

急性心绞痛的日常护理

▲河南省商丘市第一人民医院 刘雪蕾

心绞痛是冠心病的一种类型，为中老年人的高发疾病，尤其是秋冬换季时节，空气急剧变冷，早晚温差大，心绞痛急性发作的患者明显增多。此外，过度劳累、剧烈运动等也可诱发心绞痛。当心绞痛急性发作时，采取正确的急救措施非常重要。同时，科学的护理措施可以有效阻止血管健康进一步恶化，避免心绞痛复发。

准确应对两类心绞痛

心绞痛可被分为两种类型：稳定型和不稳定型。

稳定型心绞痛 疼痛持续时间比较短，通常持续几分钟后症状即可缓解，多在情绪激动、重体力劳动、吃的太多或寒冷空气刺激等情况下发生，症状常表现为胸部疼痛，可放射至左肩。

不稳定型心绞痛 疼痛严重且持续时间较长，在安静状态下也会发生。患者由于心脏局部的氧气、血液供应异常，可出现呼吸不畅，气息变得短促的情况，还会伴有恶心、呕吐、浑身乏力、出汗、心悸等症状，严重的还会发生休克。由于不稳定型心绞痛病情多变，病情进展迅速，能够在短时间内发展为急性心肌梗死。因此，一旦发作，就要立即采取急救措施并就医。

掌握科学护理方法

遵医嘱用药 当患者心绞痛急性发作时，应立即坐下或躺下休息。如果症状严重，持续时间较长，可以在舌下含服速效救心丸或硝酸甘油缓解，并拨打120等待急救。患者应到正规医院就诊，仔细检查后明确病因，遵医嘱服药。具体用药、用量应咨询医生，不可自行用药或因心绞痛症状明显好转或消失就停药。

健康作息 患者平时应注意避免重体力劳动、剧烈运动、超负荷工作等，不熬夜，多休息，保证每日充足的睡眠。这不仅减轻心脏负担，还有利于血压的控制。

禁烟禁酒 香烟和酒精会加重动脉硬化，不利于心脑血管健康，还有引发血栓的风险。吸烟、饮酒只会使病情进一步恶化。因此，患者平时应避免吸烟、饮酒，也应避免接触二手烟。

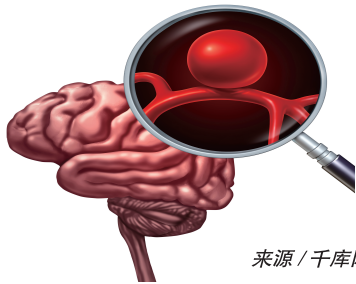
注意保暖 在寒冷空气的刺激下，血管急剧收缩，易导致心绞痛。冬季应时刻关注天气变化，及时增添衣物。老年人尽量不外出，如外出也应做好保暖措施，避免受寒。

适度锻炼 患者每周可进行3~5次中等强度的运动，如慢跑、骑车、跳广场舞、打太极等，不仅可以增强体质，促进身体的新陈代谢和血液循环，增加心肌供氧量，还能帮助减重，将体重维持在健康范围内，控制血压、血脂、血糖处于合理范围，减轻动脉血管压力。

调整饮食 减少对于血管健康非常不利的盐、脂肪、糖类摄入。它们不仅会使血脂、血糖、血压等指标升高，还容易形成动脉粥样硬化。患者应调整饮食，保证营养摄入均衡，多吃豆类、鱼虾等优质蛋白及新鲜的蔬菜和水果。

把握脑出血信号 用好“黄金3小时”

▲河南科技大学第二附属医院 徐文中



来源/千库网

体的血液循环和肌肉功能会出现不正常情况。如果常常感觉左右半侧身体麻木，可能脑内小血管出现问题。如果在身体麻木的同时，出现上肢或者下肢的乏力，情况就更加危急。

眼前蒙黑

患者会出现突然一过的眼前蒙黑，或者一只眼睛出现识物不清，看东西模糊，甚至出现重影。这些都可能是脑出血的前兆，千万不能大意。

舌根发硬

患者突然感觉舌根僵硬、舌头膨大，说话说不清楚，甚至舌痛、吞咽困难。这都可能是脑出血的前兆。

经常呛咳

患者在喝水或者进食的过程中莫名出现呛咳，也是脑出血的先兆。

哈欠连天

有些患者会不分时间、地点而情不自禁地打哈欠，这是大脑缺氧的征兆。

握力下降

手臂突然失去握力，比如拿东西感觉拿住了，却掉在地上。患者有时还伴有讲话不清的现象。

常流鼻血

不少人认为流鼻血是一种正常现象，尤其在干燥季节。但对于高血压患者来说，流鼻血的次数频繁，就要小心了。高血压患者经常鼻出血，很有可能出现脑出血。

白天嗜睡

在脑出血发病前都会出现嗜睡的症状。有不少脑出血患者透露，自己在发病前有嗜睡的情况，即便是在精神很好的白天也睡意明显，有非常疲惫、睡不够的感觉。这也有可能是脑出血的早期症状。

