

# 冠心病居家护理常识

□苗娜 砀山县人民医院心内科神经内科

冠心病是一种常见的心血管疾病,也被称为冠状动脉心脏病,是心脏病死亡的主要原因之一。随着现代社会生活方式的改变以及老龄化问题的加剧,冠心病患者的数量正在逐渐增加。在冠心病的治疗过程中,合理的居家护理显得尤为重要。本文将介绍一些冠心病居家护理的常识,希望能够帮助患者更好地管理疾病,提高生活质量。

## 一、冠心病的科普知识

冠心病是由于冠状动脉供血不足或阻塞导致的心脏缺血、缺氧症状。冠状动脉粥样硬化是冠心病的主要原因,而其他风险因素,如遗传、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟和肥胖等,也会增加患病概率。通过控制这些危险因素,我们可以有效地预防冠心病的发生。冠心病的主要症状包括胸痛、胸闷、气促、心悸和乏力等,严重情况下还可能出现心肌梗塞等并发症,但部分患者可能无明显症状。治疗方法主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗旨在通过控制血压、血脂和血糖,降低心脏负荷以减轻症状;而手术治疗则包括冠状动脉支架植入术和冠状动脉旁路移植术,旨在通过缓解症状、改善心肌供血并预防并发症的发生。

## 二、关于冠心病的居家护理常识你了解多少?

- 合理膳食
- 冠心病的诱因之一是饮食不合

理,因此居家护理时需要规范调整患者的饮食结构。应遵循低盐、低糖、低脂的原则,减少饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇的摄入,如动物内脏和油炸食品等;严格控制总热量的摄入,每天监测体重,科学减脂减重。日常应多摄入蔬菜、水果、全谷物和低脂蛋白质,减少高盐食物的摄入,如咸菜和腌制品等。每餐建议吃到七分饱,改掉暴饮暴食的坏习惯,避免夜间进食,以减轻胃肠道负担。学会在家中自我烹饪,减少外出就餐次数,确保日常饮食荤素均衡搭配,避免挑食和偏食的习惯。

### 2.适度运动

冠心病是一种慢性病,因此居家护理期间需要自觉养成坚持运动锻炼的好习惯。患者应选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽、骑自行车、跳绳、打球等,同时要注意运动锻炼的强度适中,避免过度劳累,禁止参加剧烈运动,建议每周至少进行150分钟的运动,多进行有氧运动和呼吸训练,并在运动前后做好热身和肌肉放松的运动。

### 3.戒烟限酒

吸烟和过量饮酒是冠心病的诱因之一,因此应绝对戒烟,并限制饮酒,避免酗酒。

### 4.心理调适

冠心病患者多为中老年人,他们长期的治疗过程可能引发悲观、烦躁、焦虑等负面情绪。因此,在居家护理

中,我们要特别注重患者的心理疏导,多给予他们鼓励、支持和安慰。家庭应营造轻松、幸福的氛围,减少家庭矛盾,并避免与患者发生正面冲突。我们应尽可能满足患者的合理需求,引导他们保持乐观、积极的心态,避免过度紧张、焦虑和抑郁。同时,可以指导患者学习应对压力的方法,如冥想、深呼吸、放松训练、音乐疗法等,鼓励他们积极寻求家人和朋友的支持和帮助,大胆倾诉内心的困扰和顾虑。另外,适当的陪伴患者外出旅游、散心,也有助于减轻他们的负面情绪。

### 5.遵医嘱服药

冠心病患者在治疗过程中,还需合理使用药物治疗。患者应严格按照医生的处方规范用药,包括β受体阻滞剂、ACE抑制剂、他汀类药物等,切勿自行增减药量或停药。同时,患者应注意药物的副作用,一旦出现不适,应立即就医。此外,患者应定期复诊,听从医生的建议进行药物调整,并定期检查心电图、心脏彩超、血脂等指标,以便及时发现病情变化。

### 6.急救知识

患者和家人应当掌握和学习冠心病急性发作时的急救方法,在户外活动时,务必随身携带急救药物。若症状持续不缓解或加重,应立即就医或拨打急救电话寻求帮助。

### 7.注意保暖和休息

日常要注意防寒保暖,因为寒冷气候会导致血管收缩,增加冠心病发

病风险。因此,外出时应佩戴口罩和围巾,以减少冷空气的刺激。同时,平时要多注意休息,制定并遵循规律的作息计划表,创造一个舒适且安静的睡眠环境,避免噪音和强光的干扰,确保每天都能获得足够的睡眠时间,从而避免过度劳累。

