

# 冠心病患者日常如何护理

□黄蒙蒙 金寨县人民医院心血管内科

冠心病是一种常见的心血管疾病,对患者的身体健康和生命质量产生了重大影响。因此,科学合理的日常护理对于冠心病患者的康复和预防病情进展至关重要。本文旨在为冠心病患者及其家属提供一些关于日常护理的科普知识,帮助他们更好地管理病情、提高生活质量。

## 一、什么是冠心病?

冠心病是指心脏的冠状动脉有不同程度的狭窄、堵塞或血流供应不足,导致心肌缺血、缺氧的一种心血管疾病。冠心病是目前世界范围内最常见的心血管疾病之一,严重威胁人们的生命健康。

**冠心病的危害主要体现在以下几个方面:**

- 心肌梗死:**当冠状动脉完全阻塞时,心肌缺血严重,可能会导致心肌梗死,甚至危及生命。
- 心绞痛:**当冠状动脉狭窄或供血不足时,心肌会出现缺氧,引起胸痛、胸闷等心绞痛症状。
- 心力衰竭:**冠心病患者长期心脏供血不足,心肌受损,逐渐导致心功能减退,出现心力衰竭症状。
- 心律失常:**冠心病患者心肌缺血、缺氧时,易引发心律失常,增加猝死的风险。

**冠心病的表现主要有以下几个方面:**

- 胸痛或不适:**是最常见的症状,通常表现为胸部压迫感、闷痛。可以向左臂、颈部、下颌等部位放射。
- 由于心脏供血不足,导致心功能减退,患者常感到气短、呼吸困难。**
- 心肌缺血可引起心电活动异常,导致患者出现**

心悸或心动过速。4、由于心功能减退,患者容易感到疲劳、乏力。5、严重心肌缺血时,可能引起恶心、呕吐等胃肠道症状。

## 二、冠心病患者的日常护理方法有哪些?

### 1、遵循医生的治疗方案

冠心病患者需要根据医生的处方准确用药,包括药物名称、剂量、频率和用药时间等。不要自行更改药物的剂量或停药,以免影响疗效或引发不良反应。按照医生的建议,可以设置闹钟或使用药物管理器提醒自己用药时间,以确保及时服药。冠心病患者可能需要同时服用多种药物,包括抗血小板药物、降压药、降脂药等。在服药前,要告知医生正在服用的药物,以便医生判断药物之间是否存在相互作用,避免药物之间产生不良反应或减弱药效。冠心病患者需要长期用药控制病情,不要随意停药。如果出现不良反应或其他问题,应及时咨询医生,根据医生的建议调整用药方案。

### 2、坚持合理饮食并保持适度的运动和规律作息

冠心病患者应减少摄入高脂肪、高胆固醇的食物,这些食物会增加动脉壁上的脂肪沉积,导致动脉硬化。应摄入低脂肪食物,如瘦肉、鱼类、豆类和禽类等。此外,他们还应该减少摄入高盐的食物,因为高盐会导致血压升高,增加心脏负担。可以选择含钾丰富的食物,如蔬菜、水果和全谷物。

心功能是指心脏在不同活动强度下的工作能力。常用的心功能分级为四级:心功能一级可以进行日常生活中的轻度体力活动,如散步、游泳、太极拳、慢跑、跳舞、踏步机训练等。心功能二级可以进行轻度至中度的体力活动,但在剧烈活动或长时间活动后可能会出现疲劳、呼吸急促等症状。可以进行适度的有氧运动,如慢跑、游泳、瑜伽、太极拳、慢速骑自行车等。心功能三级在进行轻度体力活动后会感到明显的不适,如胸闷、气短等症状。建议进行轻度活动,如缓慢步行、伸展运动、温和的瑜伽等。心功能四级即使是在静止状态下也会感到明显的不适,运动会导致症状加重。一般情况下,心功能四级的患者需要经常休息并限制体力活动。建议在医生的指导下进行合适的康复训练,以维持身体功能和改善生活质量。

规律作息方面,首先,冠心病患者需制定一个规律的日程表,确保每天有足够的时间来处理事务、休息和娱乐。其次,每晚要保持7小时-8小时的睡眠,尽量保持固定的睡眠时间和起床时间。

