



国家基本公共卫生服务项目

冠心病中医保健常识



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制



传统中医养生调理

未病先防 未老先养
调整阴阳 补偏救弊



扫码获取视频讲解

溶阿司匹林、血管紧张素转换酶抑制剂、 β -肾上腺素能受体阻滞药等。

(2) 控制高血压，是防治冠心病和预防心肌梗死的重要措施。高血压患者应选用适合自己的降压药，并坚持服用，将血压控制在130/85mmHg以下。

(3) 注意根据气候的变化增减衣服，在隆冬和早春特别要防寒保暖。

(4) 平时应参加适度的体育锻炼，以增强心肺功能，还可使冠状动脉建立起侧支循环，保证对心肌的血供。生活要有规律，注意劳逸结合，保证睡眠充足，午间小睡30分钟或1小时。



(5) 饮食以富有营养、清淡为宜，多吃鱼类、豆制品和新鲜蔬菜，不要暴饮暴食及酗酒。

(6) 不要吸烟，因为烟中的尼古丁等物质可促使冠状动脉发生痉挛，加重病情。

(7) 患有血脂异常、糖尿病患者，应积极治疗，控制好血脂、血糖。还要防治各种感染性疾病和便秘、腹泻等。

(8) 注重保持心理平衡，尽力避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良刺激，以一颗平常心过好每一天。

目 录

为什么会得冠心病?	2
冠心病症状停看听	2
冠心病饮食宜忌公布栏	3
食材配对	4
冠心病饮食调养重点	5
宜食忌食 Q&A 解答	6
中医师的小偏方	6
保护心血管特效食品	7
冠心病	7
【概述】	7
【冠心病的危害】	8
【冠心病的病因】	9
【冠心病的症状】	10
【冠心病的诊断】	12
【冠心病患者的自我保健】	13

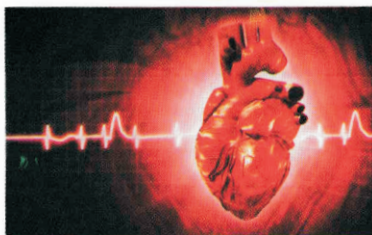
就诊科别：普通内科、心血管外科
或内科、中医内科



冠心病

健康警讯：胸闷、胸痛、心绞痛、心悸、
心律不齐

为什么会得冠心病？



冠心病就是冠状动脉心脏病，泛指因为冠状动脉硬化，使血管狭窄阻塞，血液流量变少，进而影响心脏功能，甚至导致心肌梗死。

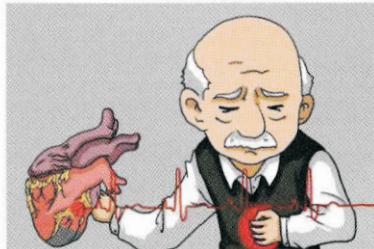
冠心病的病因复杂，有遗传基因、种族、性别、年龄增长、糖尿病、高血压、高血脂症、吸烟、滥用药物、缺乏运动、饮食不良、慢性