### 8.其他注意事项

人到中年,要正视身体的变化,尽量避免熬夜,保持早睡早起的习惯。同时,注意做好皮肤和口腔的卫生护理,定期刷牙、漱口,以养成良好的卫生习惯。此外,要避免长时间久坐,学会劳逸结合,保持身体活力。另外,建议掌握血糖、血压等自我监测方法,并定期记录下来,一旦发现异常,应及时就医。

### 9.健康教育

家庭成员应当积极了解冠心病的相关知识,定期参与慢性病教育讲座和活动,以学习更多关于疾病的知识和自我管理技巧。同时,多与其他患者交流经验,互相鼓励和支持,共同面对挑战。

总之,冠心病是一种需要长期治疗与管理的慢性疾病。患者在日常生活中应当保持健康的生活方式,定期监测身体健康状况,并严格按照医嘱使用药物。通过合理的居家护理,我们可以有效地控制病情,减少并发症的发生,从而提高患者的生活质量。希望大家都能重视冠心病的预防与治疗,重视居家护理,共同为健康生活而努力。

# 漱口水是怎么帮助口腔健康的?

□耿康红 和县人民医院口腔科

种:保健性漱口水,通常用于口腔保健,可以在超市或药店购买,具有清新口气、去除食物残渣、口腔清洁、抑制细菌及预防口腔疾病的功效。医用漱口水,专门用于医疗目的,一般在医院或药店销售,具有治疗口腔疾病和口腔感染的作用。口腔护理漱口水,同样适用于日常口腔护理,可在超市或药店购买,其功效包括口腔清洁、抑制细菌以及预防口腔疾病。特殊功效漱口水,如防蛀漱口水、美白漱口水、抗敏感漱口水等,则针对特定的口腔问题提供专业的护理和保护。不同类型的漱口水满足不同的口腔需求,选择适合自己口腔健康状况的漱口水能更好地维护口腔健康。

常见漱口水的成分多种多样,主要包括:氟化物,用于预防龋齿和强化牙釉质;抗菌成分,如氯己定、甲硝唑等,具有杀菌消炎的作用;醇类,如乙醇、异丙醇,也具有杀菌功能;以及香精,用于改善口气气味。

### 三、漱口水的用法

漱口水的用法如下:首先,通过去除口腔中的食物残渣和细菌,减少牙菌斑和牙结石的形成,从而保持口腔的清洁。其次,漱口水含有抗菌成分,可以抑制口腔中细菌的生长,降低由细菌引起的口腔问题如口臭、溃疡、牙龈炎、智齿冠周炎、牙周炎等的风险,有助于保持口腔健康。此外,漱口水还能减

少口腔炎症的发生,缓解口腔不适感,进一步改善口腔的整体健康状况。同时,漱口水中的某些成分还能促进口腔的新陈代谢,帮助口腔组织修复和再生,从而维持口腔的健康状态。漱口水凭借其清洁口腔、抑制细菌、预防口腔疾病、减少口腔炎症等多种功能,成为口腔护理中不可或缺的辅助工具之一。

### 四、使用漱口水和刷牙的区别

作用方式:刷牙通过牙刷和牙膏的机械作用,彻底清洁牙齿表面和牙缝,有效去除食物残渣和牙菌斑;而漱口水则利用其中的药物成分和抗菌成分,对口腔进行杀菌消毒、清新口气并预防口腔疾病。