需要注意的是,冠心病患者都应严格避免过度劳累和剧烈运动,选择适度的低强度体力活动,并注意劳逸结合,任何体力活动都应在医生或专业人士的指导下进行。

### 3、合理管理情绪

首先,冠心病患者可以通过健康的生活方式来改善情绪。均衡饮食、适

度运动和充足的睡眠可以促进身心健康,减轻压力和紧张感。此外,他们可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、温水浸泡、冥想等,以缓解紧张和焦虑情绪。其次,建立良好的社交支持系统也是非常重要的。与家人、朋友或心理咨询师保持沟通,分享自己的感受和困扰,获得支持和理解。

### 4、定期体检并接受病情随访

定期体检和随访对冠心病患者非常重要。通过定期进行心血管相关指标的检查,可以及时了解患者的身体状况,监测血脂、血压、血糖等指标是否在正常范围内。这些指标的监测可以帮助医生评估患者的心血管风险,并根据检查结果调整治疗方案。此外,病情随访可以让医护人员及时了解患者的病情变化。医生可以通过询问患者的症状、体征和生活质量等方面的变化,判断治疗效果是否满意,是否需要调整药物的剂量或是加入其他治疗手段。

冠心病患者的日常护理是维持身体健康、预防病情恶化的关键。通过本文的介绍,我们可以了解到,做好冠心病患者的日常护理,首先应遵循医生的治疗方案,其次应坚持合理饮食、保持适度的运动,同时还要保持规律的作息。此外,合理管理情绪对于冠心病患者的康复也至关重要。最后,冠心病患者还需要定期进行体检,接受病情随访,从而确保病情稳定向好。总之,只有科学合理地进行护理,冠心病患者才能更好地管理病情,提高生活质量,并减少病情进展的风险。

## 为何会患上甲亢,甲亢常见的几个治疗方法

□邢新迪 灵璧县人民医院内分泌科

甲亢是一种日常生活中比较常见的甲状腺疾病,会导致全身多个系统功能紊乱,严重影响患者的生活质量。本文带您深入了解甲亢的患病原因以及治疗等相关知识,帮助大家能够更好地管理这一疾病。

## 一、甲亢的患病原因

**自身免疫性疾病:**自身免疫性疾病是导致甲亢的最主要原因,正常情况下,免疫系统会保护身体免受外来病原体的侵害,但当免疫系统出现异常时,会错误地攻击自身组织,使甲状腺细胞过度生长并且变得异常活跃,最终导致疾病的发生。

**甲状腺结节:**毒性多结节性甲状腺肿和毒性腺瘤等甲状腺内的结节会自主地分泌过多的甲状腺激素,最终发展成甲亢。

**甲状腺炎:**甲状腺炎主要是指甲状腺的炎症性疾病。急性甲状腺炎、慢性淋巴细胞性甲状腺炎等都会引发甲亢。甲状腺炎主要是由病毒感染、细菌感染或自身免疫反应引起,使甲状腺组织被破坏,释放出大量的甲状腺激素。

**摄入过量碘:**碘是合成甲状腺激素的关键性元素,通过饮食或服用含碘药物过量摄入碘,会刺激甲状腺,使其过度活跃,诱发甲亢。

**甲状腺肿瘤:**不论是良性还是恶性的甲状腺肿瘤都会造成甲状腺激素分泌过量,有非常高的概率会发展成甲亢。

**遗传影响:**家里有直系亲属患甲亢的,后代中患甲亢的概率比普通人更高。

**性别和年龄因素:**任何年龄段都会患上甲亢,但是据不完全统计,女性患病概率明显高于男性。

**压力和感染:**巨大的身体和精神压力还有感染会在一定程度上间接诱发甲亢。

**其他因素:**患有糖尿病、类风湿性关节炎以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病的人,也可能患上甲亢。

## 二、甲亢的症状

**代谢亢进**  
**体重减轻:**因为新陈代谢速度加快,甲亢患者会出现不明原因的体重下降。

**怕热:**甲亢患者很容易出汗,在正常温度的环境中也会感觉热。

**心血管系统症状**  
甲亢患者还会出现心悸、心跳过快和血压不稳定等症状。

**神经系统症状**  
甲亢患者容易焦虑、发怒,注意力不集中,还会失眠,在紧张或者过度劳累时震颤症状更加明显。

**消化系统症状**  
甲亢患者容易饥饿,食欲也会明显增加,

## 产后尿潴留是哪些因素导致的?如何预防?

□解修云 灵璧县人民医院产科

产后尿潴留主要指的是分娩后产妇在一定时间内不能自主排尿,膀胱内积聚大量尿液,导致不适和潜在的健康风险。本篇文章为您详细介绍有关产后尿潴留的原因和预防措施的相关知识,帮助大家能够更好地应对这一问题。

