

冠心病护理的五个要点

▲ 内江市第二人民医院 曹春梅

冠心病是生活中的一种常见疾病，在世界范围内的发病率越来越高。调查结果显示，我国目前心血管疾病患病人数约为 3 亿，其中冠心病患者约有 1100 万。我国国民心血管疾病风险较为普遍，以冠心病为代表的 cardiovascular 疾病逐渐成为流行趋势。

冠心病的常见病因

冠心病的病因以及发病机理，在目前的医疗发展阶段中还没有得出明确的结论，但在多年以来的研究中，发现了一系列的危险因素，如高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、肥胖、缺乏体育锻炼等。

不健康的饮食习惯 经常食用热量较高的食物，如油炸食品、奶油、烧烤食品等，造成人体内胆固醇、甘油三酯、LDL、VLDL 等升高。脂肪摄入过多会导致人体脂质代谢紊乱、血脂异常。

吸烟 吸烟是导致冠心病病症的重要的病因之一。人在吸烟后，血液中进入的一氧

化碳会抢先于氧气的进入，与血液中的血红蛋白结合，从而导致血液含氧量大幅减少。一氧化碳与血红蛋白结合型形成的碳氧血红蛋白，容易引发冠状动脉内壁水肿，不利于血液流通。再加上胆固醇易于沉积，血小板易于附着，会诱发动脉粥样硬化。

低温刺激 调查资料表明，在我国北方寒冷地区，冠心病的发病率明显高于南方。冠状动脉在低温刺激下，体表小血管痉挛会导致其无法进行正常的收缩、舒张反应，导致血液流速减慢，不能完成正常的循环功能，给心脏工作带来较大的负担。在低温刺激下，心脏负担加重会导致心肌缺血、缺氧，轻则的冠心病患者可发生心绞痛，重则导致心肌梗死。

肥胖 肥胖人群的冠心病发病率较高，特别是极度肥胖以及短时间内发胖的人，冠心病的发病率会更高。肥胖人群体重过高、平常喜欢吃热量过高的食物，造成其心脏负担加重，血压升高，血脂升高，造成冠状动

脉粥样硬化并致使其症状逐渐加重。由于肥胖人群缺乏适当的体育锻炼，冠状动脉粥样硬化的病变部位的侧支循环会受到较大的不利影响。

不良情绪 好胜心强、做事缺乏耐心、终日繁忙不止、易激动，沉不住气、易生气的人群冠心病的发病率较高。

冠心病的五大护理要点

对冠心病患者的护理工作，可以从用药、饮食、运动、情绪和避免诱发因素等五方面进行护理。

用药指导 常用治疗冠心病的药物包括：硝酸甘油、硝酸异山梨酯等硝酸酯类药物，可以有效改善心肌供血，预防和治疗心绞痛。倍他乐克、比索洛尔等 β 受体阻滞剂，其基本作用是降低心肌耗氧量，从而改善心绞痛。同时减慢心率，降低血压，改善心肌缺血。络活喜、拜新同、压氏达等钙拮抗剂。波立维、阿司匹林等抗血小板聚集药。外出时一定要

携带硝酸脂类的药物，以备不时之需。

合理健康饮食 首先在日常饮食结构中，需要控制总热量的摄入，维持健康的体重水平。尽量少吃油炸、烧烤等含油量大的做法制作的食品。少吃肥肉、奶油，多吃蔬菜和不饱和脂肪酸含量高的食物。可以摄入适量的蛋白质，如食用鱼类、豆制品等，对于防治冠心病具有良好的效果。还应补充充足的维生素、无机盐和镁、锌、钙、硒等微量元素。

