

老年慢性病护理小知识

▲ 四川高新区合作社区卫生服务中心 吴仁蓉

随着年龄增长的影响，人体各个器官功能持续衰退，新陈代谢均衡性被打破，免疫能力下降，导致老年人群容易出现糖尿病、高血压、冠心病等各类慢性疾病。慢性疾病对老年人群的生活质量造成不利影响，还可能威胁他们的生命安全。

对老年人群开展健康管理工作的势在必行，做到疾病早发现、早治疗，做好疾病的有效预防和延缓发展，防止并发症的发生，确保老年人群的健康。

合理搭配饮食

老年慢性病患者的日常饮食应注意品种丰富，每日食物种类达到 12 种，每周达到 25 种；每餐均需食用蔬菜，且蔬菜种类要丰富，以深色叶菜为宜，例如紫甘蓝、菠菜等；食用的水果种类要多元化，每类水果可以少量食用，但必须保证种类丰富；保证每餐必备肉类食物，但需要选择瘦肉避免肥肉；每日需饮用牛奶 300~400 ml，或者同等蛋白质含量的奶制品。

老年慢性病患者日常饮食注意清淡，少油、少盐、少糖，每日食用油和食盐的使用量需严格控制，烹调用油少于 25~30 g/d，盐少于 6 g/d。

确保患者每日营养摄入充足，但要适当控制脂肪和热量的摄入，避免肥胖，体重指数需控制在 20.0-26.9 kg/m²。因为肥胖会降低胰岛素敏感性，造成血压升高，还会提高糖尿病和心脑血管疾病的发病率。

如果老人患有糖尿病，需要增加杂粮等不易升糖的主食类型，确保血糖控制在合理范围的同时，不影响营养的补充。

积极参与运动锻炼

老年慢性病患者可以选择适宜的有氧运动，有助于提高身体素质和免疫力，例如散步、慢跑、快走、保健操、太极拳等。运动类型根据实际的运动设施和个人爱好进行选择，为了确保身体全部都运动到，可以选择多种运动方式；运动强度、时间、频率需要根据自身健康情况和生理特点来确定，再根

据身体情况循序渐进的增加，运动强度根据即刻心率确定，即刻运动强度等于 170 减患者年龄，例如 60 岁老人的运动后的心率以 110 次/min 为宜。另外，老年患者在日常生活中不宜久坐、长时间躺着，每小时至少进行几分钟的身体活动，例如弯腰、踢腿、伸臂、起身倒水等，减少静态时间。

养成健康的生活习惯

老年慢性病患者日常可进行适当的劳动，但须注意劳逸结合。保证每日睡眠时间在 7~9 h，运动时间在 1~2 h。戒烟戒酒，香烟中的尼古丁会刺激血管收缩造成高血压；而酒精会损害患者的血管收缩功能，也会造成血压升高。

保持良好心情和精神状态

老年慢性病患者需要对精神调养更加重视，注意控制脾气，避免大动肝火、暴怒，还要注意心情调节，避免出现抑郁情况。患

者需保持愉悦、乐观的心态和开朗的心情，保持心胸开阔，避免因思虑过度或悲伤忧愁对身体造成伤害。为了保证良好的精神状态和心情，可以多参加户外活动，还能够改善身体素质，提高身体抵抗力。

做好安全防护

老年慢性病患者可能会出现便秘，当患者长时间下蹲可能会造成大脑短暂性缺血，导致眼前发黑，可能出现跌倒风险。因此，患者家庭需安装坐便，避免因体位变化造成低血压问题，还可以保存患者体力，减少如厕时出现跌倒问题。另外，马桶旁边还应该安装扶手、卫生间采用防滑地面、患者居家拖鞋也应防滑，做好患者的安全防护工作。

由于慢性疾病在发病初期没有显著的临床症状，导致很多老年人群对个人健康问题关注不足，直到出现严重症状时才会入院诊断治疗。因此，做好老年群体慢性疾病的早期预防和筛查工作也非常重要，避免耽误治疗时间、增加治疗难度。

