

<<心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807634690

10位ISBN编号：7807634693

出版时间：2010-6

出版时间：广西科学技术出版社

作者：相泽忠范

页数：196

译者：叶韦利

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>

前言

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。

因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。

但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！

调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是：恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。

“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者而言还是远远不够的。

从某种程度来说，医生还是“供不应求”。

很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间却只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

<<心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养>>

内容概要

介绍目前通行的医疗方法，主流药物； 指导居家饮食及营养配餐； 各种疾病的运动、按摩疗法，日常生活禁忌。

冠状动脉介入术·支架安置术·冠状动脉旁路移植手术等适应症和规范流程。

药物疗法的效果和副作用。

心脏复健。

作者简介

相泽忠范，曾任职于东京医科大学医学院附属医院，平冢市民医院循环科，1979年转至财团法人心脏血管研究科附属医院任职，并自2005年出任心脏血管研究所所长。
专长为治疗缺血性心脏病、心电烧灼术、冠状动脉介入术。

<<心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养>>

书籍目录

第一章 认识心绞痛与心肌梗死 认识心脏构造及主要功能 心脏不眠不休地运输血液 心脏由肌肉构成,分成4个腔室 4个腔室各自连接大血管 把养分输送到心脏的血管—冠状动脉 血液的两个循环 心脏的跳动,是由电流刺激引起的 心脏的收缩顺序为先心房、后心室 心绞痛的两大类型 因为冠状动脉变窄,血液不足所致 劳累性心绞痛与自发性心绞痛 劳累性心绞痛可能演变成心肌梗死 心绞痛—这些症状都是征兆 “胸部渐渐感觉疼痛”是一大特征 肩膀、背部、手臂等上半身也会疼痛 什么是心肌梗死?

冠状动脉形成血栓,导致血管阻塞、血流不顺畅 和心绞痛的差异在于是否造成生理障碍 心肌梗死可能突然发生 心肌梗死—这些症状都是警讯 症状和心绞痛相同,差别在于疼痛的强度和持续时间 一旦发作,立刻就医 生活习惯病引起心绞痛、心肌梗死 原因虽为动脉硬化,但生活习惯病也是导火线 高血压 血压高对动脉造成强大压力 血压取决于血流量和血管阻力 血压上升的原因——遗传还是盐分?

糖尿病 糖尿病是什么样的疾病?

饮食习惯不好、缺乏运动、压力过大都是恶化原因 高脂血病 高脂血症是什么样的疾病?

肥胖和糖尿病等是患病原因 胆固醇和甘油三酯都是人体必需的物质 胆固醇或甘油三酯增加,造成动脉硬化 肥胖 肥胖是招致许多疾病的原因 内脏脂肪型肥胖特别容易罹患生活习惯病 何谓代谢综合征?

内脏脂肪一囤积,血压和血糖就会飙升 心绞痛、心肌梗死的检查方法 一有症状,立刻到循环内科就诊 首先接受问诊和检查 定期体检可在早期发现心绞痛 定期体检,掌握检查数值

尽量避免罹患可能导致心绞痛的生活习惯病 心绞痛、心肌梗死风险度检视 不良的日常生活习惯与行为会提高风险 压力越大,心脏负担越大 A型人比较容易感受压力 第二章 心绞痛、心肌梗死的治疗方法 发作时的应对法 第一次发病后,立刻到循环内科就诊 为了避免复发,要接受适当治疗 对身体负担较小的冠状动脉介入术 冠状动脉介入术是什么样的疗法?

什么时候选择这种疗法?

无论哪种疗法,都要先插进心导管 球囊扩张术 扩张因粥样斑块变窄的冠状动脉 治疗后,冠状动脉可能再次变窄 支架安置术 用金属圆筒从内侧扩张血管 再狭窄的概率非常低 减少再狭窄风险的药物涂层支架 DCA 削去狭窄部位粥样斑块 斑块旋磨术 将变硬的粥样斑块粉碎后使其流出 心绞痛住院治疗,长则三天即可出院 治疗后要服药 复发风险小的冠状动脉旁路移植手术 冠状动脉旁路移植手术是什么样的手术?

何时选择这种疗法?

冠状动脉旁路移植手术注意事项 手术前会进行检查 冠状动脉旁路移植手术——在心脏跳动下开胸66 大多在心脏跳动下进行 切开胸骨,进行手术 出院后,视状况配合药物疗法 手术一年后,检查心脏状况 控制病情恶化、发作的药物疗法 根据实际症状,先予以药物治疗 即使动完手术,大多也要配合药物疗法 用于控制心绞痛的主要药物 具促进血液流动功能——硝酸酯制剂药物 减少心脏负担——受体阻滞剂 控制血管收缩——钙通道阻滞剂 防止血栓形成——抗血小板剂 用于控制心肌梗死的主要药品 防止血栓形成——抗凝剂 扩张血管、降低血压——ACE抑制剂 预防心肌梗死复发——高胆固醇治疗用药 预防复发的心脏康复锻炼 心脏康复锻炼的目的在于预防复发,回归社会 了解康复锻炼的必要性 旁路移植手术时 康复锻炼从住院期间开始 康复锻炼开始5~10天后拉长行走距离 术后10~14天开始正规运动训练

