

冠心病的科学护理

▲ 绵阳市三台县新生镇中心卫生院 羊俊蓉

冠心病是心脏病的一种，主要原因是动脉粥样硬化所致，发病初期患者血管会出现狭窄，若不及时治疗，血管会由狭窄变得越来越堵塞，导致心肌供血越来越少，最终出现心肌梗死。冠心病患者的正常生活会受到病情影响，尤其是老年患者，不敢随便吃东西，不能进行剧烈活动，生活中有诸多限制。做好冠心病护理，可缓解患者不适，对其身体康复有很大帮助。

冠心病的日常护理

首先患者要保持良好的情绪，遇到事情先平复自身心情，避免情绪过激，增加脏器负荷，任何事都要放宽心，不要总钻牛角尖。尤其是女性患者，更要注意控制情绪，为防止出现暴躁、心烦意乱，要注意保持充足睡眠，每晚保证 8 小时睡眠时间，中午小憩一会儿，保证心境平和。

其次做好用药护理，在健康作息的基础上，随身携带急救药物，当出现呼吸困难、头晕等突发情况时，可服药以快速恢复自身状态。急救药尽量少用，出现症状时要稳定自身状态，立即到医院就诊，防止情况进一步恶化。

最后要做好运动护理，冠心病患者不是不能运动，而是要合理运动。最好在每天早上或者傍晚运动，正常散步就可以，或者打太极以修生养性，有舞蹈爱好的人群，可选择舒缓音乐跳舞，活动筋骨，让身体内部循环活跃起来，减少血液瘀滞。

冠心病饮食护理“三步曲”

第一步，清淡饮食。冠心病患者与大鱼大肉注定是无缘的，吃太多油腻食物对治疗疾病有害无益，新鲜水果尽量每天吃，蔬菜也是每日必备食材。晚上若有起夜习惯，上

厕所后喝几口水，有助于晨起正常排便。在炎热的夏季，家中要常备消暑解渴汤，如绿豆汤，尽量不要处于烈日暴晒下，对身体不好且容易中暑。

第二步，远离烟酒。香烟是大家熟知的有害物品，有的人抽烟始于好奇，有的人则是为排解烦闷情绪，当想要戒掉的时候已经上瘾，很多自制力不强的人很难戒烟成功。如果想要健康的身体，最好不要沾染香烟，否则就相当于慢性自杀。

酒的危害性也很大，很多人过度饮酒不断刺激脑部神经，身体一直处于极度亢奋状态，易诱发冠心病。因此戒烟戒酒是必须的，只有这样才能控制住病情。

第三步，适量喝茶。茶叶中含有丰富的茶多酚，在煮茶时逐渐变成茶色素。动物实验表明，茶色素有促进纤溶的作用，临床调查也证实了这一结论，爱喝茶的人冠心病

发病率较低。因此冠心病患者在闲暇之余，要多煮茶喝，注意不要将茶叶放的太多。

冠心病的科学预防

冠心病重在预防。正常人群要定期对血糖、血压值进行检测，可购买家庭检测仪，感觉不舒服及时测量，记录测量值，为后期到医院就诊提供历史检测资料，血糖、血压值是不断变化的，有时人们测量发现异常，再去医院检查身体却是正常的，此时历史记录数据就可发挥作用。

血脂过高也是冠心病的诱因之一，因此必须控制血脂水平。不要吃过咸食物，脂肪含量高的食物尽量少吃，将血脂控制在正常范围。肥胖人群要减肥，就算不为身材考虑，也要为健康着想，肥胖会使人体内胆固醇增加，冠心病发生率上升，因此减肥有助于远离冠心病。

女性不孕不育常见病因

▲ 宜宾市第一人民医院 杨凡

女性不孕不育指育龄期女性在没有采取任何避孕措施，正常开展性生活 1 年，却没有怀孕。由此可见，女性不孕不育并非一种具体疾病，而是各种情况导致的结果。不孕不育的原因中，40%~55% 属于女性因素，25%~40% 属于男性因素，20% 属于夫妻双方因素，还有 10% 是因为免疫因素或不明因素。导致女性不孕的主要因素如下。

排卵障碍 当卵巢早衰，或者受到放疗、化疗的影响，又或者患者的染色体异常导致卵巢发育不正常，都会导致女性的卵巢出现排卵障碍。部分女性的卵巢虽然发育了卵泡，但是卵泡不破裂，所以也无法排卵。此外，女性的垂体、下丘脑如果对卵巢的指挥异常，或者其他内分泌疾病、全身性疾病，都会导致卵巢不排卵。除了导致女性不孕不育，不排卵也是肿瘤的高危因素。

检测排卵的准确方法是用排卵试纸检测尿液，阳性表明可能在 36 小时内排卵，最准确的方法是医院的 B 超监测排卵。

对于由于不排卵而造成不孕不育的女性，可采取促排卵治疗，包括超促排卵、诱发排卵两种。这两种治疗的区别在于排卵数量，超促排卵致力于 1 次排出多个卵泡，诱发排卵只致力于促使少数或单个卵泡发育。

黄体功能不全 黄体是卵巢在排卵后形成的细胞团。黄体的功能是合成、分泌孕激素。孕激素是帮助子宫准备好怀孕的激素。因此，如果黄体功能不全，就无法分泌出足量的孕激素，子宫就不能准备好怀孕，女性也就难以怀孕。

输卵管因素 在受孕过程中，输卵管是卵子遇到精子的地方，也是受精卵的必经之路。输卵管存在问题很容易导致女性不孕不育。在所有女性的不孕不育病因中，1/3 是输卵管疾病。输卵管的疾病主要包括输卵管炎症、输卵管周围病变、子宫内膜异位症、输卵管手术、输卵管附近器官

