

心血管疾病患者的日常护理

▲ 四川省泸县福集镇卫生院 黄华

得了心血管疾病后,除了要服用相关药物进行控制外,还要加强护理干预,引导患者养成良好的生活及饮食习惯,做好日常护理。对于心血管疾病患者来讲,应该了解如下护理内容。

什么是心血管疾病?

简单来讲,心血管疾病就是与心脏或血管有关的疾病,它不是某一种疾病,而是一系列涉及循环系统的疾病,比如:脑卒中、心脏病、心律失常、缺血性心脏病、风湿性心脏病、心内膜炎等。引起心血管疾病的原因众多,并且比较复杂,其直接病因或高危因素主要有吸烟、肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、感染和遗传等,典型症状有胸闷、心悸、水肿、头痛、头晕、恶心、呕吐等。心血管疾病的发生,不仅影响患者的正常生活、降低生活质量,还会威胁身体健康,严重时危及生命。要想降

低疾病的危害,需要兼顾治疗和护理,也就是说在吃药或其他治疗的基础上加强护理干预,尤其是饮食方面的护理。

日常护理

饮食护理 在心血管疾病患者的饮食干预中,应做到如下几点:(1)低盐饮食,患者每日摄入的食盐量应低于3g,控制味精、酱油、蚝油等高钠调味品的摄入。(2)多吃新鲜的水果蔬菜,适当增加钾元素的摄入,多吃橘子、柚子、胡萝卜、芹菜等瓜果蔬菜;适当吃一些糙米、荞麦、玉米、南瓜等富含纤维素的谷物粗粮。(3)每天保证摄入一定量的优质蛋白,如豆制品、瘦肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶等。(4)戒烟控酒。吸烟不仅会伤害身体,而且会加重心血管疾病,所以心血管疾病患者应尽量戒烟,虽然少量饮酒能够抑制血小板的聚集,阻止血栓形成,预防或减少心肌梗死的发生,但如果

大量饮酒则会加重病情,同时增加肝硬化、胃癌、心肌损伤等疾病的风险,所以饮酒要适度。

运动护理 对于心血管疾病患者而言,适当的运动能够控制体重,促进血液循环,增强机体的抵抗力和免疫力,还有助于降低血压。因此,患者要认识到运动的重要性,根据自己的爱好选择合适的运动方式,如步行运动、太极拳、慢跑或快步走、游泳等,运动时间和频率要以自身的情况为准,循序渐进,不可操之过急。

心理疏导 患有心血管疾病后,患者或多或少的都会产生一些负面情绪和不良心理,导致生活质量下降,影响疾病的恢复。所以,心血管疾病的患者要尽量控制自己的情绪,通过聊天、观看视频、逛街、运动等方式转移注意力,养成积极向上的心态。如果每天都愁眉苦脸,不仅增加心理负担,还会加重病情。

睡眠护理 睡眠对于每个人来讲都十分重

要,心血管疾病患者更是如此,所以患者要养成早睡早起的习惯,不熬夜,保证6~8小时的充足睡眠,从而提高机体活力,加快新陈代谢,促进疾病恢复。

日常行为 心血管疾病患者在日常生活中容易出现暂时性低血压,严重时还会发生晕厥、摔倒等情况。为预防各种危险情况的发生,心血管疾病患者要注意好生活中的细节,比如起床、躺下、下蹲或起身时,要注意动作缓慢,周围尽量有物品支撑,必要时家属应该陪伴左右。

用药指导 心血管疾病是一种终身性的病症,需要通过长时间的药物来控制病情,为了提高药物的使用价值,保证用药安全,患者要严格按照医嘱服用药物,不要私自停药或换药,如果有疑问要及时咨询。此外,患有心血管疾病的患者还要随身携带硝酸甘油或速效救心丸,以备不时之需。

房颤到底是怎么回事?