阻塞性肺病、慢性肾衰竭等。

冠心病症状停看听

冠心病前期不一定有明显症状，短暂性胸闷、胸痛是主要症状，也有部分患者会出现持续心绞痛现象。

随着病情恶化，心绞痛的程度、时间会增加，严重时，疼痛部位扩散至颈部、上腹部或左手臂内侧，并伴随出冷汗、恶心、呼吸困难、



化硝酸甘油 0.3 ~ 0.6mg 或异山梨酯 10mg，也可用上述药物气雾剂。

(3) 如有条件也可立即给病人吸氧，流量为每分钟 4 ~ 6L。

(4) 发现心搏骤停时，立即行心外心脏按压和人工呼吸。入院前急救对减少病死率，挽救缺血的心肌，限制和缩小梗死范围，减少并发症等均有十分重要的意义。

5. 哪种情况下冠心病人心绞痛发作比较危险
冠心病病人心绞痛发作有以下几种情况时，危险性就比较大。

(1) 初次发生了心绞痛：因为初次发生心绞痛，有发生心肌梗死的危险性，一旦有心绞痛的症状，就说明了冠心病的病变不太稳定，需要到医院去，要尽早地治疗。

(2) 自发性的心绞痛：自

发性的心绞痛是病人在躺着休息不动的情况下，发生了心绞痛，这种病人的危险性也比较大。

(3) 原来有冠心病：近来自发性心绞痛的症状，疼痛的性质，发作的次数都明显地增加或加重了，这种病人的危险性也比较大，这种病人也需要到医院去治疗。

(4) 夜间的心绞痛：特别是后半夜的心绞痛，这种病人的危险性也比较大，这种病人也需要到医院进行治疗，如果是积极治疗并且稳定下来了，可能不得心肌梗死，如果没有及时的治疗，特别是在紧张、劳累、大量的吸烟、寒冷、饱餐这些情况下，就很可能突然发生心肌梗死。

6. 冠心病确诊后的自我保健

(1) 冠心病患者要在医生指导下进行治疗，服用中西药物，如复方丹参滴丸、肠

下含化硝酸甘油，通常一两分钟内心绞痛就可以缓解。如果是初次发生了心绞痛，要积极的到医院去治疗，因为初次发生心绞痛，有发生心肌梗死的危险性，一旦有心绞痛的症状，就说明了冠心病的病变不太稳定，需要到医院去尽早地治疗。

