

冠心病患者健康生活方式指导

饮食指导

1. 控制热量，保持理想体重。控制脂肪摄入的质与量。尽量少用动物内脏（猪肝、肾、脑、鱼子等），墨斗鱼，松花蛋、肥肉、动物油脂、黄油、奶油、全脂乳、蛋黄、肥猪肉、肥羊肉、肥牛肉、黄油、猪油、牛油、椰油等，减少每日胆固醇的摄取。可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，对防治冠心病有利。

应多选用豆类及豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需脂肪酸，避免动物性食品饱和脂肪酸和胆固醇的过多摄入，而且黄豆等还含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。多吃一些瘦肉、鱼肉、鸡蛋、乳类、黄豆或豆制品及新鲜蔬菜和水果。

2. 控制食糖摄入。碳水化合物是机体热能的主要来源，碳水化合物摄入过多（在我国人民膳食结构中就是主食量过多），在体内同样可转化生成脂肪，引起肥胖，并使血脂升高。经研究证明，在碳水化合物中升高血脂的作用，果糖高于蔗糖，蔗糖高于淀粉。要严格控制碳水化合物摄入总量。食用复合碳水化合物，少吃或不吃蔗糖或葡萄糖等简单的碳水化合物。

3. 适当增加膳食纤维摄入。膳食纤维能吸附胆固醇，阻止胆固醇被人体吸收，并能促进胆酸从粪便中排出，减少胆固醇的体内生成，故能降低血胆固醇。故在防治冠心病的膳食中，应有充足的膳食纤维。总热量限制在标准量以内，使体重维持在标准水平，如果超重（标准体重 \pm 5公斤为正常），应进一步限制总热量，或适当增加体力活动。

4. 提倡多食新鲜蔬菜和水果，食用豆制品，食用液体植物油。提供维生素C、B族维生素和适量膳食纤维。多吃蔬菜和水果的好处是，既能补充体内所需的维生素和无机盐，又能通利大便，预防便秘，维生素C能促进胆固醇生成胆酸，从而有降低血胆固醇作用；还能改善冠状循环，保护血管壁。维生素C还能影响心肌代谢，增加血管韧性，使血管弹性增加，大剂量维生素C可使胆固醇氧化为胆酸而排出体外。

5. 减少钠的摄入，钠促进血液循环，增加心排血量，直接增加心脏负担，对心脏血流供应不足的冠心病患者是不利的。因此，冠心病患者，在饮食中必须限

制食盐的摄入，采用低钠饮食，一般每日不超过 5g。如患者出现全身浮肿、肝肿大、尿量减少、呼吸困难、不能平卧，说明已发生了心力衰竭，此时应给患者无盐饮食，同时严格控制饮水量，待病情好转后，再逐步恢复正常饮食与进水量。

6. 少量多餐，切忌暴饮暴食，晚餐也不宜吃得过饱，最好采用定时、定量和少食多餐的方法。一日最好吃 4~5 餐，每餐吃八分饱，如果每餐都吃得过饱，使胃腔过大，经常处于紧张状态，就会影响膈肌活动，易诱发心绞痛或心肌梗死的发生。

7. 戒烟限酒 香烟含有尼古丁可以引起血管收缩，促使血压升高，心跳增快，心肌耗氧量增加，降低心脏功能，加重有病的心脏负担，也是诱发心绞痛的常见因素之一。如果血压不高无肝病和溃疡病，每日早晚可少量饮些酒（<30g 酒精），这对冠心病的恢复是有一定好处的。

综上所述，冠心病患者适宜选择的食物有：（1）含纤维素较多的碳水化合物（如粳米、小米、玉米）、豆类及大豆制品。（2）富含维生素 C 和维生素 P 的新鲜蔬菜和水果（如小白菜、油菜、西红柿、大枣、桔子、柠檬）。（3）含维生素 E 多的食物（如酸奶、鸡蛋清、深海鱼）及高蛋白低脂肪食物（瘦猪肉、牛肉）等等。

用药指导

高血压、冠心病患者需要长期服药。不可随意停用或增减，在用药过程中，学会自我监测，如使用抗凝药阿司匹林时，应饭后温水服用，出现牙龈出血、呕吐、黑便和皮肤出血点时立即停药；使用利尿药，注意观察尿量，出现异常随时就诊。外出时要随身携带硝酸甘油，居家时硝酸甘油放在易取之处，定位放置，家人也应知道，以便发病时及时取用； β 受体阻滞剂与钙通道阻滞剂合用会出现抑制心脏的危险，学会自测脉搏，脉搏<60 次/min，应该暂停服药，去医院就诊。

活动与休息指导

中老年人能量摄入增加，消耗减少，易引起肥胖，也是引起冠心病的另一原因。根据病人身体状况与耐力，可选择散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等活动。刚开始要试着来，慢慢增加运动量。一般以活动 5~15 分钟后，心跳不超过 100 次 / 分为宜。运动量因人而异，循序渐进，持之以恒。这样运动不但可以提高身

体素质，增加运动耐力，还可以改变心脏原来的状况，同时有利于减肥、降脂、降血压。参加适当的体力劳动和体育活动，如散步、打太极拳、做广播操等。

生活指导

1. 保持病人大便通畅 急性期卧床休息床时大便禁忌用力过猛，可常规给予病人缓泻剂，以防止因用力而诱发心肌梗塞。另外，日常饮食多吃粗纤维素。如果是慢性期病人则强调每天适当轻微运动，增加肠蠕动，利于排便。

2. 建立良好的生活方式：保持乐观情绪，避免激动。注意生活规律，放松精神，愉快生活，保持心情平和。注意保养，随天气变化及时增减衣物，冷天注意保暖避免冷风刺激。

3. 警惕不明原因的疼痛 冠心病以心绞痛型、心肌梗死型最常见。心绞痛常表现为胸骨中上部的压榨痛、紧缩感、窒息感及胸痛逐渐加重，且数分钟达到高潮等症状；心肌梗死是冠状动脉血供急剧减少或中断所导致，使相应的心肌严重持久地急性缺血。发现此情况赶紧急服硝酸甘油和拨 120 前往医院治疗

