

<<心脏病自我诊疗与全面调养>>

图书基本信息

书名：<<心脏病自我诊疗与全面调养>>

13位ISBN编号：9787544245296

10位ISBN编号：7544245292

出版时间：2009-10

出版时间：南海

作者：细田瑛一

页数：216

译者：冉爱玲

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>

## <<心脏病自我诊疗与全面调养>>

### 内容概要

细田瑛一是心脏病领域的权威专家，在《心脏病自我诊疗与全面调养》中，他用通俗易懂的语言介绍了心脏病的各种治疗方法，日常保健等知识，使患者和家属可以全面地了解心脏病，更好地配合治疗、预防并发症。

· 心脏病的症状和预兆； · 心脏病急救和护理的基本常识； · 心脏病患者要进行的检查和诊断； · 心绞痛、心肌梗死、心律失常等的致病原因、自我检查及治疗方法； · 心脏病患者防止心脏病复发的注意事项。

此外，作者还以问与答的形式对患者关心的急救、护理、应该注意的生活习惯等进行了详细的解答，如：

- 性格、职业与心脏病发作风险有关系吗？
- 严重的肩膀酸痛是心肌梗死的前兆吗？
- 突发心脏病时应该采取哪些急救措施？
- 心绞痛患者早晨起床时需要注意什么？
- 患有动脉硬化的老年人适合进行哪些运动？
- 心肌梗死患者恢复工作时需要注意什么？