3. 治疗冠心病的常用药物有哪几类

(1) 硝酸酯制剂：主要包括硝酸甘油、异山梨酯（消心痛）、戊四硝酯及长效硝酸甘油制剂等。

(2) 肾上腺素能 β 一受体阻滞药（ β 一阻滞药）：常用的制剂有普萘洛尔、吲哚洛尔、美托洛尔等。

(3) 钙通道阻滞药：常用制剂有维拉帕米、硝苯地平。

(4) 冠状动脉扩张药：如双嘧达莫、吗多明等，此外嘌呤制剂、腺苷类也常被用

作扩张冠状动脉药物。

(5) 抗血小板药物：如阿司匹林、双嘧达莫、磺吡酮等。

(6) 调整血脂药物：如非诺贝特、辛伐他汀、弹性酶、亚油酸、亚油酸乙酯等。

(7) 溶血栓药物：如华法林、肝素、尿激酶、链激酶等。

(8) 中医中药：以“活血化瘀”法（常用丹参、红花、川芎等）和“芳香温通”法（常用苏合香丸、麝香保心丸等）最为常用。

4. 急性心肌梗死入院前急救措施有哪些

大多数急性心肌梗死死亡发生在发病后 1 ~ 2 小时，其主要死因为严重心律失常。病人出现急性心肌梗死症状时应立即采取下列措施。

(1) 必须立即停止一切活动，平卧休息，电话通知急救中心前来救治。

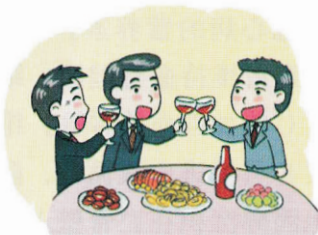
(2) 如有条件立即给予含

无力、心悸、呕吐等现象。冠心病的危险性，在于可能由全无病症而突然死亡。

医生小叮咛

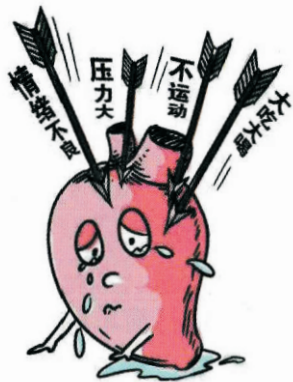
1. 应戒烟，尼古丁会让血压升高、脉搏加速、血管收缩，引发心律不齐。

2. 可适量饮酒。根据研究显



示，少量葡萄酒有助于心血管健康，但过量饮酒则有害健康。

3. 建议每天做 3 分钟中等强



冠心病饮食宜忌公布栏

宜吃的食物	蔬菜、菇蕈类	大白菜 空心菜 芹菜 韭菜 菠菜 豆芽菜 胡萝卜 苜蓿芽 洋葱 丝瓜 黄瓜 冬瓜 茄子 西蓝花 西红柿 芦荟 大蒜 小白菜 葱 蘑菇
	水果类	猕猴桃 柿子 西瓜 葡萄 菠萝 香蕉 苹果 番石榴 草莓 水梨
	奶蛋肉类	鱼肉 瘦肉 鸡肉 鸡蛋 白脱脂牛奶 低脂优酪乳
	谷类	小麦 糙米 燕麦 荞麦 薏苡仁 五谷米
忌吃的食物	肉类	动物内脏 蛋黄 猪皮 鸡皮 猪蹄 肥肉 烤肉 腊肉
	海鲜类	咸鱼 虾子 蟹黄 鱼子 乌鱼子
	其他类	奶油 卤味食品 腌制食物 烟熏食物 浓茶 全脂牛奶

度的运动，以提高心肺功能，让心脏更健康。

4. 均衡饮食，控制体重、血压、血糖、血脂。

5. 养成规律的生活作息，改正不良生活习惯，如熬夜、三餐不定时定量。

6. 维持心情的愉快，学会纾解生活中的压力。

保健心脏的妙招

1. 进行简单的转动手腕运动，促进血液循环，保持心脏活力。左手按顺时针方向，右手按逆时针方向，看起来像是双手向内画圆圈样。每天进行2-3下，可以刺激手部与全身血液循环，有益心脏健康。

2. 每天从上而下，顺着



下巴、颈部、胸部、胸前轻轻拍打身体，能让气血流通更顺畅。

食材配对

荞麦+燕麦=代谢脂肪+预防动脉硬化

营养加分

燕麦含有多种有助于预防冠心病的营养素。B族维生素可维持血管健康；维生素C能加强血管弹性；维生素E可促进血液循环，防止胆固醇沉积在血管壁上；膳食纤维可减少肠道吸收胆固醇，降低血液中胆固醇的浓度。

荞麦含有类黄酮素，具抗氧化作用，可改善血管的功能，增加冠状动脉的血流



要血管、心肌、心脏结构及血管心腔血流动力学的状态均可提供重要的参考价值。目前较常用的超声心动图检查方法有：M型超声、二维超声、脉冲多普勒超声及彩色多普勒超声。

【冠心病患者的自我保健】

1. 如何早期发现冠心病

由于冠心病早期无明显



症状当有下列表现时须引起注意。

(1) 劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛，或紧缩样疼痛，并向左肩臂放射，持续3~5分钟，休息后自行缓解。

(2) 体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息后自行缓解。

(3) 出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。

(4) 饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸。

(5) 夜晚睡眠枕头低时，感到胸憋气，需要高枕卧位才感舒服；熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站起方能缓解。

(6) 性生活或用力排便时出现心悸、胸闷、气急或胸痛不适。

(7) 听到周围的锣鼓声或其他噪声便引起心悸、胸闷。

(8) 反复出现心律失常、不明原因心率过速或过缓。

2. 冠心病患者出现心绞痛症状时该怎么办 心绞痛是短暂的冠状动脉的缺血，一旦发生了心绞痛的症状，就要立即的休息，同时要舌

浴后自己擦干或修面之类的活动就可诱发心绞痛。情绪激动如愤怒、焦虑、观看激烈的体育比赛等，均可引起心绞痛。饱餐是诱发心绞痛的另一常见因素，该因素可单独诱发，类似的情况还可见于便后。多数患者每次发作的诱因、症状相似，但随着病情的进展，有进行性加重趋势。还有的病人，心绞痛发作与心肌耗氧量无关，常常发生于安静平卧状态，如患者在夜间睡眠中突然发作，被迫坐起以取得缓解，也可发生于午休或白天平卧时，此即卧位型心绞痛，预示患者有严重多支冠状动脉阻塞性病变，易发生心肌梗死。