▲ 甘肃省武威市人民医院心血管内科 曾令伟

房颤又称心房颤动,是一种常见的心律失常,正常人心脏跳动每分钟60~100次,心脏节律规整,而心房颤动时,心房根本来不及收缩与舒张,心房的功能基本是废掉了,这时新房不应该说是跳动,而应该是颤抖了。每个人的一生当中有1/4的几率发生房颤,老年人、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、酗酒、心梗,有房颤家族史的人更容易得房颤。

我们说心脏,它其实就是一栋二层小楼,共分为四个房间,楼上的叫“房”,有左心房、右心房,楼下的叫“室”,有左心室、右心室。铺设在心脏里面的输电线路我们叫心脏传导系统。心脏的司令部是窦房结,他住在右心房放电一次,冲动沿着电路传导,心脏就跳动一次。对房间每分钟发出60~100次节律整齐的指令,心脏每分钟就跳动60~100次。这种正常的心脏节律,我们称之为窦性心律。

那什么是房颤呢?心房颤动简称房颤,通俗的来说就是心房乱发指令,不停的放电,使得心房壁不停的颤抖,叫房颤。心房每分钟可以跳到350~600次。而且毫无规律可言,乱七八糟的心房指令。只有一部分可以传导到心室,进而导致心室也是跳得非常乱,那房颤有哪些类型呢?

首诊房颤 即第一次确诊,第一次发作或者被第一次发现。

阵发性房颤 持续时间在七天以内,一般48小时之内的房颤能够自行终止。

持续性房颤 持续时间超过一个星期,不能够自行终止。

长期持续性房颤 持续时间超过一年,患者有意愿恢复正常的窦性心率。

永久性房颤 医生和患者共同决定放弃维持正常的心率。

房颤都有哪些症状?

房颤发作时最典型的症状是心悸、心慌,常常感到心跳得厉害、心跳很乱、心脏像跳到嗓子眼了。除了心悸、心慌以外,多数的房颤患者可能还会出现头晕、胸闷、胸痛、呼吸困难、乏力等不适,甚至眼睛发黑,出现一过性晕厥。但也有一部分房颤患者是在体检的时候发现的。患者本身没有任何的症

状。

房颤的危害都有哪些呢?

脑梗 脑梗是房颤最严重的危害,它的致残率、致死率都很高,每年有5%的房颤患者发生脑梗。房颤患者中风的风险是正常人群的5倍。房颤为什么会致脑梗?这是因为房颤发生的时候,心房乱颤,没有有效的收缩。因此,心房不能够有效的泵出血液。血液就容易在左心房的左心耳部位滞留,从而形成血栓。血栓脱落以后,可以随着血流进入脑血管,堵塞脑血管,从而导致急性脑梗。房颤所导致的脑梗比其他原因所致脑梗的后果会更为严重。

心力衰竭 房颤发生以后,有效泵出的血液减少,会影响到性功能,大约1/3的房颤患者存在心衰。但房颤的危害痴呆,血栓阻塞脑血管,可以直接损害到脑神经。此外,房颤使心脏的血液搏出量减少,因此脑血流的灌注减少,导致脑神经长期处于缺血缺氧的状态,因此痴呆的风险是加倍的。房颤是一个隐形的杀手,因为房颤症状可能不典型,1/3的房颤患者完全没有症状,部分的房颤患者是直接引导卒中作为首次发作的表现,因此我们称之为“隐形的杀手”。症状不典型的阵发性房颤患者,他的心悸和胸部不适症状可能并不典型,而且能够自行终止,容易被忽视,容易被漏诊。

为什么房颤患者要抗凝?

抗凝是房颤患者预防脑卒中的有效治疗手段,而且显著降低、减少卒中的发生,因此国内外指南一致推荐对于中高危险房颤患者应该进行抗凝治疗。

抗凝药物需要服用多久?

抗凝治疗是需要长期坚持的,停药中断治疗会增加房颤的卒中风险。房颤属慢性病,有卒中高风险的患者需要坚持长期抗凝治疗,因此房颤症状的轻重并不是开始或者停止抗凝治疗的标志。指南推荐,对于房颤的患者,需要根据患者合并的疾病以及治疗情况每三个月复诊、评估卒中风险及获益。

乳腺癌的这些真相,你应该知道

▲ 四川省宝兴县人民医院 王刚伦

乳腺癌作为我国女性发病率排名第一癌症,应引起我们的注意,既要重视乳腺癌的治疗,又要了解一些关于乳腺癌的真相,做到疾病的早发现、早预防和早治疗。

什么是乳腺癌?