## <<心脏病自我诊疗与全面调养>>

### 作者简介

作者：(日本)细田磋一 译者：冉爱玲细田磋一，日本著名心脏病专家。

1931年出生于日本京都市。

1956年毕业于东京大学医学部，1965～1967年在德国匹兹堡大学及美国圣路易市华盛顿大学留学。

1988年就任东京女子医科大学教授，1992年出任东京女子医科大学附属医院院长，2004年就任榊原纪念医院最高顾问至今。

## &lt;&lt;心脏病自我诊疗与全面调养&gt;&gt;

## 书籍目录

序章 心脏病急救和护理基本常识紧急时刻的急救措施人工呼吸 / 3胸外按压, 4心肺复苏法 / 5应该了解的急救知识失去意识的情况 / 7胸痛 / 8心动过速 / 9呼吸困难 / 10患者家人或同事的注意事项 / 11应该实行的自我检查经常测量体重 / 13经常测量脉率 / 15注意呼吸的状态 / 16每周至少测量一次血压 / 16留意排尿的次数和尿量 / 17注意日常的生活习惯尽量预防生活方式病 / 18遵守生活规律, 经常自我检查 / 18了解自己体能的限度 / 1930岁以后, 保持健康比强化体能更重要 / 19按照专业医生的治疗方案管理身体 / 19理想的医疗 / 19追求适合自己的养生之道 / 20心脏的结构和功能输送血液 / 21心脏的位置和结构 / 21血液循环 / 23心脏的泵作用 / 24心肌的作用 / 24心脏的搏动 / 25第1章 心血管疾病和动脉硬化心脏病的症状和预兆心悸与脉搏异常 / 28胸痛、心绞痛 / 29尿量减少和夜尿增多 / 31气喘和呼吸困难 / 31喘息、咳嗽和咳痰 / 32紫绀 / 32水肿 / 33休克 / 34晕厥 / 34头痛和头重感 / 34恶心和呕吐 / 35发热 / 35其他症状 / 35心血管疾病患者要进行的检查和诊断问诊和体格检查——为进一步检查提供必要的参考资料 / 37测量血压——检查是否患有高血压 / 37血液检查——获取心脏病并发症和合并症的信息 / 38心电图检查——记录心脏的电位变化, 是心脏病患者必不可少的检查 / 40胸部x线检查——检查心脏的大小、主动脉的粗度 / 42超声心动图检查——不会给患者增加负担的图像检查 / 42心脏导管检查——将导管插入血管, 观察血管内部情况 / 43核医学检查——利用放射性核素检查缺血 / 44苕仙枪杏——在有经验的专业医生指导下进行 / 44症状问与答从心前区到喉咙的部位很难受是心脏病的征兆吗? / 48胸痛与心脏病有关系吗? / 48嘴唇呈紫色是心脏病引起的吗? / 49检查和诊断问与答“需要经常观察”是什么意思? / 50安静时心电图异常的人可以做运动吗? / 51心脏疾病与动脉硬化随着年龄的增长, 每个人的动脉都会硬化 / 54缺血性心脏病是动脉硬化引起的代表性疾病 / 55心绞痛心绞痛是缺血引起的暂时性发作的疾病 / 56心绞痛根据发作的诱因或持续时间不同可分为许多种 / 57心绞痛的自觉症状 / 57患者身边的人观察到的症状 / 58发作的诱因与过程因人而异 / 58疑似心绞痛时要进行的主要检查 / 59治疗心绞痛的药物与使用药物时的注意事项 / 60冠状动脉的手术与使用导管的治疗 / 61心肌梗死心肌梗死是指冠状动脉血流中断导致心肌坏死 / 62心肌梗死患者的自觉症状 / 63患者身边的人注意到的症状 / 63心肌梗死患者需进行的主要检查和诊断 / 64心肌梗死发作后要紧急治疗 / 65必要时需进行紧急手术 / 66发病后的1~2周最为关键 / 66应该尽量减少引起复发的生活诱因 / 67缺血性心脏病的危险因素问与答心绞痛或心肌梗死是遗传性疾病吗? / 69性格和职业等与患病风险有关系吗? / 70缺血性心脏病的症状问与答严重的肩膀酸痛是心肌梗死的前兆吗? / 71缺血性心脏病的治疗问与答含服硝酸酯类药物时一次的剂量是多少? / 72什么是心脏搭桥手术? / 73什么是药物洗脱支架? / 74充血性心力衰竭充血性心力衰竭 / 76心脏瓣膜病 / 78高血压性心脏病 / 79心肌病 / 80充血性心力衰竭问与答肥厚型心肌病患者如果没有自觉症状可以继续工作吗? / 83心律失常什么是心律失常 / 84心律失常的类型 / 85病理性的心律失常心房纤颤、心房扑动 / 88室上性心动过速 / 88.....第2章 防治心血管疾病复发的注意事项预防复发首先要了解患病程度可以恢复日常生活和工作的标准恢复工作时的注意事项工作问与答出差、调动工作问与答汽车驾驶问与答外出、购物问与答起床、洗脸、上厕所问与答家务问与答散步问与答沐浴、洗头问与答睡眠问与答性生活问与答参加婚丧嫁娶活动问与答吸烟问与答饮酒问与答读书问与答看电视、看电影问与答看戏、听音乐会问与答交际舞、舞蹈问与答卡拉OK、乐器演奏问与答园艺、农活问与答骑自行车或摩托车问与答旅行、泡温泉问与答国外旅行问与答围棋、象棋、麻将问与答第3章 预防心血管疾病心脏病和动脉硬化的预防高脂血症患者预防心脏病问与答高血糖患者预防心脏病问与答肾脏不好的人预防心脏病问与答尿酸值高的患者预防心脏病问与答肥胖的人预防心脏病问与答女性预防心脏病问与答老年人预防心脏病问与答管理人员预防心脏病问与答预防心脏病的饮食要点减盐问与答肥胖问与答脂肪、胆固醇摄取问与答防止心脏病和动脉硬化的运动要点运动的量和种类问与答