接受运动测试和检查,观察恢复情况 出院前医生会说明居家注意事项 冠状动脉介入时 接受指导,在医院和家中同时进行康复锻炼 并非所有医疗机构都提供恢复期的心脏康复锻炼 在家中轻松进行康复锻炼的方法 家人和医院的协助,缺一不可 高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖也要治疗 高血压 首先从少盐等饮食习惯开始 改善生活后血压依旧没有下降时,才需要服药

努力让血压慢慢降到目标值 糖尿病 了解自己的饮食内容 运动也很重要 如果血糖值依旧没恢复正常,才需要服药 若降血糖药还是没效果,就要使用胰岛素 高脂血症 胆固醇摄取量控制在1天300mg以下 如果胆固醇值依旧没恢复正常,才需要服药 病情不同,用药也

<<心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养>>

不同 肥胖 了解需要的热量, 调节饮食内容 增加消耗热量 了解1天所需热量 各种行业所需要的热量标准 注意隐藏性肥胖 心肺复苏术是人人能学会的急救法 因为有心跳停止的危险, 必须立即抢救 有AED(自动心脏电击器)就立刻使用 千万不要让心肌梗死变成心理疾病 不要独自承受, 寻求家人帮助 改变想法, 耐心和疾病共处 愉快地度过轻松的休闲时间

第三章 避免病情恶化的饮食疗法 1天的盐分摄取量在6g以下 减少盐分摄取量, 是预防复发的第一步 肉类、鱼类、乌冬面、面包等都含有盐分 健康的瘦身饮食法 最重要的是吃得均衡、吃得规律 瘦下来之后, 维持也很重要 适合吃和尽量不要吃的脂肪 脂肪吃多吃少都不行 均衡摄取动物性脂肪和植物性脂肪 多摄取不饱和脂肪酸 植物油和鱼类脂肪中含有不饱和脂肪酸 多吃富含不饱和脂肪酸的鱼类 鱼类所含的EPA、DHA可降低甘油三酯 脂肪容易氧化, 所以要摄取新鲜的 烹调时尽可能不用油 选择含胆固醇较低的里脊和鸡胸肉 胆固醇含量高的食物, 要均衡摄取 胆固醇是身体必需的成分 限制热量, 均衡饮食 摄取让胆固醇值下降的食物纤维 食物纤维是预防文明病不可缺少的营养素 食物纤维为什么能让胆固醇值下降呢?

水溶性、不溶性纤维各具效果 最好多摄取水溶性食物纤维 海藻类做汤的话, 要连汤一起喝 虾和蟹要连壳都吃 薯芋类、水果、山药也值得推荐 大量摄取钾 缺钾容易引起心肌梗死 钾具有降血压的作用 钾能缓解压力 多吃生鲜蔬菜和水果 尽可能食用未精制过的调味料 避免食用罐头和加工品 其他能有效预防动脉硬化的食物 黄豆、黄豆制品 皂素可防止氧化, 降低胆固醇 植物性蛋白质也能降低胆固醇 香菇 特殊成分香菇嘌呤多含在菌伞部分 加到汤中, 和汤一起吃 鱼贝类 兼具降低胆固醇、血压、血糖值的效果 和食物纤维一起吃, 效果尤佳 茼蒿 香味蔬菜 洋葱切好静置15分钟最好 韭菜、葱等的芳香成分也很有效果 芝麻 特殊的抗氧化物质可预防胆固醇过高 炒香或磨后食用吸收力更强 维生素 -胡萝卜素、维生素C、维生素E最值得推荐 -胡萝卜素和植物油一起摄取, 可提高吸收率 含维生素C的食物尽可能趁鲜生食 维生素E和维生素A、维生素C一起摄取, 效果更好 如何饮酒最恰当 只要适量, 小酌也无妨 精心搭配下酒菜 在外吃饭的少盐&瘦身小秘诀 秘诀1: 1天最多在外面吃1餐 秘诀2: 吃的种类多一点 秘诀3: 留下量多的, 追加量少的 秘诀4: 不另加调味料 出现并发症时的饮 高血压 瘦身 盐分摄取控制在6g以下 摄取富含钾的食物 糖尿病 瘦身 摄取食物纤维 少摄取热量 高脂血症 瘦身 吃高胆固醇食品时要特别留意 摄取降低胆固醇的食物纤维 多吃富含EPA和DHA的青皮鱼类 1天吃1个鸡蛋没问题 肾脏病 瘦身 摄取良性蛋白质 不要摄取过多的钾 饮食习惯中的禁忌 1天在外面吃一顿 听信小道消息 用错瘦身方法 吃得太饱 狼吞虎咽、三餐不定 把咸汤都喝光

