

冠心病患者的护理

▲ 河南省民权县人民医院 姚春红

心脏是除了大脑以外，人体的另一个重要器官，它承担着对整个身体的供血和供氧的重要工作，使人体能够正常维持各项生命活动。一旦心脏出现问题，便可能会给身体各个部位功能带来严重影响。心脏病有很多种类，其治疗过程也较为繁杂，甚至很多都难以根治，比如常见的冠心病。冠心病会给患者带来许多痛苦与折磨，患者需要积极接受治疗。接下来，笔者将介绍冠心病的常见症状以及护理要点，帮助大家及早发现病情，缓解患者痛苦。

认识冠心病

冠心病属于心脏病的一种，通常由于某些因素对冠状动脉造成了影响，发生动脉粥样硬化，进而导致血管管腔变窄、出现堵塞，进而引起心脏功能障碍，出现缺血和缺氧等症状，严重的还会造成心肌坏死。

对于冠心病的治疗，主要方式有药物治

疗、支架治疗和手术治疗等。

冠心病的早期症状

尽早发现冠心病的存在对后续治疗有着重要作用，如有以下症状者应尽早去医院进行检查。

- （1）心脏出现不明原因的绞痛感；
- （2）身体受到刺激，如受寒、惊吓等情况时，容易出现心悸或胸部感到异常疼痛；
- （3）运动锻炼后或身体劳累时，会感到胸部有气闷感或心慌，休息后又会有所缓解；
- （4）平躺时，头部位置过低会产生胸闷感；
- （5）日常睡觉时会突然出现心悸或者胸痛的情况；
- （6）因排便不畅用力时，胸部会出现憋闷、疼痛感；
- （7）所处环境过于嘈杂时，容易感到心慌气短；

（8）经常性莫名出现心跳过快或过慢，甚至出现昏厥的情况。

冠心病患者的护理

冠心病是一种极易频繁发作的疾病，因此在日常对于患者的护理工作很重要。

- （1）要时刻关注患者的情绪状态，使其避免大喜大悲，情绪波动过大会引起心跳过快、心肌的耗氧量大幅增加，进而引发心绞痛，甚至心肌梗死。家属要及时开导患者，安抚患者情绪；
- （2）患者衣物及时更换清洗，患者的居住环境要保持干净整洁，时常通风。另外患者最好避免去人流过多、环境比较封闭和空气不流通的地方，这容易使患者的呼吸道造成感染，从而加重冠心病；
- （3）患者要远离吸烟环境，有吸烟史的患者也要尽早戒烟，烟中含有大量尼古丁会造成血管的收缩加快，并对血管内层造成

损害，从而加大心脏负荷，加重冠心病；

- （4）冠心病患者可以进行一些适当运动，控制体重，避免出现高血脂、高血压的情况，增加身体的素质和抵抗力。但是要注意避免过于剧烈的活动，以免造成病情加重；
 - （5）患者要注意休息，避免劳累、熬夜，这会加重血管内皮的损伤，引起脂质和炎症因子的积聚，引起动脉硬化，加重病情；
 - （6）患者要遵循医嘱，按时服药，家属和护理人员可以进行督促；
 - （7）患者要定期去医院复诊，以便让医师随时了解患者的身体恢复情况，对于病情出现的异常能够及时发现，制定相应的治疗措施，避免错过治疗的最佳时机。
- 综上所述，冠心病是一种很难根治的疾病。冠心病容易频繁发作，因此除了要求患者积极接受治疗外，患者的日常护理工作也极其重要，患者和家属都应当多学习并加以应用，以此有效缓解病情，降低发病率。

脑梗死离我们有多远？

▲ 商丘市长征人民医院 宋晓英

脑梗死，相信大多数人都有所了解，很多人认为它是中老年人才有的疾病，事实上由于不健康的生活习惯，也让脑梗死盯上了年轻人。出现哪些症状表明脑梗死距离我们不远呢？平时又该如何预防脑梗死的发生呢？接下来就让我们一起来看看。

认识脑梗死

脑梗死，医学上称作缺血性脑卒中，是由于来自机体内部或外界因素的影响，脑部血管变得狭窄或者发生堵塞，进而导致脑部的血流供应出现异常，相关脑组织会因为缺血、缺氧而发生坏死，局部神经功能也随之受到损伤的一类脑血管疾病。

脑梗死一旦发生，情况往往比较危急，严重时还可能威胁患者生命安全，部分脑梗死患者就算及时干预，也有可能留下比较严重的后遗症。如果平时出现以下迹象，就表明脑梗死离我们已经不远：

头晕、头痛 由于大脑的局部血管发生阻塞，造成部分脑组织缺血，就会引起头痛、晕眩的症状，而且头痛会随着血管阻塞程度加重，以至于引起患者无法忍受的剧烈疼痛，同时还会伴有恶心、呕吐的情况。

经常打哈欠 部分人出现一直打哈欠的情况，如果排除和睡眠无关，就要警惕脑梗死的发生，脑内血管发生阻塞导致大脑局部的血液、氧气供应不足，就会刺激呼吸中枢，让人一直打哈欠来吸进足够的氧气。

偶尔发生“黑蒙” 如果脑部的局部供血发生改变，造成视网膜缺血，就会引起短暂的黑蒙，通常表现为眼前突然发黑，持续数秒钟或数分钟可以恢复正常，如果较为严重时，还可能引起短暂的视力障碍或者视野缺损等状况。