手术后粘连、输卵管附近肿瘤压迫，以及先天输卵管发育不良。

子宫因素 子宫的畸形，子宫内膜的炎症、结核、息肉、癌变，以及子宫肌瘤，都会妨碍女性受孕。子宫就像胚胎的房间，而畸形的子宫有的少了一角（单角子宫），有的多了个柱子（双角子宫），有的房顶凹陷（子宫纵膈），胚胎住起来不舒服，所以难以着床。子宫内膜的种种病变都会破坏子宫内膜，妨碍受精卵植入、发育。

宫颈因素 受孕过程中，宫颈是精子的必经之路，所以宫颈部位的疾病会阻碍精子与卵子相遇。宫颈疾病有炎症、发育异常（如先天性宫颈闭锁、宫颈狭窄）、肿物（如肌瘤、息肉、癌）。

外阴及阴道因素 阴道的结构和环境异常，都会导致精子难以通过。如处女膜异常、阴道闭锁、阴道疤痕狭窄、严重的阴道炎等。

子宫内膜异位症 子宫内膜异位症即子宫内膜出现在子宫之外，侵犯全身任何部位，特别是盆腔脏器（如卵巢）、壁腹膜。患者大都会痛经，经期延长、经量增多，40% 的患者会不孕。

子宫内膜异位症导致女性不孕不育的途径较多，如改变盆腔微环境，或导致输卵管粘连、扭曲、闭锁、狭窄，妨碍精卵结合；免疫功能异常，导致子宫内膜抗体增多；卵巢功能异常，不能正常排出优势卵子等。

免疫因素 部分女性的体液免疫系统会产生抗体，使卵子外壳僵硬，精子难以进入。有的在胚胎着床的地方形成小血管血栓，妨碍胚胎植入。

不明原因 10% 的不孕不育症在夫妻双方都找不到原因，这就是不明原因的不孕不育。

胃溃疡的护理

▲ 成都市大邑县人民医院 杨金玉

胃溃疡是消化性溃疡的一种类型，是胃内壁黏膜或更深层发生溃疡而引起的疾病。胃内壁有一层具有保护作用的胃黏膜，当胃黏膜由于某些原因出现破损时，容易在该部位发生溃疡，即形成胃溃疡，这是一种常见的消化疾病，任何年龄患者都有可能患病。

在患者群中，40~60 岁的中老年患者最为多见，且男性多于女性。其中最常见的胃溃疡类型发生在胃角附近，平均每 2 位胃溃疡患者中就有 1 人属于该类型。另一类值得注意的是发生在胃上 1/3 或贲门周围的胃溃疡，该类型容易发生胃穿孔或胃出血，需格外重视。

此外，如果患者接受 12 周的胃溃疡治疗后依然难以治愈，会将此类归为难治性溃疡类型。不过随着当前治疗水平的不断进步，难治性溃疡已越来越少见。

引起胃溃疡的病因有多种，主要病因有幽门螺旋杆菌感染、化疗药物、家族遗传史、胃排空障碍。患者一旦患有胃溃疡，就会出现恶心、呕吐等症状，严重情况下还会出现呕血。因此，患者在后期必须采取一定的护理措施。

患上胃溃疡后，需要科学的精心护理，才能快速恢复，可通过以下几方面做到。

症状护理

对患者腹部疼痛的部位进行观察，并对疾病性质和时间做好观察，给患者讲解疼痛的具体原因以及具体的防治措施。对患者的生活作息进行指导，让患者的生活有规律，注重劳逸结合。当患者患有活动性溃疡时，需要让患者卧床休息 1~2 周。患者病情不严重时，可以一边工作一边治疗。

对患者的饮食也需要进行引导，让患者规律进餐，提倡少量多餐，患者不能食用过于粗糙或具有较强刺激性的饮料，注意清淡饮食。

患者更需要遵循医嘱，给患者服用一定的抑制剂。督促患者按时服药，并对药效加大观察。引导患者对胃溃疡复发进行识别，并对出血的症状以及体征进行识别，当出现头晕、呕血等症状时，需要及时就诊。对于年龄大一点的胃溃疡患者更需要定期进行复查，避免胃溃疡形成癌变。

营养失调护理

患者的进食一定要遵循相应的规律，让胃酸在分泌过程中有规律。当胃溃疡处于活动期间时，需要少食多餐，不能暴饮暴食。多选择具有较高营养价值，如玉米、杂粮等，这些食物对胃黏膜的保护十分有利，护理人员应鼓励患者多加食用。同时要食用一些容易消化的食物，如玉米粥、豆浆、蛋类等，避免食用刺激性的食物。对患者的体重分阶段测量，根据体重补充血红蛋白。告诫患者饮食不能过饱，避免胃窦部扩张，导致分泌胃酸过多。

心理护理

多数患者在长期病痛的折磨下精神上也会产生痛苦，一些患者思想上会有负担。此时护理人员应向患者介绍具体病情，并对发病的病因进行讲解，让患者保持舒畅的心情。与此同时，还需要做好家属的思想工作，将患者心理上存在的顾虑全面消除，增强患者战胜病魔的信心，这对疾病恢复十分有利。

胃溃疡患者应多以流质清淡饮食为主，避免服用辛辣、刺激、油腻食物，以及腌制、熏制食物，饮食应少糖、少酸、少辣。同时要饮食规律，适当多喝水，密切观察大便颜色，如果出现黑便，必要时行大便常规检查，明确是否存在潜血，同时要积极配合药物治疗，如抑酸药、胃粘膜保护剂等。