第四章 预防发作、改善病情的生活方式 健康瘦身最重要 饮食+运动, 改善日常生活 以1个月减2~3kg为目标 病患该如何养成运动习惯 只要平常多运动, 心肌梗死风险就可降低 持续运动可强健心脏, 提高心肺功能 每天都做很重要, 但1周3天也OK 推荐有氧运动 有氧运动能让氧气渗透到每个细胞 确实做好运动前的热身和运动后的冷身 快走是简单可行的有氧运动 游泳和体操也是有氧运动 不要选择爆发力强的运动, 更不要比赛 减少工作和家务负担 早上要放慢节奏 通勤尽量避开高峰期 请家人帮忙做家务 戒烟 香烟对心脏的伤害很大 吸烟造成血压上升, 引起动脉硬化 防止厕所中的意外 务必重新检视生活习惯 “使劲”及“忍耐”对心脏而言都是禁忌 憋尿会使血压变动, 造成心脏负担 在寒冬中如何保护心脏 天气变冷血压就升高 房间中保持20 左右的温度 浴室、寝室可用定时器事先加温 清洗时使用热水, 接触冷水之前戴上手套 外出时要备齐围巾、手套、帽子, 户外运动挑白天时段 炎热的夏日要补充水分 避免脱水, 补充水分 冷气对心脏不好, 注意不要直接吹风 流汗会造成钾不足, 必须另外补充 消除压力让心脏减少负担 光是情绪紧张或激动, 就会造成压力 急性子的人, 容易感觉压力大 找到适合自己的解压方法 不给以及造成负担的沐浴方式 泡澡会造成心脏负担 泡澡最好不要超过15分钟 清洗身体时不要站着 浅浴缸对心脏造成的负担较小 不做给心脏增加负担的事 突然性的动作会危害心脏 老年人的动作不要太急 尽可能避免自己开车 即使服药也不能放松警惕 尽量维持6小时以上的睡眠 保持充足睡眠可减少心脏负担 舒适的卧室环境和适度的运动能帮助睡眠 性行为也不要紧吗?

夫妻间的性生活没问题 严禁寻求其他刺激

章节摘录

插图：劳累性心绞痛根据动脉硬化的状态，还可分为稳定型心绞痛和不稳定型心绞痛两类。

稳定型心绞痛：冠状动脉内侧所形成的粥样斑块，表面有一层皮膜，不容易损坏。

不稳定型心绞痛：粥样斑块表面容易破裂，或是已有一部分破裂，可能形成血栓，造成血流停止，有转变为心肌梗死的危险。

若发作次数增加，或是做轻微运动时比以往更容易发作，很可能是不稳定型心绞痛，建议及早就医（自发性心绞痛中也包含不稳定型心绞痛的状况，一样需要就医治疗）。

编辑推荐

《心绞痛心肌梗死正确治疗与生活调养》：来自日本主妇与生活社经典的“家庭医生”养病宝典，得到市场销售认证日本心脏血管研究所所长相泽忠范多年治疗心得配以300余幅图片，是同类常见病图书中最直观最生动的版本覆盖面广，涵括疾病预防、治疗、保养的方方面面权威日本心脏血管研究所所长相泽忠范多年治疗心得实用介绍目前通行的医疗方法，主流药物指导居家饮食及营养配餐 各种疾病的运动、按摩疗法，日常生活禁忌科学冠状动脉介入术·支架安置术·冠状动脉旁路移植手术药物疗法的效果和副作用心脏复健何时会采用冠状动脉旁路移植手术治疗呢？

三支血管病变。

当冠状动脉的前室间支（前降支）、旋支、右冠状动脉，全都严重变窄。

左主干部病变。

当左冠状动脉基部，前降支和旋支分叉前方（左主干部）变得狭窄并使这个部位阻塞的话，会有致命的危险。

不适合进行冠状动脉介入术，或是有心脏功能衰退、糖尿病、肾功能衰退等状况。

冠状动脉旁路移植手术鲜少在心肌梗死发作的急性期进行，...一般在急性期先采用冠状动脉介入术，等到病情稳定后再进行旁路移植手术。

鱼贝类含有牛磺酸，可强化心脏功能；香菇具有降低胆固醇的作用；蒟蒻能帮助排出肠中废物和有害物质；洋葱、韭菜等香味浓的蔬菜能防止动脉硬化和胆固醇过高；B-胡萝卜素、维生素C、维生素E能让血液清澈.....最理想的是有氧运动。

这些运动能将氧气送到肌肉的每个角落，加速心跳、增加脉搏。

持续进行可提高心肺功能，促进末梢血管的血液循环。

有氧运动以发挥个人能力的50%，并流些汗效果最好。

如果快走或慢跑，要保持能和同行者交谈的程度。

脉搏1分钟不要超过110-120下。

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>