【冠心病的诊断】

冠心病诊断主要依靠心电图、动态心电图、超声心动图。

动态心电图是一种可以长时间连续记录并編集分析人体心脏在活动和安静状态下心电图变化的方法。此技术于1947年由Holter首先应用于监测心脏电活动的研究，所以又称Holter监测心电图仪，目前已成为临床心血管领域中非创伤性检查的重要诊断方法之一。与普通心电图相比，动态心电图于24小时内可连续记录多达10万次左右的心电信号，这样可以提高对非持续性心律失常，尤其是对一过性心律失常及短暂的心肌缺血发作的检出率。因此，扩大了心电图临床运用的范围，对冠心病的诊断具有重要意义。

超声心动图是用超声波显示心脏结构并评价心功能状态的检查方法。

目前，超声心动图对冠心病所涉及的冠状动脉的重

量，预防冠心病。

荞麦麦中的荞麦蛋白，可减少脂肪堆积；燕麦中的B族维生素，能帮助脂肪代谢。搭配食用，可增强预防冠心病的效果。

五谷红枣饭



材料：

燕麦2克，荞麦2克，大麦2克，小麦2克，白米4克，红枣5颗，水240毫升

做法：

材料洗净。红枣去核。燕麦、荞麦、大麦、小麦，各用一容器先浸泡于水中2小时。

所有材料放入电饭锅

中，加水，煮至开关跳起。

闷1分钟即可。

冠心病饮食调养重点

1. 主食以全谷类替代精制白米。全谷类含丰富膳食纤维，能减少肠道吸收胆固醇，达到保护血管的功效。

2. 多摄取高纤维食品，如各式各样的豆类、燕麦、麦麸、糙米。

3. 烹饪时，多选择含不饱和脂肪酸的油类，如橄榄油、花生油、黄豆油。

4. 适量摄取富含 ω -3不饱和脂肪酸的深海鱼，如三文鱼、鲭鱼。 ω -3不饱和脂肪酸，有助于提高血液中的高密度胆固醇，能改善血压、稳定心律，有助于预防，心脏病。

5. 减少饱和脂肪酸的摄取量，如牛肉、猪肥肉、羊肉、奶油等。

6. 少吃蛋糕、甜点、奶

茶。这类食品多含反式脂肪，多吃对血管健康不利。

7. 烹饪宜采用清淡的方式，如水煮、清蒸、氽烫等，少用油炸、油煎。

8. 多摄取新鲜蔬果。各色蔬果含不同种类营养素，能维护血管、心脏健康。

9. 坚果类中的不饱和脂肪酸，能降低血脂，维护心血管的弹性与健康。但不要吃过量，建议一天别超过2克。

宜食忌食 Q&A 解答

不吃蛋或避免含胆固醇的食物，就能预防冠心病吗？

错。主要影响胆固醇数值的是饱和脂肪酸，而非胆固醇摄入量。

蛋黄的胆固醇含量高，许多人认为吃蛋黄，血液中胆固醇含量会升高，冠状动脉硬化的风险也会提高，但蛋黄中含调节血脂的营养素，每2天食用不超过1个是可

以的。食物中有许多非胆固醇的成分，都会影响血液中胆固醇的浓度。研究显示，影响胆固醇数值的主因，是来自于动物性食物的饱和脂肪酸。

中医师的小偏方



大蒜：研究指出，每天食用1瓣大蒜，能降低罹患冠心病的风险。大蒜能降低血脂，减少脂质在血管内壁的堆积，阻止血小板不正常凝集而阻塞动脉，有助于保护冠状动脉的健康。

葱：中医认为适量的葱，能帮助冠状动脉维持健康状态。葱含有葱素，其中葱白所含葱素量较高，具防止血管硬化、使血管能正常地扩

适，偶尔在体格检查时发现，心电图有缺血型改变，提示患者患有“隐匿型冠心病”，应提高警惕，定期复查，并给予积极的防治。若冠状动脉粥样硬化病变进一步发展，管腔狭窄程度>75%时，可严重影响心肌供血，发生心绞痛。心绞痛多数表现为胸骨后或心前区的压榨样或紧缩样疼痛，并向左肩、左臂、左手指内侧放射。而有的心绞痛的疼痛感发生在胸部以外的部位，表现为头