### 清洁范围:刷牙主要集中在牙齿表面和牙缝的清洁,有效去除牙菌斑和食物残渣;漱口水则能触及口腔中难以触及的部位,如口腔内侧、舌苔等,实现口腔的全面清洁。

使用频率:刷牙通常建议每天至少进行两次,早晚各一次;而漱口水的使用频率则可根据个人口腔健康状况和需求来决定,但一般建议每天至少使用一次。

作用时间:每次刷牙的时间应控制在2分钟-3分钟左右,以确保充分清洁;而使用漱口水的的时间则一般在30秒到1分钟之间。

总的来说,刷牙和漱口水是口腔护理中的两种互补方式。刷牙侧重于

机械清洁牙齿表面,而漱口水则侧重于利用药物和抗菌成分对口腔进行深度护理。两者结合使用,可以更有效地保护口腔健康。

### 五、保持口腔健康的其他方法

定期刷牙:每天至少刷牙两次,早晚各一次,结合使用牙线和漱口水进行全面口腔清洁,以维护口腔卫生。

合理饮食:减少糖分摄入,多食用蔬菜水果,避免食用过冷过热食物,少饮酒,不吸烟。

定期就诊:定期到牙医处进行口腔检查和清洁,以便及时发现并处理口腔问题。

使用合适的牙刷和牙膏:选择适合自己的牙刷和牙膏,以保持口腔清洁。

进食后漱口:进食后使用漱口水清洁口腔,以去除食物残渣。

避免咬硬物:尽量避免咬硬物,以防牙齿受损。

定期更换牙刷:建议每三个月更换一次牙刷,以保持牙刷的清洁和有效性。

通过正确使用漱口水,结合良好的口腔卫生习惯,我们可以保持口腔健康,预防口腔疾病,保持口气清新,绽放灿烂笑容。请记住每天定时刷牙、使用牙线、冲牙器,并勤漱口,关爱自己的口腔健康,因为这也是在关爱自己的全身健康。

# 宫颈病变是什么病?是癌吗?

□魏卓玲 潜山市立医院妇产科

宫颈病变,作为女性生殖系统的一种常见疾病,经常会引起广大女性的担忧和关注。本文将为大家详细介绍宫颈病变的定义、分类、症状以及其与宫颈癌的关系。

## 一、宫颈病变的定义

宫颈是女性生殖系统的重要组成部分,位于子宫的下部,连接阴道和子宫体。由于多种因素的影响,宫颈可能产生多种类型的病变。宫颈病变是指宫颈区域出现细胞形态异常变化和组织结构异常变化的状况,这是一个较为宽泛的概念,涵盖了从良性病变到癌前病变,直至恶性病变等多种类型的宫颈异常。

多种因素都可能导致宫颈病变的发生,如长期吸烟、病毒感染、身体抵抗力下降导致细菌入侵、高危型HPV(人乳头瘤病毒)的持续感染,以及性生活过早等。因此,在预防宫颈病变时,患者需要养成良好的生活习惯,避免不良行为,并定期进行妇科检查。

## 二、宫颈病变的分类

1.宫颈炎症:宫颈炎是宫颈部位的一种常见病变,通常由免疫反应、感染或刺激所引发。其中,慢性宫颈炎和急性宫颈炎是两种比较常见的宫颈炎类型。急性宫颈炎的炎症通常比较明显,包括疼痛、异味以及分泌物增多等。而慢性宫颈炎的炎症可能表现为宫颈肥大、息肉等。

2.宫颈损伤:由于物理因素、手术操作或分娩等原因,宫颈可能会受到损伤。宫颈损伤的常见症状包括宫颈瘢痕和宫颈裂伤等。此外,宫颈出血和宫颈功能不全等问题也可能是由宫颈损伤所引发的。

3.宫颈肿瘤:宫颈肿瘤是指宫颈部位出现的异常增生组织,它分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤的生长通常较为缓慢,而恶性肿瘤则可能迅速扩散。其中,常见的宫颈恶性肿瘤是宫颈癌,需要尽早进行诊断和治疗。

4.宫颈上皮内瘤变:宫颈上皮内瘤变(CIN)是一种宫颈细胞异常增生的病变,通常被分为轻度、中度和重度。CIN被视为宫颈癌的癌前病变,因此需要进行密切的监测和及时的治疗。

5.子宫颈管内腺病变:子宫颈管内腺病变是指发生在子宫颈管内腺体细胞的异常增生或改变。这类病变可能涵盖子宫颈管内腺瘤、子宫颈管内腺癌等。虽然这类病变相对较为少见,但一旦发现,需立即进行进一步的诊断和治疗。

6.宫颈腺前病变:宫颈腺前病变是指宫颈腺体已经发生异常变化,但尚未进展到癌变的阶段。这一阶段在宫颈癌的预防和治疗中占据重要位置。通过早期筛查和诊断,可以及时发现并干预宫颈腺前病变,从而有效降低宫颈癌的发病率。