## <<心脏病自我诊疗与全面调养>>

### 章节摘录

插图：【心脏病】问：性格和职业等与患病风险有关系吗？

据说有的疾病受性格影响很大，什么性格的人容易患缺血性心脏病？

答：好胜心很强、易采取进攻性行为的人易患缺血性心脏病。

人的性格各不相同。

精神学家把人日常生活中的行为大致分为A、B两大类型。

A型人是万事追求完美、为了目标竭尽全力、坚决遵守规则、喜欢竞争、争强好胜的进攻型性格。

A型人责任感很强，说话时充满热情、声音很大，总是努力充分有效地利用时间、在短时间内完成大量的工作。

因此，逐渐地就会变成被工作追着跑的人。

典型的A型人常意识不到自己的优点，也不能直视缺点，否认或忽视目标以外的事物的价值。

与此相对，B型人心态平和，也不喜好夸耀自己的业绩或才能，即使在别人看来有点愚钝也很少自责或内疚。

B型人与A型人相比，更能意识到自己的优点，也不会对他人产生莫须有的敌意。

A型人易患缺血性心脏病。

A型人要多给自己创造放松的时间，最好不要做完美主义者，彻底放松自己。

另外，心肌梗死发病率较多的职业是技术人员、管理人员、外交官、医生、律师、会计师、教师等专业性强的职业，其中董事长、总经理等管理人员发病的最多。

有调查报告称，与做体力劳动的蓝领相比，从事脑力劳动、安静地坐着工作的人因缺血性心脏病死亡的比率较高。

即使同样就职于邮局，在室外做投递工作的人患心肌梗死的较少，而做内勤等事务性工作的人患心肌梗死的较多。

此外，公交车司机一直开车压力很大，容易患心肌梗死，而售票员不停地来回走动，患心肌梗死的较少。

问：严重的肩膀酸痛是心肌梗死的前兆吗？

我在心肌梗死发作的半年以前，总是频繁地感到异常的肩膀酸痛和背部疼痛，这是心肌梗死的前兆吗？

答：强烈的肩膀酸痛有时也是发作的前兆。

严重的肩膀酸痛有可能是心肌梗死的前兆。

引起肩膀酸痛的原因-运动不足或血流不畅、压力等也是引发心肌梗死的原因。

如果从秋天开始随着天气逐渐变冷，肩膀酸痛变得越来越严重，到了冬季，心肌梗死就容易发作。

肩膀酸痛或从肩部到腕部的疼痛也可能是患了颈肩腕综合征，而与心脏无关。

如果是心肌梗死的前兆，含服硝酸甘油可以减轻疼痛。

如果在心肌梗死发作时含服硝酸甘油，肩膀酸痛也随之减轻，就表明肩膀酸痛是心肌梗死的前兆。

总之，剧烈的、异常的肩膀酸痛有可能是心肌梗死或脑中风的征兆。

不能仅认为是一般性的肩膀酸痛，应该及早接受专业医生的诊疗。

问：血压偏高的人可以爬楼梯或持重物吗？

我血压有点高，医生嘱咐我不要从事一些体力活动，以免给心脏增加负担，并且要服用降压药。

但我的精力十分充沛，为了锻炼身体，就时常爬楼梯或拿重物，这对血压有影响吗？

答：在爬楼梯后测量血压。

爬楼梯或持重物会使血压升高。

对于个人来说，能否再从事这些体力活动，要看血压上升的幅度，即在做完以上运动后测量一下血压，看到底上升了多少。

收缩期血压上升到200mmHg的人有出现脑中风或心肌梗死的危险，所以爬楼梯或持重物不但不能锻炼身体，反而是很危险的。

如果上升的幅度是20~30mmHg，则不用担心，可以照常活动。

使用便携式血压记录仪可以24小时测量血压，每30分钟测一次，在测量之前爬一段楼梯或使用跑步机

## <<心脏病自我诊疗与全面调养>>

承受同样负荷后再测定血压，就知道血压上升的幅度了。

问：心绞痛患者早晨起床时需要注意哪些方面？

我听说早晨是心绞痛发作的危险时间。

我应该注意些什么呢？

答：不要猛然起床，先躺在床上做做准备活动。

不要一醒来就起床，先躺在床上轻微地活动手脚。

伸展手臂或反复屈膝并用手握拳，活动腰部或脚踝等，以自己感觉轻松的方式活动身体。

做5分钟左右的准备活动后，慢慢坐起来，如果是冬天就穿上棉衣和袜子以后再逐渐开始日常活动。

很多人早晨经常会急急忙忙冲进厕所，这样易诱发心脏病，所以平时要不急不慌地开始一天的生活。

此外，叠被子时手臂和胸肌都会用力，所以病情严重的患者也不要自己叠被子。