痛、牙痛、咽痛、腿痛等，有的还表现为上腹部胀痛或不适，较难于鉴别。某些老年人，特别是合并糖尿病的

患者，仅表现为胸闷或呼吸困难等症状，而不发生胸痛，甚至发生了急性心肌梗死却无胸痛的症状（即无痛性心肌梗死），常以休克为主要临床表现而就诊。有些病人在心绞痛发作时还伴有呼吸困难、心悸、恶心、出汗、眩晕、面色苍白，甚至意识丧失等。如冠状动脉血流突然中断所发生的急性心肌梗死，胸痛更剧烈，持续时间更长，含化硝酸甘油无效。还有的冠心病患者，无胸痛发作，仅表现为各种类型的心律失常，除非进行冠状动脉造影证明冠状动脉狭窄的存在，否则冠心病的诊断是臆测性的。

心绞痛最常见的诱发因素是体力活动和情绪激动。如走急路、上楼梯或上坡时出现的胸痛是最典型的劳力型心绞痛，而严重病例，淋

围血管病变的发病率较高，并且引起冠心病的危险性也较高。控制糖尿病还不能证明可减少发生动脉粥样硬化的危险性，但有其他理由证明治疗糖尿病还是有助于防治冠心病的其他并发症。

3. 高血压 高血压是冠心病最严重的危险因素之一，可能由于高血压使血流动力学最大部分的血管壁受到损伤而促使动脉粥样硬化产生，愈来愈多的证据显示，治疗高血压病可减少引起冠心病的危险。

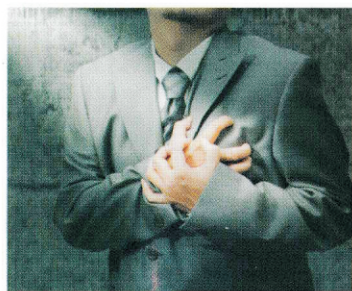
4. 缺少运动 并无确实的证据证明体育锻炼改变动脉粥样硬化的进展，但有相当多的证据证明体育锻炼对



人体的生理和心理上有良好的作用，从而提高机体的工效。缺乏活动使冠心病的危险性增加，而那些职业中体力活动较多的人群其危险性则减少，因此，体育锻炼确实起着一定的保护作用。

5. 家族史 早发的冠心病（即50岁前发病）的家族史大大增加了发生冠心病的危险性。

【冠心病的症状】



由于冠心病患者的年龄、性别、体质状态、敏感程度、病情进展程度和侧支循环建立情况的差异，使临床表现千差万别，多种多样。最初病人可无任何症状或不

张等功效。冠心病患者可适量食用。

保护心血管特效食品

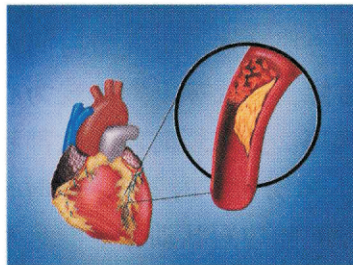
低糖或无糖粗麦片：含大量水溶性膳食纤维，食用后能减少肠道吸收胆固醇，改善高血脂。

