

冠心病自我护理有“八忌”

▲成都成华南光医院 潘娟

冠心病全称为冠状动脉性心脏病，是一种常见的心血管疾病，患者的心脏血液流通受到阻碍，下游的心肌不能得到正常的供血，就会导致患者出现一系列心肌缺血症状，患者在运行剧烈运动、情绪疾病等情况下将会诱发疾病，对患者的生活产生严重影响，若不予以及时治疗，还可能引发严重并发症，危及患者的生命安全。冠心病是一种慢性进展性疾病，对于此病目前尚没有能够彻底治愈的方法，临床主要通过药物治疗、介入治疗、外科搭桥手术等手段来缓解患者的临床症状，控制疾病的发展，除此之外冠心病是一种可防、可控性疾病，在积极治疗的同时还应加强日常护理，避免一些不利因素加重病情的发展。在护理上，冠心病有“八忌”值得注意。

忌烟酒 吸烟与冠心病之间有着紧密的联系，吸烟人群相较于不吸烟人群患病风险几率会大出很多。烟草中的尼古丁会导致血

管收缩，从而加重冠心病患者的病情，容易出现心肌梗塞、中风等情况。过量的饮酒会增大心脏的负担，促使心肌耗氧量增多，心跳加快，容易出现心绞痛症状。

忌脱水 冠心病患者一定要注意及时补充水分，养成定时饮水的习惯，不要等到有渴的感觉时再喝水,这时已经出现一定程度的脱水，而水分缺失的情况会导致血液浓度升高，增加血凝风险，从而导致心血管阻塞，严重时还可能发生心肌梗死、脑中风。

忌生气与愤怒 对于冠心病患者来说情绪不稳定是大忌，患者在情绪起伏较大的情况很容易发病，剧烈的情绪波动会导致中枢神经产生应激反应，患者小动脉血管会随之发生异常收缩，使得患者出现缺血、缺氧性心肌损伤。因此患者要学会调节自己的情绪，当出现不愉快事件时要让自己尽快恢复平静，让情绪处于一种稳定状态，可以想一些其他的事情来转移注意力，宽容对于事物，

保持一个平和的心态。

忌寒冷与炎热 春天、冬天等严寒天气时各种疾病多发的疾病，冠心病患者在这一时期更应引起注意，要做好日常保暖工作，随着天气的变化及时增减衣服，不在清晨外出运动，出门佩戴口罩、毛巾、手套，不要让自己受寒，用温水进行洗漱清洁，寒冷刺激会导致末梢血管收缩，从而可能促使冠状动脉痉挛。炎热天气对于患者来说也是不适宜的，要做好防暑降温工作，在室内时可以将温度控制在25℃左右，外出带足量的水并佩戴遮阳帽，避免天热造成患者的血液循环加快，出现交感神经兴奋的情况，从而导致心率变快。

忌口腔不卫生 不要忽略了口腔问题对冠心病的影响。当出现口腔炎症或清洁不到位时，口腔中会大量滋生细菌，其中革兰阳性杆菌、链球菌等均可能参与到血液循环中，从而动脉痉挛、血栓。

忌剧烈运动 冠心病患者并不是不能进行运动，而是应该选择适宜的运动，以不会引起心肌缺血、缺氧为宜，例如打太极拳、散步、骑车等都是可以的，但是切记不可进行剧烈运动，这会导致患者心脑血管急剧缺血、缺氧，从而引发不良后果。

忌过饱 饮食也是一个非常重要的环节，患者应合理膳食，不可暴饮暴食，过量进食会对心脏产生压迫，导致患者身体不适。

忌缺氧 长时间的供氧不足会加剧动脉硬化，患者会出现胸闷感，患者应经常进行通风换气，难受时可以采用深呼吸方式缓解，家中可以常备氧气瓶，以备不时之需。

规范的治疗加上积极的自我护理，才能更好的实现冠心病的预防、控制，患者应依照医嘱坚持用药，不要随意去调整药物剂量或者中断用药，这对于疾病的治疗是非常不利的。同时患者应对日常护理予以充分的重视，掌握护理的方法与注意事项。