冠心病支架植入术护理

▲ 河南省民权县人民医院 刘述霞

随着人们生活水平的提高，各种病症也随之而来，有的病可以进行治愈，有的却是无药可治。医学水平的提高确实带来了许多便利，许多病人可以通过采用药物治疗、手术治疗等方式康复。冠心病的发病率也是非常之高的，同时治疗冠心病的医术也是不错的，比较常用的冠心病治疗方式是冠心病支架植入术。此方式能够有效治疗冠心病，疏通血管、缓解患者症状，但是并非植入心脏支架就一劳永逸了，冠心病支架植入术护理也是非常重要的，并且术前护理、术中护理、术后护理都是不容忽视。接下来我们就去认真了解冠心病支架植入术护理，将此护理与药物良好结合，有效控制好冠心病，拥有一个健康愉快的生活。

术前护理

在做冠心病支架手术前也是要进行治疗的，护理的内容如下：

首先，要根据患者冠状动脉的造影结果，了解患者的病变部位、性质及具体情况，根据不同的患者情况选择好合适的治疗方式，并非所有冠心病患者都能进行冠心病支架植入手术；

其次，进行手术前也要让患者合理用药，有的药是需要正常服用的，有的药不能进行服用，服药的目的主要是为了减轻患者的疼痛，同时也要减少做手术时的并发症影响；

再次，调整患者的身心状态，患者在手术前要保持一个轻松愉悦心态，避免紧张、焦虑；最后，患者要注意生活方式的改变，注意自己的饮食，生活作息等，避免熬夜，合理控制血糖、血压、血脂等情况。

术中护理

在冠心病支架植入手术过程中，也是有一些护理的。首先，要严格把控好手术中的环境温度，保持好无菌环境，创造好适当的氛围；其次，手术中也要注意调试患者

的心理状态，帮助患者减压；

再次，要随时关注好患者的情况，提供药物帮助或者是精神帮助；

最后，要注意好患者的体位，保持正常姿势，以免创口受伤等。手术中的情况也是比较复杂的，要特别关注好病人的血压变化，随时做个调整，以便于冠心病支架植入术的正常运行。总而言之，手术中也要关注患者的各方面变化，即时做出调整。

术后护理

等到冠心病支架植入手术结束后，护理是非常重要的。第一，要保持患者充足的睡眠，保持病房内安静，随时关注着患者的变化；

第二，术后患者的饮食是要非常清淡的，避免摄入过多的脂肪、脂类物质，也要改变抽烟喝酒的习惯；

第三，要保持患者良好的心理状态，不能过于激动，也不能过于紧张、焦虑，大悲大喜是不好的；

第四，要关注好患者术后的各项生命体征，检测好患者的脉搏、体温、血压、呼吸以及神志变化等，其中最重要的是心电监护，要观察好有无心率过缓或者过快、心律失常等情况，同时也要严格关注好病人的血容量变化等情况；第五，针对股动脉穿刺患者，要观察穿刺局部有无出血和血肿，双下肢及足部皮肤的温度，颜色及足背动脉搏动等情况；最后还有个建议，要让患者多喝水，6~8 h 内一般饮水约为 1000 ~ 2000 ml，以便使注入体内的对比剂通过肾脏排泄，观察患者尿量。冠心病支架植入术的护理是非常重要的，手术前的护理、手术中的护理、手术后的护理都要进行谨慎处理。最重要的还是要定期检查，随时做好各项生命体征的监测，调整好患者的心理状态，保证良好的休息，避免熬夜，合理使用药物，注意饮食清淡，戒烟戒酒，养成一个良好的生活习惯。

