

<<冠心病患者饮食导航>>

图书基本信息

书名：<<冠心病患者饮食导航>>

13位ISBN编号：9787508258720

10位ISBN编号：750825872X

出版时间：2010-1

出版时间：金盾出版社

作者：左小霞，张晔 主编

页数：246

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>

## <<冠心病患者饮食导航>>

### 前言

冠心病已成为全世界的公害，美国人称其为“时代的瘟疫”。

冠心病在国内患病率随年龄增长而增高，程度也随年龄增长而加重。

本病多发生于40岁以后，男性多于女性，其中脑力劳动者多于体力劳动者，城市多于农村。

由于其患病率高，病死率高，被称作是“人类的第一杀手”。

我国冠心病的患病率和病死率为什么呈逐年上升的趋势呢？

多数学者认为，这与我国近年来人民生活水平提高、膳食结构不合理、人群体力活动减少、体重上升、血清胆固醇升高、血压升高、男性吸烟率高、生活节奏加快、社会心理压力加重等因素有关。

所有这些易患因素预示，我国心血管病特别是冠心病的患病率在本世纪会持续升高，应引起全社会的高度重视。

冠心病虽然是现代人类最危险的疾病之一，也是我国成年人群最重要的死因疾病，但是大家也不要害怕，只要在饮食、运动、心理等方面加以留心，冠心病是可以预防的。

即使得了冠心病，通过规范的治疗和饮食调养也是可以控制其发展的。

## <<冠心病患者饮食导航>>

### 内容概要

本书是解放军309医院营养科专家为冠心病患者精心设计的既有丰富营养，又能防治冠心病的食疗方案。书中阐述了冠心病相关知识，详细介绍了冠心病的饮食原则和患者宜吃哪些食物、慎吃哪些食物、忌吃哪些食物，以及各种食物的营养成分、烹调提示、搭配指南、食用方法。同时推选出多个常用的食疗方供冠心病患者试用。其内容丰富，科学实用，是冠心病患者及其家人必备读物。

## <<冠心病患者饮食导航>>

### 作者简介

左小霞，解放军309医院营养科营养师。

毕业于第四军医大学吉林军医学院营养与食品卫生专业，获军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

从事临床营养工作10余年，对疾病的营养治疗有较深的研究，积极倡导和推广健康营养从每个家庭做起。

在《中国卫生检验杂志》、《中国

## <<冠心病患者饮食导航>>

### 书籍目录

第一章 冠心病概述 一、冠心病的起因 二、冠心病的"五兄弟" (一) 隐匿型冠心病 (二) 心绞痛型冠心病 (三) 心肌梗死型冠心病 (四) 缺血性心肌病型冠心病 (五) 猝死型冠心病 三、冠心病的危险因素 四、冠心病的其他易患因素 五、6种最常见韵冠心病诱因 六、诊断冠心病的6种常用方法 七、冠心病的预防第二章 冠心病患者饮食细则 一、冠心病患者饮食要点 (一) 平衡膳食 (二) 控制脂肪摄入的质与量 (三) 控制胆固醇的摄入量 (四) 控制糖类的摄入量 (五) 合理食用蛋白质 (六) 控制热能和体重 (七) 适当增加膳食纤维摄入 (八) 提供丰富的维生素 (九) 保证必需的无机盐及微量元素供给 (十) 常饮茶 二、冠心病患者饮食提示 (一) 膳食个体化 (二) 要吃五谷杂粮 (三) 限制食盐 (四) 不应完全吃素 (五) 不宜饱餐 (六) 不宜饮酒 (七) 忌烟 (八) 不忘食物禁忌第三章 冠心病患者健康厨房 一、冠心病患者宜多吃豆类及其制品 扁豆 黑豆 黄豆 绿豆 赤小豆 豌豆 豆腐 豆腐干 腐竹 豆浆 二、冠心病患者宜适量吃坚果 白果 核桃 栗子 杏仁 莲子 花生仁 松子 芝麻 三、冠心病患者吃水果蜂蜜有益 香蕉 ……第四章 精选冠心病食疗方

## <<冠心病患者饮食导航>>

### 章节摘录

插图：（二）心绞痛型冠心病这一类型最常见。

患者多在劳累或情绪激动后发生胸骨后或左前胸压榨性疼痛。

剧痛时冷汗直冒，安静休息或含用硝酸甘油片数分钟后疼痛逐渐消失。

这是由于冠状动脉粥样硬化导致冠状动脉管径狭窄而使心肌一时性供血不足所致。

这时冠状动脉管径的狭窄程度多已较重，然而平时心肌的供血尚能维持，但在劳累、情绪激动、饱食、受寒与血压降低等情况下，心肌供血就不足，从而发生心绞痛。

心绞痛又可细分为稳定型心绞痛、不稳定型心绞痛和变异型心绞痛等。

心绞痛通常表现为胸骨后的疼痛或压榨感觉，一般持续时间数秒至数分钟，放射到左肩或左臂。

常在饭后、情绪紧张或劳动时发生者，称“劳力性心绞痛”；静息时发生者，称“自发性心绞痛”。

一般自发性心绞痛比劳力性心绞痛要严重。

（三）心肌梗死型冠心病即心肌缺血性坏死。

是在冠状动脉粥样硬化病变的基础上，血管完全阻塞，导致血流中断，使部分心肌因严重、持久性缺血而发生局部坏死。

患者有剧烈而较持久的胸骨后疼痛，类似于心绞痛，但症状更严重，持续时间更长，可在30分钟以上，或数小时、数日，并伴有发热等其他症状。

实验室检查可见血白细胞增多、血肌钙蛋白和有关的心肌酶增高，以及进行性心电图变化。

患者可发生心律失常、休克或心力衰竭，需及时抢救治疗。

心肌梗死还可细分为有Q波心肌梗死、无Q波心肌梗死、有ST段抬高心肌梗死和无ST段抬高心肌梗死等。

心肌梗死多发于中年以后，发病时，有剧烈而持久的类似心绞痛的前胸痛、心悸、气喘、脉搏微弱与血压降低等症状。

硝酸甘油含片不能使疼痛缓解，并可伴有大汗和四肢厥冷等症状。

## <<冠心病患者饮食导航>>

### 编辑推荐

《冠心病患者饮食导航》：用上千例的临床饮食治疗经验为您提供科学实用的营养知识对冠心病的饮食调养一目了然饮食调养不会产生不良反应饮食平衡 健康一生

<<冠心病患者饮食导航>>

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>