



护理心脏病患者的方法是什么？

▲ 河南省夏邑县人民医院 代曼

邻居王大爷患有心脏病，经常感觉胸痛、心慌、呼吸急促、头晕、焦虑，有时甚至还会恶心呕吐、咳嗽咳痰、下肢水肿、腹胀、发热，总之整个人都是很虚弱的。平时王大爷只要情绪稍微激动一点，就会有晕过去的可能。前两天，王大爷因为情绪激动又住进了医院，医生交代家属要好好护理。

饮食护理

心脏病患者平时要清淡饮食，多吃低脂肪、低胆固醇、高蛋白、高维生素的食物，比如瘦肉、豆制品、奶类等；多吃新鲜的蔬菜和水果：例如柿子、芒果、木瓜、桃子、香蕉、哈密瓜、草莓、柠檬、石榴、橘子等，其中，含钾量丰富的水果可以减低体内的钠含量，有效预防高血压，降低心脏病发作的风险；少吃肥肉、动物内脏等胆固醇含量比较高的食物。不要吃辛辣有刺激性的食物和油炸食品，因为这些食物可能

会诱发心脏病发作。

如果心脏病患者有水肿、心衰等症状，还要控制水分和盐分的摄入，以免加重水肿，诱发心脏病。因此，心脏病患者要少吃海带、紫菜、腌制产品等盐分含量过多的食物，同时，水分含量高的水果也尽量少吃。

要尽量少食多餐，控制好体重。养成每日测量体重的习惯，如果出现体重突然增加，一定注意是否是身体水肿造成的。

同时要戒烟、戒酒，尤其是戒烟，因为烟草里面的烟碱会使心跳加快、血压升高，导致心脏耗氧量增加、血管痉挛等。酗酒会加重心脏负担，导致心律失常。

运动护理

心脏病患者平时可以进行一些能够增加心肺功能的运动，比如散步、骑车、打太极等，运动要保持一定的频率，这有利于增强心脏的功能，促进身体的新陈代谢

与血液循环，增强身体的免疫力，有效防止动脉硬化。但是剧烈的运动是禁止的，要逐步增加活动量，以免运动过量而发生危险。

运动的时候注意不要在寒冷的天气下进行，也不要是在用餐后立刻运动。运动中如果出现呼吸困难、心悸、胸闷等情况一定要马上休息，若患者在休息后仍不能缓解的要马上就医。

日常护理

心脏病患者适合静养，平时一定要注意休息，形成规律的作息。因为充足的休息可以有效缓解心脏病，日常生活中要劳逸结合，保持充足的睡眠，无法顺利入睡者可以在医生的指导下服用安眠药。

心脏病患者一定要保持尽量情绪的稳定，以乐观的心态来面对生活，尽量免剧烈的情绪波动引发心脏病。

少去拥挤的环境，尽量避免病毒感染，

因为病毒感染或感冒也会诱发心脏病发作。

此外，要尽量避免便秘，便秘时要使用开塞露帮助排便，以免用力排便而导致心脏病发作。

药物准备

常备速效救心丸、复方丹参滴丸、心脑康胶囊、硝苯地平、倍他乐克、地高辛、呋塞米等比较常用的心脏病药物，当心脏病患者感觉不舒服的时候，按照用药说明来服用，以免心梗引起的猝死。

总而言之，心脏病是一种常见的慢性疾病，人们患上心脏病后身体会很虚弱、抵抗力也会随之下降，情绪波动大、用力过猛、感冒等都有可能成为心脏病发作的诱因。因此有必要做好护理工作，提高其生活质量。护理可以从饮食、运动等方面进行，保证充足的睡眠和乐观的心态，这样有利于身体机能的提高，促进身体的恢复，如果身体出现不适一定要及时就医。

急性支气管哮喘应该怎么护理？

▲ 河南省虞城县人民医院 郭向华

李阿姨最近感觉自己生病了，总是咳嗽气喘、有痰咳不出、呼吸也不顺畅，一呼吸到冷空气咳嗽更是会随之加剧，稍一活动就喘不上气，晚上躺下去胸口就更加难受了，就像压了一块石头一样，难受得睡不着觉。就诊时，医生给她做了个支气管激发试验以及肺功能检查，最后李阿姨被确诊为急性支气管哮喘。

什么是急性支气管哮喘

支气管哮喘是一种气道慢性炎症性疾病，它的发作多与遗传、过敏、感染或是某些药物有关。在病情急性发作的时候，病患会出现好像是有痰堵住一样的感觉，进而出现胸闷、气短、呼吸困难、咳嗽等症状，这些症状往往在夜间和早晨更加明显，有时候还会让病人无法入睡，当病人站立的时候会有所缓解。

急性支气管哮喘的发作是具有季节性的，患者多发病于秋冬季节，但却不一定只会在秋冬季节发作。有时候感冒、吃了过敏的食物、闻到刺激性的味道等，都会诱发急性支气管哮喘。急性支气管哮喘患者在病情发作的时候感觉非常痛苦，更有可能引发低氧血症，造成头疼、头晕、恶心、心慌等症状，建议患者在急性发病的时候就近治疗，避免耽误病情。

急性支气管哮喘的护理

药物护理 当患者急性支气管哮喘发作的时候，可以根据医生的嘱托使用支气管扩张剂和激素药物，一方面控制气道的炎症，另一方面缓解病人呼吸困难等症状。比较常用的支气管扩张剂有沙丁胺醇、特布他林等药物。如果患者的病情不是很严重，可以通过雾化吸入