### 一、产后尿潴留是哪些因素导致的?

**神经因素**  
分娩时,因为产程时间比较长或者在使用产钳助产时,胎儿头部会压迫到盆腔神经,对支配膀胱的神经造成一定程度上的损伤,进而影响膀胱的排尿功能。

**机械性因素**  
**会阴部组织损伤:**产妇在生产过程中会阴部撕裂或切开会造成局部组织的肿胀和疼痛,影响尿道和排尿的顺畅性。

**心理因素**  
**紧张焦虑:**在生产的初期,产妇容易出现紧张、焦虑以及抑郁等各种情绪,会在一定程度上影响自主排尿功能。

**隐私和环境:**在医院产妇产会因为缺乏隐私以及环境不舒适而出现排尿困难的情况。

**疼痛和不适**  
**伤口疼痛:**会阴部的伤口疼痛以及其他与分娩相关的疼痛,都会增加产妇排尿时的不适感,抑制排尿。

**使用导尿管:**在分娩过程中或术后使用导尿管,会引起尿道的刺激和不适,拔除导尿管后会暂时影响产妇自主排尿功能。

**产后身体极度疲劳**  
分娩过程中产妇体力消耗较大,身体容易疲劳,在一定程度上暂时性减弱膀胱肌肉和括约肌的影响,影响排尿。

**麻醉药物的影响**  
在分娩时使用的麻醉药物会影响产妇膀胱的神经反射,导致暂时性产后尿潴留。

**盆腔器官的位置变化**  
分娩后子宫的快速缩小和盆腔器官的位置变化,会对产妇膀胱造成一定的压迫或移位,影响其正常功能。

**尿路感染**  
产后尿路感染也会诱发产后尿潴留。

### 二、产后尿潴留的症状

**排尿困难:**产妇排尿时感到困难,需要用力才能排出少量尿液,排尿时间比较长。

**没有办法自主排尿:**产妇刚刚完成分娩后,几小时内虽然有尿意但没有办法自主排尿,每次排尿量都比较小,排尿频率增加。

**膀胱不腹和疼痛:**由于尿液聚积,产妇会感到下腹部胀痛不适,甚至还能触摸到有明显的硬块。

**全身症状:**因为排尿困难和身体不适会使产妇的情绪出现波动,容易焦虑、烦躁和沮丧。

# 手术前你是不是想问这些?了解“麻醉那些事儿”

□徐艳雯 黄山市人民医院麻醉科

手术是一项复杂而关键的治疗过程,而麻醉的诞生则是这一过程得以顺利开展的基础。麻醉不仅是外科手术进步的先导,更是其顺利进行的基础和保障,在手术中发挥着至关重要的作用。然而,对于许多患者来说,麻醉仍然是一个充满疑问和未知的领域。为了加深患者对麻醉的了解,我们特意撰写了这篇科普文章,希望能够为大家提供详细的信息和解答疑惑。

## 一、麻醉的定义和分类

麻醉是指通过药物或其他方法,使机体或机体局部暂时失去感觉,从而消除患者手术或有创操作时的疼痛和不适,同时使患者意识状态、肌肉紧张度等发生改变,有利于医疗操作顺利进行,并保障患者在操作过程中的生命安全和生理功能稳定。麻醉是现代医学中保障患者安全和舒适的重要手段,麻醉可以分为以下几类:

**1、全身麻醉:**使患者意识丧失,全身无痛,包括吸入麻醉、静脉麻醉等。

**2、局部麻醉:**包括表面麻醉、局部浸润麻醉、区域阻滞麻醉等,患者意识清醒,只是身体某部位感觉丧失。

**3、椎管内麻醉:**如硬膜外麻醉、蛛网膜下腔麻醉等。

**4、复合麻醉:**将多种麻醉方法或麻醉药物复合应用。

**5、联合麻醉:**同时或先后使用两种或两种以上的麻醉方法。

## 二、全身麻醉的工作原理

临床上最经常使用的全身麻醉,是指通过吸入麻醉气体或静脉注射麻醉药物,迅速进入大脑,作用于中枢神经系统,抑制大脑皮层的兴奋性,从而使患者意识丧失。其次,麻醉药物会影响神经信号的传递,包括在脊髓等部位,使身体对疼痛刺激的反应减弱或消失,达到镇痛的效果。同时,一些麻醉药物还会对肌肉产生松弛作用,降低肌肉的张力,便于手术操作。此外,麻醉过程中还会通过调节呼吸、循环等生理功能,维持患者在麻醉状态下各系统的相对稳定和正常运转。总之,全身麻醉是通过多种药物协同作用,综合调节和控制,以实现麻醉状态。