如何与哮喘和平共处

▲ 河南省商丘市中心医院 丁晓芳

哮喘的全名为支气管哮喘，属于一种常见的呼吸系统疾病。通常发病原因是个人体质易过敏决定，会从年幼时发病，常年反复发作。哮喘的主要症状有鼻塞、连续喷嚏、眼睛发痒红肿、干咳等。哮喘常在夜间和（或）凌晨发作或加剧，急性发作时，还会出现喘息和呼吸困难；表现为吸气时间短、呼气时间长；患者感到呼气、吸气费劲。这时应及时使用解痉平喘药或及时去医院就诊，否则就有可能导致生命危险。

哮喘患者的生活护理

防寒保暖 哮喘患者在气温低季节，要格外注意防寒保暖，避免引起感冒、上呼吸道感染等常见疾病，从而导致哮喘发作。必须要外出时可以先喝一些温水，衣服穿厚，戴口罩，做好头部、手部、脚部的防寒工作。

适当进行体育锻炼 哮喘患者可以在气温适宜的季节开始体育锻炼，帮助提高自身抵抗力和免疫力。选择的锻炼项目应适合自己的身体情况，例如打太极拳、散步、呼吸训练等。活动要做到循序渐进，适可而止。还可以选择有氧运动，例如慢跑、骑自行车、游泳等，每周可以进行 3~5 d 的运动，每次 30 min 左右。

保持平和心态 经研究，哮喘的发作和人体情绪、内分泌有着很大的关系，因此哮喘患者在平时生活、工作中要控制好自己情绪。患者可以用自己喜欢的方式缓解压力，例如参加文体活动、听轻快的音乐等。消除紧张、不安心理，尽量回避不良外界因素刺激，保持愉悦、积极的心态。

远离过敏源 哮喘患者经常会因为吸入过敏源诱发哮喘症状，因此在日常生活、工作中，应尽量消除环境中的过敏源。当过敏源无法消除时可佩戴专业防过敏口罩，进行有效隔绝，尽量减少哮喘发作次数和发作程度。很多哮喘患者对动物的皮毛有过敏反应，因此家中尽量不要养宠物。吸

烟是哮喘患者的重要诱因，因此患者自身要禁止吸烟或尽早戒烟，并且远离二手烟环境。家中不要使用空气清新剂、焚香等情况，患者自身使用化妆品、沐浴用品尽量选择不含香味的哮喘患者专用洗剂。哮喘患者使用的床垫和针头套上要有特殊防尘的密封外套，不要使用棕榈、植物制作的床垫和针头。尽量使用普通的被褥，要定时进行床品的清洗、消毒，有条件可以进行暴晒杀菌。

哮喘患者的饮食护理

哮喘患者的饮食应偏清淡、温和。不宜吃过咸、过甜的食物，也不要吃生冷、海鲜、油腻、辛辣等刺激性食物。可以去医院进行过敏源食物检查，尤其注意一些可能诱发哮喘的食物。例如全麦类、蛋类、海鲜等，还有芒果、番茄、巧克力等食物。确定哪种食物是诱发哮喘的过敏源后，要克制自己不要食用。要注意的是，牛奶或奶制品中含有甲种乳白蛋白、乙种乳球蛋白和酪蛋白等多种致敏成份，国人体质中很多对牛奶过敏，如果一定要食用，可经高温煮沸处理后再食用，可减弱变应原性。

哮喘患者在平时饮食中可少食多餐，不要暴饮暴食，给呼吸道和消化系统带来过大的负担。在易过敏的食物以外，尽量做到营养均衡，补充足量的蛋白质和能量，增加身体抵抗力。哮喘发作期间，要少吃容易胀气和难消化的食物，避免过多气体对胸腔压迫后加重呼吸困难，例如豆类、山芋等。哮喘患者应减少摄入一些含有防腐剂等添加剂的方便快捷食品，例如方便面、香肠、罐头等，这类食品引起哮喘的发病率也非常高。

哮喘患者在发作时，体内大量水分流失会引起脱水问题，并且水分不足还会加重痰液的黏稠程度，使痰液咳出困难，加重哮喘症状。因此哮喘患者每天要保证足量的液体摄入量。