来进行局部治疗，从而减少药物的不良反应；氨茶碱类的药物也有止咳平喘的功效；还可以使用异丙托溴胺以及糖皮质激素类药物。

排痰护理 患者在急性支气管哮喘发作时，往往还会伴随着痰液堵塞气道，此时患者家属可以轻轻地叩击患者的背部，从两边到中间，从上边到下边，从而能够帮助患者排除痰液。

饮食护理 急性支气管哮喘发作的时候，患者消耗大量的营养和水分。所以在此期间内，患者应该多喝水，清淡饮食，少吃油炸、刺激性的食物，可以多吃一些高蛋白、高维生素的东西，还要多吃新鲜的水果和蔬菜，合理饮食能够使病人摄入更加均衡的营养，只有身体内有足够的营养，才能提高免疫力，恢复身体机能。

氧疗护理 患者在急性支气管哮喘发作时，可以通过吸氧来缓解症状，值得注意的是，患者在吸氧的时候要使用持续低流量的方式来吸氧，这样可以增加氧气的温度和湿度，减少对呼吸道的刺激。

日常护理 良好的休息环境对患者病情的恢复是有利的，所以，尽量给患者保持环境的安静。同时，家属应该尽量消除病人的不良情绪，使其保持乐观，这也有利于病情的恢复。

总而言之，急性支气管哮喘发作的时候是非常难受的，可以使用激素药物和支气管扩张剂来治疗，同时家属可以给病人叩击背部来帮助排痰，减轻病体的负担。同时要健康饮食，均衡的摄入营养来促进身体机能的恢复，此外，急性发作的时候病人可能休息不好，可以根据发作的规律来调整作息。

烫伤后第一时间要这样做

▲ 信阳职业技术学院附属医院 郭瑞

日常生活中，大多数人都应该有热水烫伤的经历，尤其小孩和老人特别容易发生烫伤事故，开水、热油、高温蒸汽等都可能危险因素。如果烫伤后没有采取正确的急救措施，不但无法减轻烫伤的痛苦，还有可能给患者造成二次伤害。

烫伤后的正确处置办法

烫伤是由于人体皮肤被高温的液体、蒸汽等短暂或持续作用导致皮肤组织受到损害。根据烫伤的程度可分为：一度烫伤，烫伤范围比较浅，皮肤表面发红，有痛感但没有水泡；浅二度烫伤，皮肤出现红肿、水泡，水泡基底部表现为红润，疼痛明显；深二度烫伤，烫伤较深，范围可能会累及真皮深部组织，水泡基底部呈红白相间，疼痛迟钝；三度烫伤，是程度最为严重的烫伤，可能损伤全部真皮层，甚至皮下其他组织，皮肤呈现发白、发硬的状态，痛感消失。烫伤后第一时间应该采取应对烫伤五步法，即冲、脱、泡、盖、送。

及时冲水 烫伤后要第一时间用流动的冷水冲洗烫伤部位，这样可以及时给烫伤部位降温，从而降低对皮肤深层组织的损伤，还能缓解疼痛和水肿，一般持续冲水10~15分钟即可。需要注意的是，水流不要过急，否则会对皮肤造成二次损伤。

脱掉衣物 如果烫伤部位还有衣物遮盖，如果在充分冲水过后，患者的衣物没有和烫伤部位发生粘连，要及时除去该部位衣物；若衣物和烫伤部位发生粘连，可以用剪刀去除周围衣物，但要将粘连部位衣物保留，切记不能强行剥离烫伤部位的衣物，防止造成损伤、引起感染。

浸泡 将烫伤部位浸泡在冷水中，有助于粘连衣物脱落，同时也能减轻疼痛，一般浸泡15分钟左右，但烧伤面积过大不适合浸泡。

正确覆盖 对于局部的二级以下烫伤，在给局部皮肤消毒后，可用烫伤膏涂抹于烫伤部位及周围皮肤，注意动作一定要轻柔，防止再次造成损伤，之后再用无菌纱布覆盖于伤口并固定，避免发生感染。

及时送医 如果烫伤部位面积较小，只是出现一个水泡，做好以上处理即可；但如果烫伤面积较大，程度较深，达到一度烫伤以上程度，做好对应处理，还需要及时将患者送至附近医院，进行正规治疗。

错误的烫伤急救方法

发生烫伤，很多人都会用所谓的“土方法”，或者在慌张中导致处理不当，就会对烫伤患者造成新的损伤，导致严重后果。

涂抹酱油、牙膏 很多人在烫伤第一时间会给烫伤部位涂抹酱油、牙膏等，认为这样可以减轻疼痛，促进恢复，其实这都是错误的做法。烫伤部位的皮肤屏障功能已经被破坏，牙膏、酱油中的成分会对皮肤产生刺激，不仅不利于皮肤恢复，还会加重皮肤损伤引起感染。

挑破水泡 烫伤部位出现水泡，很多人会挑破水泡，这是错误的处理方式。因为挑破水泡后，会造成烫伤部位的皮肤出现创口，患处更容易发生感染，而且还会在愈合后留下疤痕。

立即脱衣 如果是热水、热油等已经浸透衣物引起烫伤，这时一定不能立即将衣物脱下来，因为皮肤有可能和衣物发生粘连，强行脱去衣物会造成损伤，导致感染的发生。

因此在日常生活中，大家对高温物品一定要做好处理，也要对小孩和老人多加注意，避免烫伤的发生。而且，希望大家都能掌握正确的烫伤急救方法，科学的应对烫伤，避免使用一些“土方法”、民间偏方，这样才能降低烫伤的不良后果。