肢体发麻 在脑梗死的发展过程中，可能会引起部分人身体一侧肢体发麻、无力、无法自主控制的情况，继而出现无法拿东西、行动不便。

口眼歪斜 如果突然发生口眼歪斜，同

时还有流口水，或者正说话时突然不能流畅地说话，吐字不清也要警惕脑梗死的发生。

性格转变 有些人性格会突然转变，变得容易烦躁、没有耐心，或者突然对所有事情都不关心、淡漠、孤僻，甚至智力衰退等，也应该警惕脑梗死的发生风险。

脑梗死的预防

注意饮食 注意补充含有膳食纤维、维生素以及优质蛋白的食物，这类营养物质都有利于心脑血管健康，而且可以防止便秘，从而预防脑梗死，因此平时要多吃果蔬、鱼肉、蛋类等食物。

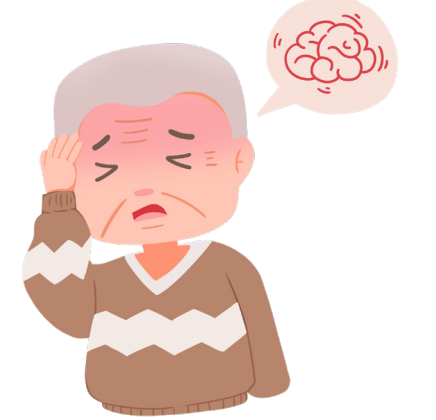
另外，平时要减少脂肪、糖类、盐分等食物，戒烟戒酒，从而减少脑梗死的发生风险。

适当锻炼 坚持锻炼可以促进机体的血液循环，加强新陈代谢，改善血管血液流动，从而避免脑梗死的发生。所以，在日常生活可以选择合适的锻炼方式，比如：慢跑、有氧操、散步等，锻炼要适度，中老年人要避免剧烈运动。

注意劳逸结合 平时做好自身情绪管理，避免情绪过于激动、大起大落等，同时也要保持作息规律，保证每天睡眠充足。

定期体检 特别是中老年人定期进行体检，能及时发现身体异常，及早进行干预。

大家要重视脑梗死这类疾病，它其实距离我们并不远。平时要保持健康的生活习惯，定期体检，从而远离脑梗死。



脑梗死患者的家庭康复护理

▲ 夏邑县第二人民医院 王娜

相关数据统计显示，我国心脑血管疾病患病人数已经达到2.9亿，严重威胁居民生命安全。其中脑梗死是神经内科常见疾病，中老年人群发病风险较高，致死率与致死率同样较高。脑梗死通常发病较为突然且病情紧急，患者在积极接受治疗的同时还需要做好家庭护理，降低疾病对患者生活的负面影响，为患者康复创造有利条件。

心理护理

脑梗死患者以中老年最为多见，即使接受治疗也可能出现一些后遗症，患者很容易因此产生烦躁、焦虑情绪，甚至对治疗、生活丧失信心。脑梗死发生于脑部，其患病部位相对特殊，很可能压迫神经导致其功能受损，如语言功能丧失或者肢体控制能力受损，甚至穿衣、吃饭等日常生活动作无法自己完成，会使患者遭受到较大打击，难以适应，沉浸在负面消极情绪中无法自拔，这些都不利于患者身体恢复。对此，应做好患者心理方面的护理，给予其更多耐心与细心，积极主动与患者交流，尽可能换位思考，必要时也可借助成功治疗病例等鼓励患者，帮助其树立治疗信心。

生活护理

环境方面，尽可能将患者所在房间温湿度控制在适宜范围，如室温以18~20℃为宜，湿度60%左右为佳，注意房间定期开窗通风，同时房间也需要定期进行清洁和消毒。对于缺乏自理能力的脑梗死患者，应定期帮助其更换衣物，注意床上用品的更换与清洁。作息方面，存在活动能力的患者应注意劳逸结合，避免劳累，可进行适度的文体活动，如练习太极拳或者气功。此外，家属需要依据家庭情况做好必要的床边防护，保证患者安全，预防意外坠落情况使患者受伤加重病情。如于床边放置软垫或者设置防护栏，若患者存在感觉障碍，也需要做好相应电器防护，尽可能避

免患者与热的物品接触，以免烫伤皮肤，将患者活动区域危险物品移出，防止出现跌倒或者撞击。

并发症预防

对于需要家属照料的患者，若无法自己刷牙，家属需要为其做好日常口腔清洁，每日早晚各一次，使用消毒纱布蘸温开水将口腔清洗干净，使用棉球或者棉签蘸取温盐水清洁也可。卧床患者通常抵抗力较弱，应尽可能避免其受凉感冒。家属还需要定期帮助其翻身调整姿势，可以每隔2~3 h翻身一次，使患者皮肤保持干燥卫生状态，以预防褥疮的发生，若出现褥疮则及时遵循医师指导妥善处理。患者大小便后及时处理，垫布以及尿不湿及时更换，若局部皮肤有发红情况在温水清理干净后涂抹软膏，对便秘患者可遵循医嘱使用开塞露、增加饮水量与纤维素摄入量，患者每日饮水量正常范围在2000~2500 ml。

饮食护理

家庭护理中需注意患者营养的加强，注意控制维生素、蛋白质、电解质与纤维素的正常摄入，存在吞咽障碍患者应采取鼻饲饮食。日常饮食中注意新鲜果蔬的摄入，适度添加香菇、山楂、绿豆以及洋葱等具有保健作用的天然食物。

肢体活动

给予早期卧床患者必要的肢体按摩，进行四肢被动运动，如手指弯曲、大小关节屈伸等，预防关节僵硬与肌肉萎缩。若患者具有一定活动能力可在家人辅助下进行提腿、伸膝等动作，逐渐过渡到扶物站立、扶物移动，平卧时也可进行手臂屈伸运动，如手腕伸屈、手指并拢张开、以手抓乒乓球等。锻炼时应循序渐进，从被动到主动，逐渐增加难度与强度，以不感到疲劳为宜。