黑巧克力：含类黄酮、多酚物质，能增强抗氧化能力、保护心脏、降低冠心病发病率。每天可摄取1-2克，勿过量，以免影响心脏的健康。

冠心病

【概述】

心脏是人的重要器官，常被比作生命的象征。



他的作用就好比是一个永不停止工作的泵，成年人一般每分钟心率70-80次，随着心脏每次收缩将携带氧气和营养物质的血流经主动脉输送到全身，以供给各组织细胞代谢需要。在主动脉的根部分出2条动脉，然后逐级分支成密集的复杂的血管网覆盖在心脏的表面并深入心肌内，称为冠状动脉，这就是营养心脏的血管。

由于脂质代谢不正常，血液中的脂质沉着在原本光滑的动脉内膜上，在动脉内膜形成一些分散的类似粥样的脂类物质堆积而成的白色斑块，称为动脉粥样硬化病变。这些斑块渐渐增多造成动脉腔狭窄，使血流受阻最终产生栓塞。好比一条通畅的道路两旁间断地停放了一些汽车或摆有各类摊位，道路变窄，行车受阻，有可能



形成“交通堵塞”。动脉壁的病变发展下去斑块可能形成溃疡，还可并发血栓，造成血流阻断，相应组织细胞发生缺血性坏死。

如果粥样硬化病变发生在冠状动脉引起心肌细胞缺血，甚至坏死，这便是冠状动脉粥样硬化性心脏病。冠状动脉粥样硬化性心脏病简称“冠心病”，也称缺血性心脏病，包括心绞痛、心律失常、急性心肌梗死、心力衰竭和心搏骤停（猝死）等。冠状动脉粥样硬化是全身动脉粥样硬化病在冠状动脉的表现，往往是一种弥漫性病变。换言之，整个冠状动脉树的主干和分支通常都有病变，只是每一个特定的冠状

动脉及其不同节段处的动脉粥样硬化的程度有所不同。冠心病通常是一种进展性疾病，平时可以没有任何症状，但随着时间的转移，病变和病情可能会逐渐地加重。

【冠心病的危害】

冠状动脉长期硬化情况下，最终会导致远端下游相应的灌注区域的心肌缺血。发生缺血的原因主要由于冠状动脉供血和心肌需血之间的矛盾。慢性供血量不足主要由于严重狭窄或闭塞所致；急性供血量不足则主要由于血管的痉挛或斑块破裂，诱发管腔内血栓形成导致管腔的突然狭窄加重或闭塞。如果临时发生的供需矛盾所致的心肌缺血可以在短时间内解除，在临床上则表现为心绞痛。如果短时间（大都超过30分钟）内无法解除时，导致相应冠状动脉下游远端

灌注区的心肌坏死，临床上则表现为急性心肌梗死。慢性缺血一般都是由于冠状动脉慢性固定性严重狭窄或闭塞所引起，慢性缺血情况下，由于心脏对于缺血逐渐地得到了适应，或侧支循环的代偿性增粗，供血得到了部分代偿，从而一般不会发生心绞痛和心肌梗死。心绞痛可分为稳定型和不稳定型2种。稳定型心绞痛一般不会诱发急性心肌梗死，不稳定型心绞痛则容易发生急性心肌梗死。

冠心病的危害除了可以发生心绞痛和心肌梗死以外，还可以因为心肌缺血导致各种心律失常以及心脏扩



大和心力衰竭。最严重的心律失常是室颤动，临床上表现为突然死亡（医学上称之为猝死）。心绞痛、心肌梗死、心律失常、心脏扩大和心力衰竭可以互为因果而同时存在。猝死是冠心病死亡的主要形式。

【冠心病的病因】

冠心病的病因是冠状动脉粥样硬化，目前认为冠心病的发生与高血压、高血脂、高体重、高血糖、肥胖、高年龄以及吸烟、家庭、金属微量元素有关。

1. 年龄及性别 以男性者较女性者高2~3倍，女性的发病时间较男性者晚约10年。在50岁以前，男女冠心病的比例约为7:1，女性于绝经期后，患冠心病者逐渐增加，至60岁以后，两者则几乎相等。

2. 糖尿病 糖尿病时周