# 冠心病常见用药有什么,掌握几种常用药的注意事项

□王世东 和县人民医院药剂科

在临床中,冠心病是常见且多发的疾病,对患者的身体健康构成严重影响。药物治疗是冠心病的有效治疗方式之一,可以改善患者的症状并缓解病情。接下来,我们将详细介绍一下关于冠心病用药的知识。

## 一、冠心病发病原因

冠心病,又被称为冠状动脉性心脏病,是一种心脏病,其根本原因在于冠状动脉供血不足。冠状动脉作为心脏的主要供血动脉,一旦发生狭窄或阻塞,就会导致心肌缺血,从而引发一系列心脏相关症状和潜在的并发症。

冠心病的发病原因主要包括以下几点:动脉粥样硬化:动脉粥样硬化是冠心病最主要的病理基础,表现为血管内膜下脂质沉积、纤维组织增生和钙化,导致血管腔狭窄和斑块形成,最终引起冠状动脉供血不足。

高血压:长期高血压会导致心脏负荷增加,加速动脉粥样硬化的形成,从而增加冠心病的发病风险。

高血脂:血液中的胆固醇和甘油三酯水平升高,会促进动脉粥样硬化的形成,加速冠心病的发展。

糖尿病:糖尿病患者易患冠心病,因为高血糖会损害血管内皮细胞,促进动脉粥样硬化的形成。

吸烟:烟草中的尼古丁和其他有害物质对心血管系统有直接损害作用,是冠心病发生的重要因素。

不良饮食习惯:高盐、高脂肪、高糖饮食容易导致肥胖、高血压、高血脂等,进而增加冠心病的发病风险。

缺乏运动:长期缺乏运动会致肥胖、血脂异常等,从而增加冠心病的发病风险。

## 二、冠心病的临床症状

心绞痛:心绞痛是冠心病最典型的症状。发作时,患者常感到胸部压榨性疼痛或不适。

胸闷:患者会感到胸部闷胀、不适,有时还伴有气促和焦虑等症状。

呼吸困难:患者在运动或情绪激动时会出现呼吸受限的现象,休息后能够缓解。

心悸:患者会感觉到心跳加快、不规则或有心悸感。

恶心、呕吐:部分患者在心绞痛发作时会出现恶心、呕吐等消化道症状。

出汗:患者在心绞痛发作时会大量出汗,常伴有冷汗。

不典型症状:部分患者可能表现为不典型症状,如颈部、下颌、上腹部不适,甚至没有明显的胸痛症状。

## 三、冠心病常用药物

β-受体阻滞剂:具有抗心绞痛作用,能

7、预防心律失常,长期使用可显著降低心血管事件和死亡率。

ACEI类药物:具有降压、扩血管、减轻心脏负荷的作用,能改善心功能,减少心肌梗死和心力衰竭的发生。

ARB(血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂):与ACEI类似,也具有降压、扩血管的作用,适用于不能耐受ACEI的患者。

利尿剂:通过降低心脏耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

阿司匹林:抗血小板药物,能抑制血小板聚集,预防血栓形成,降低心肌梗死和中风的风险。

钙通道阻滞剂:通过降低心肌耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

硝酸甘油:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

β受体阻滞剂:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

ACEI类药物:具有降压、扩血管、减轻心脏负荷的作用,能改善心功能,减少心肌梗死和心力衰竭的发生。

ARB(血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂):与ACEI类似,也具有降压、扩血管的作用,适用于不能耐受ACEI的患者。

利尿剂:通过降低心脏耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

阿司匹林:抗血小板药物,能抑制血小板聚集,预防血栓形成,降低心肌梗死和中风的风险。

钙通道阻滞剂:通过降低心肌耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

硝酸甘油:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

β受体阻滞剂:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

ACEI类药物:具有降压、扩血管、减轻心脏负荷的作用,能改善心功能,减少心肌梗死和心力衰竭的发生。

ARB(血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂):与ACEI类似,也具有降压、扩血管的作用,适用于不能耐受ACEI的患者。

利尿剂:通过降低心脏耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

阿司匹林:抗血小板药物,能抑制血小板聚集,预防血栓形成,降低心肌梗死和中风的风险。

钙通道阻滞剂:通过降低心肌耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

硝酸甘油:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

β受体阻滞剂:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

ACEI类药物:具有降压、扩血管、减轻心脏负荷的作用,能改善心功能,减少心肌梗死和心力衰竭的发生。

ARB(血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂):与ACEI类似,也具有降压、扩血管的作用,适用于不能耐受ACEI的患者。

