

急性心力衰竭的急救措施

▲ 广西壮族自治区钦州市第二人民医院 宋艳燕

心力衰竭是一种十分常见的疾病,发病后患者会感觉到没劲儿、头晕、心悸等,是多种心脏疾病的终末期。心力衰竭根据发病特点、病情等,可分为急性心力衰竭、慢性心力衰竭两类,其中急性心力衰竭因为发病迅速、病症明显,导致患者对此类疾病更加恐惧。急性心力衰竭发病后病情进展迅速,早一分抢救,对患者产生的伤害就会大大减少。但现实生活中大多数人并不清楚急性心力衰竭发生后需要如何急救,下面简单介绍急性心力衰竭发生后我们可以采取的急救措施。

急性心力衰竭的病因

急性心力衰竭是一种发病率较高的疾病,是因为心脏结构和功能出现突发性异常导致,发病后短期内心排量明显下降,使得受累心室后向的静脉急性淤血或者组织器官灌注不足。根据发生衰竭的左右心区别可以将急性心力衰竭分为两类,不同类别急性心力衰竭表现及病因有所差异。急性右心衰竭多因为急性大面积肺栓塞、右心室梗死、右心瓣膜病等引起,患者右心室心肌收缩力下降明显,或者右心室出现负荷加重情况,导致右心排量快速降低。

急性左心衰竭则多因为心肌梗死、急性心绞痛、急性失代偿、急性重症心肌炎、高血压急症(指血压突然和明显升高,导致的急性心脑肾功能不全)等引起。发病时心肌收缩力下降明显,导致心脏负荷迅速加重,使得急性心排量出现降低、周围循环阻力增加、肺循环压力升高,容易出现肺水肿、急性肺淤血等,个别患者出现心源性休克。

急性心力衰竭的急救措施

急性心力衰竭是一种发病率较高的疾病,发病迅速,临床表现凶险,大多数患者在凌晨2~3点发病,及时采取有效的急救措施,对于挽救患者生命具有积极意义。一般针对急性心力衰竭患者,需要注意患者体位干预、吸氧支持、镇静干预等,以快速综合抢救患者生命。

体位干预 家属发现患者发病后,需要快速观察病症,采取坐位、半坐卧位,让患者双下肢下垂,使得患者静脉回流减少,减轻患者心脏负荷,增加肺泡通气量,明显改善患者组织器官缺血、缺氧等症状。患者体位改变后,密切观察呼吸困难等病症变化情况。

吸氧支持 存在冠心病、心肌缺血或者

明确心力衰竭病史的患者家中需要配备供氧设备,当患者急性心力衰竭发病后需要快速给氧支持,增大氧流量,叮嘱患者深呼吸。病情严重的患者,需要快速面罩给氧,使得患者肺泡内压可以在吸气过程中出现增强,避免组织液体向肺泡内渗透,还可增强患者气体交换,快速改善患者病症。吸氧支持的同时,监测患者血压变化,针对存在高血压的患者,舌下含服硝酸甘油。患者吸氧支持期间,可以结合患者情况,使用抗泡沫剂,消除肺泡内泡沫,使得气体交换面积增加。

及时拨打120 家属发现患者出现异常后,快速进行抢救的同时拨打120,尽早将患者送到医院,让患者可以接受专业抢救、治疗、护理等,挽救患者生命。

开通静脉通路 开通静脉通路便于迅速结合患者情况,按照医嘱快速给药,以有效改善患者病症,改善心力衰竭病症。患者入院后,护理人员需要迅速评估患者病情,完善患者床旁心电图等检查,评估患者情况,迅速开通静脉通路,使得镇静药物、安神药物、降压药物等可以迅速给药,争分夺秒改善患者病症。

镇静干预 急性心力衰竭患者发病后,

观察患者病症变化,存在躁动的患者需要进行镇静处理,避免持续躁动增加心脏负担,可按照医嘱使用镇静药物。镇静药物使用后,观察患者血压变化,按照15 min/次,持续监测患者镇静情况,若患者依旧存在躁动,则增加镇静药物,必要时对患者进行制动约束。老年患者急诊抢救过程中,适当减少镇静药物使用剂量,加强患者保护。