进行适当的运动锻炼 冠心病患者适宜的体育锻炼以有氧运动为主，如步行、慢跑、游泳等。运动锻炼的强度控制适中，不可过于频繁和力度过大。

调整情绪 冠心病患者应在日常生活中注意控制和调整自身的情绪，避免极端情绪加重病情。

避免诱发因素 为了避免冠心病患者病情的加重，应指导其在日常生活中避免冠心病的诱发因素。例如避免情绪激动、寒冷、饱餐、过度用力排便、洗澡水温过高等。

调营饮在肝硬化失代偿期临床应用

▲ 中江县富兴镇卫生院 邓忠会

肝硬化是一种常见的慢性肝脏类疾病，也是具有严重危害性的肝脏类疾病，肝硬化对身体健康有巨大的影响，甚至会危及生命。由于肝硬化疾病的持续发展导致肝脏的代偿能力出现严重问题，这个时期被成为肝硬化的失代偿期。在肝硬化的失代偿期的治疗中，中医的调营饮治疗效果比较明显。

肝硬化失代偿期的危害

肝硬化失代偿期是肝硬化发展到一定阶段就会出现代偿异常现象，如果肝硬化处在失代偿期，则会有明显的症状表现出来，主要危害有：

全身性症状严重 由于患者在肝硬化失代偿期时的肝脏正常功能受到了严重影响，导致肝脏的解毒能力降低或丧失，此时患者会出现明显的全身性症状，主要表现为身体消瘦、体虚乏力、精神萎靡、面色发黑等症状。同时患者会明显的感觉到腹部不适，肝区疼痛，在患者病情进一步加剧时可能会出现肝腹水等症状，由肝腹水可能会诱发心悸症状。

消化道并发症出现 肝脏对于身体分解吸收脂肪和蛋白质具有重要作用，肝硬化患者的身体对于日常饮食中的脂肪和蛋白质无法吸收和分解，导致患者出现较为严重的消化道症状，主要表现为食欲不振、腹胀、恶心呕吐等。

体内腹水及出血 肝硬化发展到失代偿期一定阶段就会出现腹腔积液，也就是我们常说的肝腹水症状。肝硬化的失代偿期间容易出现消化道出血现象，同时由于肝硬化会导致凝血机制障碍和血小板较少，这将进一步增加出血时的严重状况。

调营饮

在治疗肝硬化失代偿期的观察

调营饮是我国传统的中医治疗肝硬化的药方，其配方由 11 味中药材构成，主要包括了赤芍、川芎，当归，莪术，延胡索、槟

榔、瞿麦、葶苈子、桑白皮、丹参、大黄等，通常采取水煎服的服用方式，主要的功效是活血化瘀，行气利水。该药方主要针对的症状是腹大坚满，脉络怒张，胁腹刺痛等。需要注意的是该药方在针对症状不同时会有一些调整，例如当患者的大便颜色为黄色时医生通常会添加参三七、侧柏叶；当患者出现瘀结症状时会添加山甲、地鳖虫，在患者有出血倾向时一般需要慎用。

调营饮对于肝硬化失代偿期患者有明显疗效 部分患者在服用调营饮后，病情有明显的治愈现象，主要表现为患者的症状会完全消失，身体开支逐渐恢复，食欲开始增加，同时肝功能恢复正常，腹水消失或者减轻。

调营饮对于肝硬化失代偿期患者疗效一般 肝硬化失代偿患者采取调营饮治疗时会有一部分患者有一定的疗效，此时患者的症状会有明显的好转，主要表现为肝脾脏的肿大稳定不变，腹水减轻或者有很大部分消失，肝功能部分功能恢复如初，少部分功能依旧需要保持治疗，同时消化道出血现象缓解，病人食欲部分恢复。

调营饮对肝硬化失代偿期患者疗效不明确 由于调营饮属于中药制剂，在某些程度上对于部分人群的治疗没有明确的效果，一般主要表现在患者的肝部症状依旧存在，肝功能依旧不正常，患者腹部腹水依旧严重等症状，就可以判定为调营饮对于肝硬化失代偿期的患者没有确切治疗效果，此时就需要调整治疗方式以防止耽搁病人治疗。