## 三、麻醉前需要注意的事项和准备工作

**(1)麻醉前评估:**医生会对患者进行麻醉前评估,了解其健康状况、药物过敏史、手术类型等信息。患者应如实回答医生的问题,并告知医生有关自己的病史和用药情况。

**(2)禁食禁饮:**根据麻醉前禁食

禁饮的规定,患者需要在手术前一定时间内停止进食和饮水,这是为了降低因术中误吸食物或液体而引发的风险。具体的禁食禁饮时间会在麻醉前的指导中详细介绍给患者。

**(3)停止药物使用:**某些药物可能会干扰麻醉药物的作用或增加手术风险,因此,在手术前可能需要停止某些药物的使用。患者应按医生的建议停止使用特定药物,并告知医生正在使用的药物清单。

**(4)心电图和实验室检查:**在一些情况下,麻醉前可能需要进行心电图、血液化验或其他实验室检查。这些检查是为了评估患者的基础健康状况,并确定是否存在任何潜在的风险因素。

## 四、常见的麻醉安全问题

**(1)恢复室监测:**手术后,患者通常会被送往恢复室进行观察和监测。恢复室的医护人员会密切关注患者的生命体征,包括呼吸、心率、血压等。

**(2)呼吸系统监测:**麻醉后,患者的呼吸系统可能会受到影响,尤其是在手术过程中使用了气管插管或单通气的情况下。因此,需要密切监测患者的呼吸功能,确保氧气供应充足,并及时处理任何与呼吸相关的问题。

**(3)疼痛管理:**手术后,患者可能

# 脑梗患者日常如何护理

□苗姗 砀山县人民医院心内科·神经内科

和水果,能补充足够的维生素、矿物质和膳食纤维,果蔬多样化选择,改正偏食的习惯,严格控制高糖类食物的摄入,有助于降低血压、血脂,预防便秘。

**控制食量:**遵循少食多餐的原则,避免暴饮暴食,保持适量饮食,每餐七分饱即可,尽量学会细嚼慢咽,合理控制体重,做到管住嘴、迈开腿。

**饮食多样化:**制定个性化的饮食计划,保证营养均衡,摄入足够的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪。

**饮水充足:**每天保证充足的水分摄入,有助于稀释血液,防止血液黏稠,还能确保大便通畅,避免发生脱水。

## 2、运动护理

**适量运动:**根据患者的身体状况,选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、健身操、瑜伽、游泳及康复训练等,每周运动五次,每次30分钟左右,避免过度劳累,糖尿病患者若在户外运动时要随身携带糖果和水,预防低血糖的发生。

**注意安全:**脑梗患者运动时要注意安全,避免摔倒和受伤,逐渐增加运动强度和时长,避免突然剧烈运动。

## 3、药物护理

**按时服药:**遵循医嘱,按时服用药物,不要自行增减药量或停药,服药后会自我监测,观察用药反应,如有不适及时咨询医生。

**注意药物副作用:**了解药物的副作用,掌握脑梗患者的常用药类型、剂

量、方法和次数等,明确药物禁忌项,如出现不适症状,应及时告知医生。

**定期复查:**定期到医院复查,监测血压、血糖、血脂等指标,根据医生的建议调整药物治疗方案。

## 4、心理护理

**关注情绪:**应多关注脑梗患者的情绪变化,及时察觉有无情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题,叮嘱家属要多陪伴和关心,为患者营造轻松、愉悦的治疗氛围,关注患者的情绪变化,必要时给予心理支持。

**鼓励交流:**鼓励脑梗患者与家人、朋友交流,分享自己的感受,学会通过倾诉来减轻心理压力,或通过音乐疗法、心理暗示、呼吸放松、冥想等来转移负面情绪,引导患者培养兴趣爱好,通过发展爱好、展示个人才华来丰富生活,获得自信和荣誉感,走出心理困境。

**寻求专业帮助:**如果脑梗患者的心理问题较为严重,可寻求专业心理医生的帮助。

## 5、并发症的预防和护理

**肺部感染:**康复治疗期间要协助脑梗患者翻身叩击背部,并鼓励患者有效咳嗽、咳痰,保持呼吸道通畅,及时清理口鼻腔的分泌物,注意室内通风,保证新鲜空气流通,加强病房消毒工作,降低感染风险。

**压疮:**脑梗患者要定时翻身,勤更换体位,保持皮肤清洁干燥,避免同一部位长时间受压。

**泌尿系统感染:**鼓励脑梗患者多