利尿干预 抢救急性心力衰竭患者过程中,可根据患者情况,采用利尿干预,加速患者尿液排出,减轻心脏负担,预防及改善肺水肿。

输液护理 急性心力衰竭患者输液治疗期间,密切监测输液速度,避免输液速度过快,增加对患者机体产生的不利影响,同时输液中减少生理盐水输注量,可选择葡萄糖,若患者合并糖尿病,则使用葡萄糖同时适当增加胰岛素。输液滴速控制在15~30滴/min为宜,输注量控制在300~1500ml/d为宜。

急性心力衰竭发病迅速,对患者产生的危害大,严重威胁患者生命安全,一旦发现患者出现此病需要快速采取急救措施,包括体位干预、吸氧支持、镇静干预等,快速给予患者综合干预,挽救患者生命。

心脏病的护理和预防

▲ 山东省莘县中医院 吴丽霞

心脏病是心脏疾病的总称,包括先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎等各种心脏病,会对心脏的结构和功能造成损害。心脏病的症状可以因具体类型和严重程度而异,但一般症状可能包括胸痛、呼吸困难、心悸、疲劳和体液滞留等。心脏病的原因包括高血压、高胆固醇、吸烟、糖尿病、肥胖、遗传因素以及不健康的生活方式。目前,心脏病是全球主要的健康问题之一,但通过健康的生活方式、药物治疗和手术干预,可以预防心脏病。

心脏病的护理

心脏病的护理非常重要,可以通过药物护理、日常护理、生活干预等方法可以帮助控制病情、减少症状。

用药护理 目前临床上的常用药有硝酸甘油、阿托伐他汀等药物,若外出时随身携带硝酸甘油,胸痛发作时可舌下含服,症状没有缓解可隔5 min重复含服,连续服用3颗无效要立即就医。

日常护理 心脏病患者要严格按照医生的医嘱吃药,不要随意停药。烟酒会对心脏造成负担,故戒烟酒可以减轻心脏的负担,促进恢复。当身体出现情况就医时要告诉患者目前的身体情况以及正在吃的药物,方便后期合理用药。让患者进行散步、骑自行车等运动,可以提高心脏和肺的健康以及身体耐力;指导患者健康饮食,以降低胆固醇、血压和体重,同时提供足够的营养支持心脏健康;监测患者的健康状况,出现情况时可以及时采取措施,给患者开展心脏病的知识讲座,让患者学会管理疾病和减少风险。

生活干预 在饮食方面,让患者进食低

脂肪、高纤维的饮食,如全谷物、水果、蔬菜等,控制盐和糖的摄入,选择健康的脂肪来源,如橄榄油和坚果等;在运动方面,根据身体的情况进行散步、慢跑、游泳等运动,每次20~30 min,一周至少进行150 min的有氧运动,可以降低血压,减轻体重。

心脏病的预防

心脏病是全球范围内的重要健康挑战,但幸运的是,大部分心脏病可以通过预防措施来避免。

先天性心脏病 识别风险,了解家族史、个人健康状况和可能遗传的风险,有助于确定先天性心脏病的风险因素。评估心脏情况,若明确自己患有先天性心脏病,孕前检查评估心脏状况的严重程度,有利于医生制定孕期的管理和治疗,保证孕期的安全。孕前咨询可以为患者提供关于怀孕期间的风险和管理的指导。这包括了解哪些药物是安全的,如何监测心脏状况,以及何时寻求紧急医疗援助的指导。

后天心脏病 控制饮食的总热量,维持一个正常的体重,超过正常重量或肥胖的患者要减少每日摄入的总热量,少吃动物内脏、蛋白、贝壳类等胆固醇高的食物,限制蛋糕、饮料等含糖量高的食物。保持良好的生活习惯,早睡早起,戒烟酒,保持乐观的情绪、避免劳累和情绪激动。遵医嘱按时服用药物、定期体检或复诊,控制血压、血糖、血脂的水平,可以降低心脏病的发病概率。

