

# 心肌梗死后的康复护理

▲山东枣庄市薛城区人民医院 张莉莉

心肌梗死是一种严重的心脏疾病，发生在冠状动脉阻塞导致心肌缺血甚至坏死的情况下。心肌梗死后的康复护理是非常重要的，有助于恢复心脏功能，预防并发症，提高生活质量。在本文中，我们将深入了解心肌梗死后的康复护理，包括生活方式改变、药物治疗、心理支持以及康复计划的重要性。

## 了解心肌梗死后的康复阶段

心肌梗死后的康复是一个漫长而复杂的过程，可以分为不同的阶段。在最初的几天内，患者需要在医院接受监护和治疗，以稳定病情。在出院后的康复阶段，患者需要在家中或康复中心继续进行恢复训练。这个过程可能需要几个月或更长时间，具体时间取决于个人的健康状况和康复进展。

## 生活方式改变的重要性

心肌梗死后，生活方式的改变是必不可少的。以下是一些建议：



**饮食** 采用健康的饮食习惯对心脏健康至关重要。减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和健康蛋白质的摄入。控制盐的摄入，避免加工食品。

**戒烟和限制酒精** 吸烟和过度饮酒都会加重心脏负担，增加心脏事件的风险。戒烟和限制酒精摄入将有助于心脏健康。

**锻炼** 遵循医生的建议，逐渐增加适量的体力活动，如散步、慢跑或游泳。锻炼有助于增强心脏肌肉，改善心血管功能。

**控制体重** 保持适当的体重有助于减轻心脏的负担，减少心脏病的风险。

## 药物治疗

心肌梗死后，医生可能会开具一系列药物来控制风险因素并促进康复。常用的药物包括：

**抗血小板药物** 如阿司匹林，有助于防止血栓形成，减少再次发生心肌梗塞的风险。

**胆固醇降低药物** 如他汀类药物，帮助降低血液中的胆固醇水平，减少冠状动脉斑块的形成。

**抗凝血药物** 如华法林，有助于减少血液凝结的风险。

**抗心绞痛药物** 如硝酸甘油，有助于缓解胸痛症状。

## 心理支持的重要性

心肌梗死是一种严重的心脏损害事件，不仅影响身体健康，还可能对患者的心理

健康造成负面影响。患者可能会出现焦虑、抑郁、恐惧等情绪。因此，提供心理支持至关重要。家人、朋友和专业心理医生都可以帮助患者应对情绪上的挑战，增强康复的积极性。

## 制定个性化的康复计划

每个心肌梗死患者都是独一无二的，因此制定个性化的康复计划至关重要。这需要包括定期的随访和评估，以跟踪康复的进展，并根据需要调整治疗方案。康复计划通常包括定期的心脏监测、康复锻炼、营养指导和药物管理。

心肌梗死后的康复护理是一个综合性的过程，需要患者在医生、家人和康复团队的支持下共同完成。通过生活方式改变、药物治疗、心理支持和个性化的康复计划，患者可以更好地恢复心脏功能，减少并发症的风险，提高生活质量，并增加未来的健康寿命。最重要的是，患者要保持积极态度，坚持康复过程中的各项建议。

# 突发脑出血 中医能“救命”吗

▲河南商丘市夏邑县人民医院急诊重症医学科 刘迎

众所周知，脑出血是一种严重的脑血管疾病，是指颅内血管破裂导致的脑部出血。它的危害极大，严重时甚至能够导致瘫痪、失语、失忆等后遗症，危及患者生命。目前，西医治疗脑出血的手段已经非常成熟，但中医对脑出血的治疗也有一定的研究和应用，本文将对中医怎么治疗脑出血进行探讨。

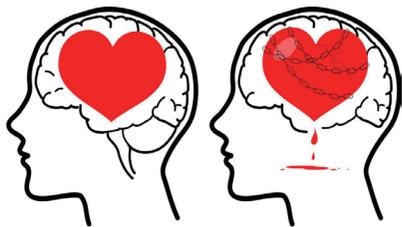
脑出血的基本病因主要包括：脏腑功能失调，阴阳失衡，气血逆乱，上犯于脑，血溢脉外，中医认为它病在脑，与心、肾、肝、脾密切相关。中医治疗脑出血的方法主要体现在以下几个方面：

(1) 治愈病根：调整体质中医治疗脑出血首先要从治愈病根入手，调整体质。中医治疗强调的是整体调理，通过理顺体内的阴阳气血，并使得经络通畅，增强免疫力，才能有效治疗脑出血。中医常采用的方法有针灸、推拿、草药汤剂等辅助治疗方法，对症下药，适当调整患者的饮食和起居，达到治疗目的。

(2) 使用中药：中药治疗是中医治疗脑出血的重要手段之一。常用的中药有丹参、三七、牛黄等。丹参能够活血散瘀，缓解血压，降低血脂，对血管系统具有较好的保护作用；三七具有抗血小板凝集，促进血管新生等作用，对改善血液循环、预防脑梗死、脑出血等具有一定疗效；牛黄对于稳定血压，防止脑出血复发也有一定作用。

(3) 推拿和按摩：中医治疗脑出血除了使用药物外，还可以采用推拿和按摩进行治疗。通过对颈部、肩部、背部等部位进行全面按摩和拉伸，可以调整患者的体能活力和神经系统功能，提高血液循环，达到缓解脑出血的疼痛、恢复神经功能等治疗目的。