以上情况中，如果出现3个以上的症状，并有高血压等疾病就要小心了。即使症状较轻，也要及时到医院进行系统检查，千万不可大意。一旦错过治疗就可能落下终身残疾。对所有脑出血患者来说，“时间就是生命”，随着脑出血、缺氧的时间越长，脑细胞坏死的面积就越大，应在第一时间寻求医生的专业诊治。

总之，大家对于脑出血要足够重视，因为这种疾病很可能会危及人们的生命安全，并且要重视早期的症状，只有早发现、早治疗，才能够帮助患者提高生命质量，更快恢复健康。

急性心包炎治疗和护理妙招

▲河南省商丘市第六人民医院 常保华

急性心包炎一旦发作，患者会产生剧烈的疼痛感，还会影响患者呼吸，严重时还会出现休克，引起一系列并发症。家属和医护人员在护理患者的时候要更加耐心和细心，时刻注意患者情况，以便及时发现异常，进行相应治疗和护理。

发病因素

急性心包炎是心包的脏层和壁层组织发生急性炎症时产生的综合征。造成心包炎的因素有很多，比如心包本身存在的一些疾病、患者具有某些全身性的疾病以及细菌的感染等。

症状

胸痛 急性心包炎会给患者带来多种类型的胸痛，比如钝痛、仿若刀割、或感到强烈的压迫感等，并且会由胸部慢慢延伸到左肩、后背、上腹部位等。同时，患者在咳嗽、吞咽或进行深呼吸时会明显感到痛觉加深，前倾坐位时会有所缓解。

呼吸不畅 患者容易出现呼吸不畅或困难、躁动不安、感到乏力等，严重时可能出现休克。

胸闷 急性心包炎还会造成心包积液，对周围的器官产生压迫，造成肺部出现淤

血，降低肺活量，使患者容易感到胸闷、大量出汗等，还会压迫气管和食管，使患者声音出现嘶哑、持续性的咳嗽、进食困难等。

治疗方法

根据患者病情及发作的程度可使用不同的治疗方式。

对于发作较急、心脏出现压塞的患者，应及时采取心包穿刺术，抽取心包中的积液，以此降低心包压力，缓解患者症状。

心包炎的发作往往都会给患者带来难以承受的痛苦，因此要及时帮助患者止疼、镇痛，防止发生休克。

部分患者的心包炎可能还会带有结核性，可配合针对结核的治疗。

护理方法

注意休息 患者要注意多卧床休息，对于有呼吸困难的患者还要及时进行吸氧，并采取半卧位，避免因氧气不足而产生其他并发症。

饮食调理 在饮食上，患者也有相应的要求。例如，适当补充高蛋白和高热量的食物，多吃些富含纤维素的食物，促进消化，加快对营养吸收，有利于患者身体恢复。

药物使用 如果患者胸部或者心前区的疼痛比较剧烈，可以在医生的指导下，服用一些镇痛的药物来缓解患者的症状。

密切观察 家属及医护人员要时刻注意观察患者的情况，避免出现异常的情况，如呼吸困难、额前大量出汗、颈部静脉喷张等。如出现此类情况，要立即联系医生，及时救治。

关注心理状态 部分患者会因病情的作用出现烦躁、不安，甚至会导致行为躁动，要及时制止患者，避免发生意外和对患者的身体产生损害。

日常预防

避免病毒和细菌感染 一旦发生感染，尤其是上呼吸道感染，很容易对心包造成损伤，引发心包炎。

养成良好作息习惯 合理健康的饮食，再配合适当的体育锻炼，可以有效改善身体素质，增强免疫系统，避免病毒入侵。

此外，还要积极预防和治疗患者本身存在的某些容易引发急性心包炎的疾病，避免病情持续发展和恶化，减少急性心包炎的发生概率。