喘怎么办》由赤塚宣治主编，王俊译，这本书指出日常生活中感觉到的疼痛与不适，针对患者的不安一一进行通俗易懂的解说，包括在观察自己的症状时应该注意哪些地方、什么时候去医院、接受什么检查等等。

此外，本书还简洁归纳了对心脏感到不安的人在生活中应该注意的一些问题。

作者简介

作者：（日本）赤塚宣治 译者：王俊 赤塚宣治，日本国立国际医疗中心循环器科主任医师。

书籍目录

前言

第一章 不要放过心脏的异常

心悸1发作的原因

心脏是怎样扑通扑通直跳的

心悸2发作的条件

可以分为心脏的问题及心脏以外的问题

心悸3心律失常与危险程度

伴随有胸痛、气急、眩晕等症状时危险度较高

气急1气急出现的原因

主要原因是由呼吸系统及心脏的问题引起体内缺氧

气急2严重程度

通过气急出现的方式和条件可以区分是不是呼吸系统的疾病

气急3疾病的种类

伴随有胸痛时可能是缺血性心脏病、心肌梗死

胸痛1心脏病的确认

扩散性或移动性的疼痛可能是心脏病

胸痛2就诊的紧急程度

确认胸痛的方式和伴随的症状来推断病名

怎样去就诊

如有担心请去内科或心内科就诊

一般检查1检查的种类

在问诊和诊察后通过简单的检查了解全身的状态

一般检查2问诊

从自觉症状、病史、生活习惯可以作出大致的诊断

一般检查3诊察(视诊、触诊、听诊)

通过看、摸、听来检查血管和心脏的状态

一般检查4血压测定和验血

分析血压和血液成分把握危险因子是否存在

一般检查5心电图检查

捕捉电兴奋找到出现异常的部位

一般检查6胸部X线检查

通过胸部x线检查观察心脏和肺的危险部位

特殊检查1检查的种类

检查心脏及血管的状态把握病名和状态

特殊检查2运动负荷试验

检查运动时及运动刚完成时心电图的变化

特殊检查3动态心电图

通过动态心电图测量仪记录24小时的心电图

特殊检查4心脏超声波、多普勒彩超

用超声波检查心功能及内部的形态

特殊检查5心肌灌注显像

正确把握心肌的状态进行心肌梗死与缺血性心脏病的诊断

特殊检查6MDCT

拍摄心脏和血管的立体图像观察冠状动脉堵塞的情况

特殊检查7冠状动脉造影检查

## <<健康早知道系列-心悸、气喘怎么>>

将导管插入动脉正确了解血管的情况

第一章中出现的病名解说

第二章 了解心脏的构造和疾病

心跳的原理

心脏的收缩是由电刺激而产生的

心律失常1心律失常的种类

心律失常分为过快、过慢、紊乱三种

心律失常2脉搏有规律性加快的类型

由于电刺激传导路线异常导致每分钟脉搏有规律性加快

心律失常3脉搏减慢的类型

脉搏变慢出现眩晕、昏迷等

心律失常4脉搏跳跃的类型

感到心头一跳的期外收缩在健康人的身上也可见

心律失常5完全紊乱的类型

心房无序颤动，引起脑梗死的心房颤动

心律失常6失去意识的类型

心室痉挛颤动，引起昏迷乃至猝死的心室颤动

心脏血液循环的原理

心脏起到将血液送出并使其循环的作用

动脉硬化1动脉硬化与缺血性心疾患

缺血性心脏病和心肌梗死由血管变窄的动脉硬化引起

动脉硬化2动脉粥样硬化

血管内膜形成粥样硬化使血液通路变窄

缺血性心脏病1劳力性缺血性心脏病

进行增加心脏负担的行动后发作

缺血性心脏病2卧位性缺血性心脏病

冠状动脉痉挛即使躺着也可能发作

缺血性心脏病3稳定型缺血性心脏病和不稳定型缺血性心脏病

从冠状动脉的内膜是否破裂可以知道缺血性心脏病的危险程度...