肝硬化属于较为严重肝脏疾病，当疾病发展到失代偿期时，患者采取调营饮作为主要治疗手段，可能会由于病情复杂、体质差异明显、病情发展不同等原因，产生不同的治疗效果。因此，需要综合评价患者经过调营饮治疗后的身体状况，才能保证患者的早日康复。

消化不良的科学防治

▲ 宜宾市第一人民医院 廉华

在人们的日常生活中，消化不良症状十分常见。当出现消化不良后，患者的上腹部会出现疼痛，且有烧心与饱胀等感觉。由于消化不良，很多患者的腹胀较为明显，且排气增多，严重的患者排便后，会在大便中发现食物残渣。按照患者病因的不同，一般可以分为器质性消化不良和功能性消化不良。

消化不良临床表现

功能性消化不良 患者的腹部出现消化不良的症状，持续时间达到 6 个月或者更长，且在排便后依然难以缓解症状。功能性消化不良是由多种因素引起的，主要有心理因素、功能性消化不良等，也有一部分是由于幽门螺杆菌感染造成的。

继发性消化不良 继发性消化不良，一般是由其他疾病的病变引起的，比如胃痛、脂肪肝、慢性胰腺炎等疾病。同时全身性疾病也会引起继发性消化不良，比如糖尿病、儿童缺锌等。

消化不良的治疗方法

治疗消化不良时，需要遵循治疗的基本原则。首先，要对原发病进行治疗；其次，服药期间要谨遵医嘱，且不能长期的服用某类对症药物；最后，要遵循少食多餐的原则。同时在治疗期间，为防止对胃部再次造成伤害与刺激，不要服用非甾体类消炎药等胃黏膜损害药物。

非处方药治疗 第一，如果是食欲下降或者减退的患者，一般可以口服维生素 B₆ 与 B₁；第二，如果胰腺分泌功能不足，在药物的选择上以胰酶片为主，服用药物的时间为饭后；第三，当患者为偶然性消化不良时，可以口服胃蛋白酶合剂，需要在饭前服用；第四，餐后不适综合征的患者，一般情况下需要选择胃动力药物，如果有呕吐等症状时，可以服用多潘立酮片，但是老年人最好不要服用，服药一般要控制在餐前半小时左右。

处方药治疗 第一，消除病因。在治疗消化不良前，一定要对不良情绪，或者一些不良的精神因素进行消除，保证患者拥有一颗平和愉悦的心理，然后在此基础上展开治疗；第二，餐后不适综合征。在对该病症进行治疗时，可以选择的药物为沙必利，能有效增强胃肠道的运动，对消化不良的症状进行改善，服药的时间为饭前；第三，胆汁分泌不足、消化酶缺乏。如果是这两个因素引起的消化不良，药物一般选择复方阿嗝米特肠溶片，药物的服用时间一般为饭后；第四，上腹痛综合征。服用的药物为保护胃黏膜的药物，服药时间为清晨与睡前。

配合治疗 患者在配合治疗期间，要做好以下几个方面的工作：第一，在日常饮食上不能吃油腻、生冷、刺激性强的食物，且在饭前、饭后不要立即饮用大量的液体；第二，在进餐时压保持匀速，切忌不能过快，更不能狼吞虎咽或者是边走边吃；第三，不能暴饮暴食，最好在睡觉前不要吃饭。同时也要加强体育锻炼，增强体质。患者也要在治疗期间，定期到医院进行检查，保证治疗的效果，在医生的指导下增加或者减少药物的服用量。

注意事项

消化不良患者在治疗期间一定要对下面的注意事项进行关注，这样才能保质治疗效果，降低消化不良对身体造成的伤害。

生活习惯的调整 患者一定要积极调整好生活习惯，早睡早起，调整饮食结构，保持一颗愉悦的心理。

消化酶与微生态制剂 在治疗消化不良时，这两类药物有很好的辅助作用，但是一定要按照要求存储药物，并且在服药时不要使用热水。

干酵母与乳酶生 在服用这两类药物时，虽然出现的不良反应不多，但是如果服用的量太大，会引发腹泻。