心脏病的护理和预防是关乎生命的重要问题。通过积极的生活方式选择和及早采取措施,可以降低患心脏病的风险,并提高心脏健康。与医生合作,制定适合个体情况的护理计划,以确保心脏保持强健。

老年人常见的心血管疾病及其危害

▲ 山东省莒县人民医院 郑芳

随着人口老龄化加剧,老年人心血管疾病的发病率逐年上升。心血管疾病已成为老年人健康的主要威胁之一,了解其常见类型及危害,有助于采取有效的预防和治疗措施。本文将详细介绍老年人常见的心血管疾病及其危害。

冠心病 冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是由于冠状动脉血管壁上形成斑块,使血管变窄,血流受限,导致心肌缺血、缺氧和坏死。冠心病的主要临床表现为胸痛、胸闷、呼吸困难等。严重时,可导致心肌梗死,危及生命。

冠心病的发病与多个因素有关,包括年龄、性别、家族史、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟、缺乏运动等。老年人应关注这些危险因素,采取积极的预防措施,以降低冠心病的发病风险。

高血压 高血压是一种常见的慢性病,表现为体循环动脉血压升高。老年人高血压的发病率较高,与年龄、遗传、生活习惯等因素有关。长期高血压可损害心脏、肾脏、脑等重要器官,增加心血管疾病的发病风险。

高血压的预防和治疗措施包括:健康饮食,如低盐、低脂肪、高纤维饮食;规律运动,如每周至少进行150 min的中等强度有氧运动;控制体重,使体重指数(BMI)保持在正常范围内;戒烟限酒;保持良好的心理状态等。此外,老年人应定期监测血压,并根据医生的建议服用降压药,以控制血压稳定。

心力衰竭 心力衰竭是指心脏功能减退,无法满足全身组织器官的血液供应。老年人心力衰竭的常见原因包括高血压、冠心病、糖尿病等。心力衰竭的主要临床表现为呼吸困难、水肿、乏力等。严重时,可危及生命。

预防心力衰竭的关键在于预防和控制心血管疾病的危险因素,如高血压、冠心病、糖尿病等。此外,老年人应保持良好的生活习惯,如健康饮食、规律运动、戒烟限酒、控制体重等,以降低心力衰竭的发病风险。

心律失常 心律失常是指心脏跳动的节律或频率异常。老年人常见的心律失常包括房颤、室上性心动过速、室性心动过速等。心律失常可导致心脏泵血功能下降,引起头晕、乏力、呼吸困难等症状,严重时危及生命。

预防心律失常的关键在于保持良好的生活习惯,如健康饮食、规律运动、戒烟限酒、控制体重等,以降低心律失常的发病风险。此外,老年人应定期进行心电图检查,以便及时发现并治疗心律失常。

动脉粥样硬化 动脉粥样硬化是一种慢性炎症性疾病,表现为血管壁上形成脂质沉积物,使血管变硬、变窄。老年人动脉粥样硬化的发病率较高,主要与高血压、高血脂、吸烟等因素有关。动脉粥样硬化可导致心肌梗死、脑梗死等严重心血管事件。

预防动脉粥样硬化的关键在于控制心血管疾病的危险因素,如高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、吸烟等。此外,老年人应保持良好的生活习惯,如健康饮食、规律运动、戒烟限酒、控制体重等,以降低动脉粥样硬化的发病风险。

老年人常见的心血管疾病包括冠心病、高血压、心力衰竭、心律失常和动脉粥样硬化等。这些疾病可导致严重的健康问题,甚至危及生命。因此,老年人应关注心血管健康,采取积极的预防和治疗措施,降低心血管疾病的发病风险。定期体检、早期发现和及时治疗心血管疾病,对改善老年人生活质量、延长寿命具有重要意义。