利尿剂:通过降低心脏耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

阿司匹林:抗血小板药物,能抑制血小板聚集,预防血栓形成,降低心肌梗死和中风的风险。

钙通道阻滞剂:通过降低心肌耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

硝酸甘油:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

β受体阻滞剂:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

ACEI类药物:具有降压、扩血管、减轻心脏负荷的作用,能改善心功能,减少心肌梗死和心力衰竭的发生。

ARB(血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂):与ACEI类似,也具有降压、扩血管的作用,适用于不能耐受ACEI的患者。

利尿剂:通过降低心脏耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

阿司匹林:抗血小板药物,能抑制血小板聚集,预防血栓形成,降低心肌梗死和中风的风险。

钙通道阻滞剂:通过降低心肌耗氧量、扩张冠状动脉,减少心肌缺血,改善心绞痛症状。

硝酸甘油:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

β受体阻滞剂:具有降压、扩血管的作用,能改善心功能,减少心肌缺血和心力衰竭的发生。

ACEI类药物:具有降压、扩血管、减轻心脏负荷的作用,能改善心功能,减少心肌梗死和心力衰竭的发生。

ARB(血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂):与ACEI类似,也具有降压、扩血管的作用,适用于不能耐受ACEI的患者。

# 卵巢囊肿危害大!正确的饮食调养很关键

□汪晓敏 潜山市立医院妇产科

大或破裂可以引起下腹部疼痛、不适,严重时甚至可能出现急性腹痛的症状。

(5)增加患卵巢癌的风险:某些类型的卵巢囊肿,尤其是那些囊肿壁内存在实质性物质的,可能会增加患卵巢癌的风险。

## 二、卵巢囊肿患者的饮食调养方法有哪些?

### (1)卵巢囊肿患者为什么要进行饮食调养?

通过合理的饮食调整,可以减轻卵巢囊肿引起的症状,如腹痛、腹胀和月经不规律。此外,调整饮食习惯,合理控制营养摄入,还能降低囊肿复发的风险,维护卵巢健康。

### (2)饮食调养方法

1、均衡饮食:均衡饮食对卵巢囊肿患者至关重要。通过合理搭配各类食物,可以确保身体获得足够的营养,从而维持正常的身体功能和代谢。五谷杂粮作为主要的能量来源,应被纳入日常饮食中;蔬菜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于提高免疫力和促进排毒;优质蛋白质如瘦肉、鱼类和豆类,对于维持肌肉健康和修复组织同样不可或缺;而低脂奶制品则富含钙和维生素D,有助于骨骼健康。

2、减少高盐、高脂饮食:首先,过多的盐分摄入可能导致水分滞留,使身体容易出现浮肿和体重增加,这

对于卵巢囊肿患者来说尤为不利,因为囊肿本身已经引起了一定程度的水潴留。因此,患者应尽量减少盐的摄入量,可以选择使用少量的低钠盐或其他调味品来增添食物的风味,而不是过量使用普通盐。

其次,高脂饮食可能导致体内脂肪堆积和体重增加,这同样对卵巢囊肿患者不利。过重的身体负担可能会加重症状。因此,患者应避免食用过多的油炸食品、煎炸食物和高脂肪食物,如炸鸡、薯条、糕点等。

此外,患者可以通过改变烹调方式来减少脂肪摄入。例如,可以选择蒸、煮、烤或炖的方式来烹饪食物,而不是过多依赖油炸或煎炸的方法。这样可以有效减少脂肪的摄入量,保持饮食的健康。

3、适当增加膳食纤维的摄入:高纤维食物对肠道健康极为有益,它可以促进肠道蠕动,预防便秘和消化问题。蔬菜、水果、全谷类食物和豆类都是膳食纤维的优质来源。为了维持良好的肠道健康,建议每天摄入充足的新鲜蔬菜和水果,如胡萝卜、西兰花、苹果、橙子等。同时,选择全谷类食物,如全麦面包、糙米、燕麦等,作为主食的组成部分。此外,豆类也是优秀的纤维来源,可以适当食用各种豆类制品,如豆腐、豆浆、黑豆等。

4、坚持规律进食:维持正常的饮食规律有助于将血糖水平稳定在