有条件的话，在寒冷的季节起床前先将房间升温，这样就不会感觉到冷，这非常重要。

例如，门把手很凉时，可以用毛线等做一个套罩在上面，这样也能避免温差刺激，预防发作。

如果在刚起床时心脏病发作，就躺下并含服舌下硝酸酯类药物，等药剂溶化以后再起床。

问：心脏病患者不宜用过热的水洗澡吗？

我很喜欢用43℃左右的热热水洗澡，这对心脏有影响吗？

答：水温以38℃~40℃最为适益。

人体接触43℃~45℃的热热水时，皮肤的血管先收缩再扩张，血压差变大，多数情况下心率会增加。

所以用很热的水洗澡就相当于做3千卡/分的运动给心脏带来的负担。

38℃~40℃的温水对皮肤的刺激较小，血管反应也较小，用39℃以下的水洗澡时，血压和心率甚至有降低的趋势。

因此，心脏病患者要避免用过热的水洗澡，把水温控制在38℃~40℃，也不要长时间泡澡，一般10分钟即可。

短时间（5分钟以内）泡澡，或水温低于38℃，浴室和更衣室的温度也较低时，身体不够暖和就容易感冒，还容易导致血压升高。

问：吸烟对心脏有哪些不利的影晌？

为什么说香烟对心脏病有百害而无一利？

答：吸烟可诱发心律失常、心绞痛、心肌梗死。

大家都知道香烟会增加肺癌、支气管炎等呼吸器官疾病的发病率，其实香烟对心脏病也是一个危险因子。

香烟中的尼古丁，会使血管收缩、血压升高，血液中的脂肪酸增加。

还会刺激心肌，导致心律失常或心绞痛。

此外，香烟的烟雾中含有大量的一氧化碳，一旦被吸入就会与红血球中的血红蛋白结合，从而减少了与氧结合的血红蛋白，这样输送到肌肉和全身组织的氧也随之变少，吸烟者在爬楼梯时感到气喘或心悸就是这个原因。

如果长期吸烟，会促进动脉硬化，引起心律失常、心绞痛、心肌梗死。

吸烟者心肌梗死的发病率比不吸烟者高出2~3倍。

心肌梗死发作的当天，如果患者依然吸烟，哪怕是一根，也会由于心律失常和血压急剧升高而出现生命危险。

所以心脏病患者必须要戒烟。

患者戒烟一年半后，心肌梗死的发病率就会降到与不吸烟者相同的程度。

此外，虽然自己不吸烟，但家人或同事吸烟（被动吸烟），发病率也会受到影响，很多心肌梗死患者发病后在血液采样中发现了尼古丁代谢物。

问：心脏病患者可以多喝葡萄酒吗？

我听说葡萄酒中含有的多酚可以预防心脏病，可以多喝葡萄酒吗？

答：一天喝2杯左右。

一般来说，欧美人用餐时摄入的酒精量比东方人要多很多，患心脏病的几率和因心脏病死亡的人数也远远超过东方人。

## <<心脏病自我诊疗与全面调养>>

但是，法国人例外，患心脏病的人较少，有人分析可能就是因为法国人爱喝红酒，而红酒中含有的多酚是一种色素，具有防止活性氧氧化的作用。

一旦LDL胆固醇（一种对人体不好的胆固醇）被活性氧氧化变为氧化LDL，就会促使动脉硬化。

如果红酒中的多酚可以防止LDL胆固醇被氧化，也就可以防止动脉硬化。

因此，法国人不易患心脏病。

但是，喝过多的红酒也会引发心绞痛或心肌梗死，所以建议男性饮酒时将摄入的酒精量控制在20~30毫升，也就是葡萄酒杯的2杯（250毫升），女性的建议摄入量为男性的一半，这种程度既不会醉也不会发胖。

问：胆固醇偏高、有动脉硬化的老年人适合做哪些运动？

我血液中胆固醇含量较高，患有动脉硬化，医生说要每天坚持运动，什么样的运动比较好呢？

答：坚持散步等轻度运动。

运动可以有效地防止动脉硬化的发展，还有助于老年人预防便秘，增进食欲。

散步、慢走等这些运动，老年人都可以进行。

习惯了游泳或打高尔夫球以及其他有氧运动的人，可以在自己的能力范围内继续这些运动。

## <<心脏病自我诊疗与全面调养>>

### 编辑推荐

《心脏病自我诊疗与全面调养》：日本最畅销、最受读者欢迎的实用家庭医学书，日本最著名的心脏病医学权威为您详细解说，并一一解答患者和家属最关心的99个问题。

<<心脏病自我诊疗与全面调养>>

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>