输血前血型血清学检测影响因素及质量控制

▲凉山彝族自治州第一人民医院 夏翠英

输血前所进行的血型血清学检测，主要包括4个内容，采集血样标本、进行血型鉴定、抗体筛选以及特异性鉴定、交叉配血实验，但是在这一过程中，很容易受到各种因素影响，稍有差错，便会导致较为严重的不良后果，像是溶血性输血反应等。因此，找到输血前血型血清学检测影响因素并采取质量控制措施极为重要。

输血前血型血清学检测影响因素主要有以下几点：首先，是医务人员的操作因素。临床中，医生在进行输血申请单开具时，对患者的血型并不清楚，只是单纯听取患者或家属自述，而大多数时候，他们对自己的情况也不是特别了解，这就造成了血型填写错误。在实验中，一旦出现试管不洁或是粘上洗涤剂，则会使得血清标本受到污染，出现假阴性，而且在试验中，如果温度不合适、时间过长、水分蒸发，也会影响检验结果。

其次，是血清因素。如果血型的定型试剂质量不达标，像是抗A血型定型试剂的效价不高，亲和力不够就很容易导致A2亚型被误认定为O型，同时，如果患者肝功能有异常现象，会使得血清中含有更高效价的自身冷抗体，即使是在常温中也会与自身机体的红细胞发生凝集反应，导致血型的判断出现失误。人体的血清中，有时会含有血型不规则抗体，像是抗N、抗M、抗Lea或A2等，而这些均也会使得最终血型判断困难。

另外，老年患者的血型抗体效价降低，未满6个月的婴儿尚未产生自己的抗体，因此均会对血型检测造成影响。最后，是红细胞因素。对于新生儿来说，母婴血型不合，会出现溶血病、自身免疫溶血性贫血等，使得红细胞发生自身凝集。对于肠道有感染现象的患者，会由于受到细菌作用，使红细胞中产生了类B抗原，如果与抗B血型定型试剂反应，则会出现凝集，导致血型鉴定出现失误，像是A型被误定为AB型，O型被误定为B型等。

关于输血前血型血清学检测质量控制，

要做到以下几点：

全面提升临床医护人员的质量控制水平 对临床医护工作人员，要进行相关培训工作，确保其能够明确输血相关的所有专业性知识，并对输血步骤进行精准掌握，在对患者进行采血时，要严格遵守规定，并对各项核对内容进行完全核对，确保采血无误。同时还要对输血人员进行培训，确保检测结果准确无误。在实验室建设与管理的过程中，进行血型血清学检测时需严格遵照流程，以确保检测的准确性。

对血液标准的质量控制 关于血液标本，一定要进行精准采集，这是源头，要想实现安全输血，第一步就是保障血液标本的准确性，之后需要严格遵照相关规定对质量进行控制并审查，这样才能使结果有效。对于意识尚未完全清醒的患者，可以由家属进行身份与信息的确认。

对实验室操作的质量控制 因为检测时人为操作，因此，有失误属于正常现象，也是在所难免的，因此，要想真正提升输血科的工作质量，需要有严格的审核工作，确保血型鉴定不出现任何问题，对于存在的问题进行及时纠正，以最大程度确保之后的工作顺利。医技人员在确认血液标本无误的情况下才能进行接收，核对患者信息后，还需注意以下几点：一是，血液标本试管是否存在没有标签或字样模糊现象；二是血液量是否符合检验标准；三是血液标本是否存在稀释现象，出现血液浓度降低，无法检测；四是血液标本必须是有专业人员进行送检，如果有患者或家属送来，则无法签收。

除此之外，在血型血清学检测中，一般会采用血清、血浆标本，但是往往不会使用血浆，主要是因为血浆较容易出现凝集成块现象，在检测过程中无法明确是真的凝集还是抗凝效果不佳，因此对其结果判断也较易出现失误，还是血清的检测效果则更优。

消化性溃疡患者的治疗和饮食调养

▲内江市中医医院 廖莉

消化性溃疡是一种常见病，是指发生在胃和十二指肠的溃疡。现代人生活节奏比较快，很多人存在饮食不规律的情况，对身体健康造成伤害,长此以往就会引发疾病。为了实现有效预防，要养成健康生活习惯，降低疾病发生率。