乳腺癌是指乳腺上皮细胞在多种致癌因子的影响下发生增殖失控的现象。就目前来看,乳腺癌的发病原因没有明确的界定,只是发现一些诱发乳腺癌的高危因素,比如遗传、年龄、BRCA(肿瘤抑制基因)突变、雌激素分泌紊乱等。关于乳腺癌的症状,早期并不明显,部分患者有乳房肿块、乳头溢液、乳头或乳晕异常等局部表现,到了中晚期,患者开始出现恶病质的表现,如食欲不振、厌食、消瘦和乏力等症状。

乳腺癌的真相

真相一: 有90%以上的乳腺癌患者发病原因与家族史无关。由于乳腺癌的发病因素与遗传相关,所以部分人认为没有乳腺癌家族史,就不会发生乳腺癌。事实上,仅有5%~10%的乳腺癌是通过遗传发生的,由父母遗传的某些基因的正常引起,剩下的乳腺癌患者没有家族史,而是由生活方式、年龄、BRCA突变等引起。乳腺癌最大的风险因素为年龄,随着年龄的增加,乳腺癌的发生几率就越大。

真相二: 乳腺癌的发病越发年轻化。当前,在生活方式、饮食习惯等因素的影响下,乳腺癌的发病开始呈现年轻化的趋势,即便是年轻的女性群体,也会有发生乳腺癌的可能,尤其是有乳腺癌家族史的女性,更要加以重视。为此,年轻女性要重视乳腺癌筛查,从20岁左右开始定期进行乳房检查,以防乳腺癌的发生。

真相三: 摄入过多的糖不会诱发乳腺癌。部分人认为,吃糖会导致乳腺癌,但经过研究发现,没有证据表示饮食中的糖会引起乳腺癌,但是摄入过多的糖会增加

体重,而肥胖则是引起乳腺癌的风险因素。此外,相关研究将糖尿病和乳腺癌的高风险相联系,特别是具有侵袭性的晚期癌症,但是目前尚未有研究表明乳腺癌的发生与糖分的摄入有着直接的联系。为了保证健康,控制体重,应减少糖分的摄入,少吃糖果、蛋糕等含糖量较高的食物。

真相四: 乳腺癌并不是单纯的女性疾病,男性也会发生乳腺癌,发病率约占乳腺癌患者的1%,发病群体为50~70岁的男性。

真相五: 乳腺癌不一定要切除乳房。多数人认为,只要发生乳腺癌,就要切除乳房,防止癌细胞扩散。其实不然,尽管乳房切除是治疗乳腺癌的一种方法,但也要根据病情的严重程度选择合适的治疗方法,如果癌症早期,只要切除病灶即可,即便切除乳房,癌细胞和疾病也有扩散和复发的可能。

真相六: 乳腺癌是一种可以被治愈的肿瘤。如果是早期乳腺癌,可以通过根治性手术切除,术后根据病理结果选择合适的辅助方法,如化疗、放疗、内分泌治疗、靶向药物治疗等。在综合性治疗的作用下,能够延长早期乳腺癌患者的生存时间,达到治愈的目的。

真相七: 乳腺癌发病后乳头和乳晕会发生异常。如果乳腺癌处于或接近乳头的深处,容易发生乳头回缩;如果距离较远,可能出现抬高或回缩的情况,部分患者有皮肤瘙痒或溃破等,若是出现这些情况,有发生乳腺癌的可能。

哪些人容易得乳腺癌?

如今,乳腺癌的发病率越来越高,并逐渐趋于年轻化的趋势。下面几种情况容易患有乳腺癌,比如:有乳腺增生病史的群体;摄入大量的高脂肪食物,家族中有乳腺癌遗传史的人;纤维食品摄入较少;长时间使用含有激素的药物或化妆品;长时间处于焦虑、紧张、愤怒等不良情绪的人;经常熬夜,没有养成良好生活习惯的人。