相比于西医，中医治疗脑出血时所涉及到的部位比较广泛。中医治疗脑出血和西医治疗方案相辅相成，可以减轻患者在治疗期间的不适感，缩短康复期，并且中医



方法能够带来独特的效果，能够平衡患者的体内和谐状态，达到更好的治疗效果。并且这种效果是显著的，中医治疗脑出血不仅可以缓解现有的症状，还可以在预防疾病的方面起到作用，避免出现疾病复发，有效提高治疗效果，对于脑出血患者的康复有着重要作用。

综上所述，可以证明中医治疗脑出血是一种有效的治疗方法，它能够平衡人体内外环境，调整患者体质，提高自身免疫力，达到治疗效果。另外，中医讲究“治未病”对于脑出血的发生，中医更注重“未病先防”，患者在生活中一定要多加注意：

(1) 稳定血压，防止血压的反弹及过度波动。

(2) 调整情绪，避免精神紧张，保持乐观情绪，避免情绪过于激动。

(3) 健康饮食：饮食清淡，多吃水果、蔬菜、豆制品，配适量瘦肉、蛋、鱼，少吃动物内脏，忌烟酒。

(4) 保持大便畅通，排便时应当避免过度用力（用力排便，腹压升高，血压和颅内压均升高，可导致血管破裂引发脑出血）。

(5) 必须注意季节变化，防寒避暑，尤其冬季户外活动，不宜晨起过早，运动过量，正如《内经》所云：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己所得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

(6) 注意劳逸结合，合理安排工作，适当的坚持体育锻炼，保证足够睡眠，避免过度劳累和剧烈运动。

# 心电图是如何揭示心绞痛的

▲山东健康集团枣庄中心医院 杨丽

心绞痛，也称为心绞痛症状，是一种常见的心脏疾病，其主要表现为胸痛或不适，常常伴随着憋气、出汗和恶心等症状。心绞痛是由于冠状动脉供血不足导致心肌缺氧所引起的，通常与冠心病有关。心电图是一种简单、无创的检查方法，通过记录心脏电活动的变化，可以揭示心绞痛的存在和严重程度。

## 心绞痛的病因与症状

心绞痛是由于冠状动脉供血不足，导致心肌缺氧和代谢产物堆积所致。常见的病因是冠心病，包括动脉粥样硬化和血栓形成等。

心绞痛的主要症状是胸痛或不适，通常位于胸骨后部，可以向左肩、左臂、颈部和下颌放射。疼痛往往是一种压迫、紧缩感，持续时间较短（通常在几分钟内），可以因为活动或情绪变化而加重。除了胸痛，心绞痛还常伴随其他症状，如呼吸困难、出汗、恶心、呕吐等，这是因为心肌缺血时产生的一系列反应。

## 心电图的基本原理与作用

心电图是通过记录心脏电活动的变化，反映心脏的功能和节律情况。心电图检查时，患者会被粘贴电极片，将心脏的信号放大并记录在纸上，形成一系列的波形图形。这些波形代表了心脏在一定时间内的电活动，通过对这些波形的分析，可以了解心脏的电活动是否正常，是否存在异常情况。

在心绞痛的诊断中，心电图具有以下作用：

**了解心肌缺血程度** 心电图可以反映心肌的供血情况，通过观察心电图的变化，可以初步了解心肌缺血的程度。

**判断心绞痛的类型** 根据心电图表现，可以判断心绞痛是稳定型心绞痛还是不稳定型心绞痛。稳定型心绞痛通常在活动时出现，而不稳定型心绞痛可能在休息时或轻度活动时发作。

**监测心绞痛的疗效** 心电图可以用于监测治疗后心肌缺血的变化，评估治疗效果。

## 心绞痛心电图的特点

心绞痛心电图的特点主要表现为：

**ST段抬高或压低** 心绞痛时，由于心肌缺血，ST段可能会抬高或压低，这是心绞痛最常见的心电图表现。

**T波倒置** 心绞痛时，T波可能会出现倒置，这是因为心肌缺血时，心肌细胞的复极过程发生异常。

**动态性变化** 心绞痛心电图的特点是动态性，疼痛发作时，心电图的异常表现会随之出现，疼痛缓解后，心电图可能恢复正常。

## 心绞痛心电图的解读

心绞痛心电图的解读需要由经验丰富的心电图医生进行。对于心绞痛患者，常规的心电图检查包括静息心电图和运动负荷心电图（或称负荷试验）。在负荷试验中，患者会在医生的监护下进行逐渐加速的运动，以诱发心绞痛和心电图异常。通过对心电图的连续监测，可以更准确地判断心绞痛的存在和严重程度。

在解读心绞痛心电图时，需要注意以下几点：

**结合临床症状** 心电图结果应该与患者的临床症状相结合进行综合判断。

**动态性观察** 心绞痛心电图的异常表现可能是动态的，需要连续监测和观察。

**负荷试验的安全性** 负荷试验可能会诱发心绞痛，因此需要在专业医生的监护下进行，以确保安全性。

综上所述，心电图是一种简单、无创的检查方法，对于心绞痛的诊断和监测具有重要作用。通过观察心电图的变化，可以了解心脏的电活动是否正常，是否存在心肌缺血的现象。通过心电图的应用，可以更好地揭示心绞痛的存在和严重程度，为患者提供精准的诊断与治疗。