消化性溃疡的临床表现

消化性溃疡的主要表现是上腹部疼痛。所谓“慢性,周期性,节律性上腹疼痛”特点。就是说消化性溃疡会反复发作，一般会持续几天、几周，或者更长的时间。存在周期性上腹疼痛的情况，春季、秋季是高发季节。有节律性，胃溃疡在饭后半小时左右疼痛，下次餐前缓解。十二指肠溃疡一般空腹疼痛，夜间疼痛。这种节律性疼痛和患者饮食习惯有着密切关系。十二指肠溃疡疼痛的部位是上腹部偏右处。胃溃疡在上腹部偏左。消化性溃疡还有一些其他症状，例如唾液分泌增多、烧心、反胃、嗝气、恶心、呕吐等。当然，部分患者也可能完全没有症状，常常在体检时发现。有的患者甚至在突然发生呕血，便血时，检查才发现消化性溃疡。所以特定人群应该进行胃镜体检，发现后要及时到医院接受治疗，对病情进行有效控制，才能避免出现出血等严重并发症。

消化性溃疡的治疗

一般治疗 首先，要养成良好饮食习惯，三餐要定时定量，不能暴饮暴食。在吃东西的时候要细嚼慢咽，不能过于着急，充分的咀嚼可以促进唾液的分泌，对胃酸可以起到稀释及中和的作用，从而有效地保护胃黏膜。其次在吃晚饭后要做一些有利于消化的活动，可以加强肠胃蠕动。要戒烟戒酒，养成健康生活方式，即使在非常饿的情况下，也不能进食太多。

药物治疗和手术治疗 消化性溃疡药物疗效极佳，所以一般都会选择药物治疗，通过降低胃酸分泌，保护胃黏膜，清除幽

门螺杆菌感染等促进胃黏膜的修复。治疗中常见的药物有奥美拉唑，雷贝拉唑，兰索拉唑等，可以降低胃酸的分泌。如果患者是HP感染，就要采用具有杀菌作用的药物，要将HP彻底根除，就可以降低消化性溃疡的复发率，目前推荐四联疗法，持续半个月时间，可有效根除幽门螺旋杆菌。胃黏膜保护作用减弱是溃疡形成的重要原因，通过服用铝碳酸镁、硫糖铝等来改善。当病情比较严重的时候，就要采用手术治疗方式，主要用于急性溃疡穿孔、穿透性溃疡、反复出血、器质性幽门梗阻等。反复不愈的溃疡也可以考虑运用手术治疗。

中医药 中医药对消化性溃疡也有良好疗效。尤其对难治性溃疡，中西医结合可以有效愈合溃疡并防止复发。研究表明，幽门螺旋杆菌清除率下降是胃溃疡复发或迁延不愈的主要原因，在目前的标准四联疗法基础上，联合中药可以大大提高根除率。提高溃疡愈合质量，防止胃溃疡复发。

消化性溃疡的调养

合理搭配饮食 要注重饮食搭配，保证营养的合理摄入，满足机体的需求。患者应该做到低脂、清淡饮食，多吃瓜果蔬菜，饮食粗细粮搭配，营养均衡。可以为自己制定一份饮食计划，严格按照标准去执行，病情慢慢就会好转。

少食多餐 有消化性溃疡的患者胃是非常脆弱的，要做到合理饮食，减少对胃的不利影响。少食多餐对消化性溃疡患者有很好的恢复作用，建议消化性溃疡患者每天进食4~6餐，每次吃的食物要少，细嚼慢咽，可以促进食物有效排空，胃酸分泌会变少。

养成规律的生活 过度劳累、精神紧张、情绪抑郁,失眠等情况,是疾病发生主要原因。要调畅情志，当处于高度紧张状态的时候，要学会自我放松,劳逸结合,保证充足的睡眠，以积极乐观的心态去面对生活，保持良好的情绪状态。改掉自己生活上的一些毛病，例如熬夜、饥饿不均,长期吃外卖，酗酒抽烟等。