心肌梗死发作的机制

冠状动脉堵塞，心肌坏死危及生命

大动脉瘤1大动脉瘤的种类

大动脉壁像肿瘤一样膨起

大动脉瘤2大动脉夹层瘤

血管壁被撕裂血液流入中膜

专栏1不伴随症状的心肌梗死

第三章 在饮食和生活中设法保护你的心脏

危险因素1生活习惯病和吸烟

高脂血症、高血压、糖尿病和吸烟是引发心脏病的条件

危险因素2代谢综合征

消除代谢综合征是预防心脏病的捷径

饮食生活改善1危险的饮食习惯

你的饮食习惯是否会给心脏带来损伤

饮食生活改善2高中性脂肪血症(高脂血症)

通过饮食限制降低难以用药物控制的中性脂肪值

饮食生活改善3饮食方法

食物要仔细咀嚼防止餐后高血糖

## <<健康早知道系列-心悸、气喘怎么>>

饮食生活改善4烹饪法、调味料

引发高血压、浮肿的盐分过量会增加心脏负担

饮食生活改善5不同疾病的饮食

在外面吃饭怎么吃, 不同危险因素要注意些什么

嗜好的注意1吸烟

尼古丁的摄取会给心脏带来很大负担首先要戒烟

嗜好的注意2饮酒

日本酒一两、啤酒一瓶以下超过适当的量就会引起心脏病

运动习惯1危险的运动过多、运动不足

你的运动方式是否会给心脏带来负担

运动习惯2MeTS数(运动强度)

确认会引起心悸、气急的体力水平

运动习惯3有氧运动

瞬间爆发力和紧张感较少的运动有益于健康维持

日常生活1危险的工作和家务

你的生活方式是不是提高了心脏病发作的危险性

日常生活2正确的工作和家务方法

如有不适不可勉强精神压力和过劳会引起猝死

日常生活3要注意的时间段

容易发作的早晨行动要从容

日常生活4要注意的季节

设法避免急剧的温度变化

日常生活5洗澡时要注意

浴室要事先进行保暖以40 上下的温水为最佳

日常生活6性生活

追求刺激的性行为心脏病发作的可能性高

日常生活7民间疗法

营养饮料、桑拿等民间疗法要在遵守使用限制的条件下使用

日常生活8旅行与休闲

旅行、海水浴、爬山等在行程中需要注意的问题

自我管理检查身体情况

测定体重、脉搏、血压确定自己的身体状况

专栏2心脏病患者回归社会

第四章 缓解发作、预防发作的最新治疗

心律失常的治疗1药物疗法

症状较严重时使用抗心律失常药

心律失常的治疗2人工起搏器与除颤器

脉搏迟缓时及引起昏迷时植入体内调整脉搏

心律失常的治疗3射频消融

烧除引起心律失常的异常部分进行根治

缺血性心脏病和心肌梗死的治疗1药物疗法

有扩张血管和预防血栓两类药物

缺血性心脏病和心肌梗死的治疗2PCI

除重症以外在局部麻醉下进行的PCI已成为主流

大动脉瘤的治疗手术与药物

用降压药控制重症情况下使用人工血管

周围的人应该掌握的应急措施

索引

## 章节摘录

版权页：插图：缺血性心脏病 稳定型缺血性心脏病和不稳定型缺血性心脏病 从冠状动脉的内膜是否破裂可以知道缺血性心脏病的危险程度 缺血性心脏病可以分为稳定型缺血性心脏病和不稳定型缺血性心脏病。

缺血性心脏病容易引起心肌梗死，但是否发展到那一步，取决于覆盖在粥样块上的膜是否容易破裂。心肌梗死是因动脉硬化而膨起的病灶表面破裂，并在此处形成血栓，堵塞血管而引起的。

初诊时症状还不明确的先归类为不稳定型缺血性心脏病 稳定型缺血性心脏病是病灶表面被完好覆盖，处于轻易不会破裂的状态。

发展为心肌梗死的危险性并不是特别大。

而不稳定性缺血性心脏病是表面容易破损或已经出现部分破损、引起心肌梗死的危险程度较高的状态（急性冠状动脉综合征）。

缺血性心脏病初发时，由于症状还不明确，所以先归类为不稳定型缺血性心脏病。

等到发作的方式固定下来，如果频率和强度不是那么严重，再归到稳定型缺血性心脏病中去。

但如果发作次数增多，或在比前次发作轻的运动之下发作等，出现这些恶化的征兆时，就会被认定为不稳定型缺血性心脏病，需要住院并接受治疗。

小专栏 如出现不稳定型缺血性心脏病的信号需要注意 第一次发作缺血性心脏病 缺血性心脏病的发作次数增多 在进行比以前轻的运动时就会发作 不仅在运动时，在安静时也会发作。

编辑推荐

当你疑惑不安，不知道是不是有问题时，请翻到你担心的《心悸、气喘怎么办》那一页。当症状反复出现时，不要犹豫，一定要去医院接受一次检查。

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>