

冠心病患者科学睡眠四注意

卿绍玉

青白江区人民医院 四川成都 610300

【中图分类号】R541.4

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-066-01

冠心病是临床常见的一种心血管疾病，近年来我国的冠心病发病率有所上升，严重危害患者的健康。临床研究指出，冠心病的发病机制主要是由于患者受到多种因素的影响，导致其发生冠状动脉功能性病变或器质性病变，从而引起冠状动脉硬化、血栓的形成，从而对心肌需求和冠状动脉供血之间的平衡产生不利影响，引起心肌功能损害，心肌缺血，从而致病。近年来，冠心病发病率逐年升高，临床数据表明，凌晨是冠心病的一个危险时间段，冠心病患者在凌晨急性发作猝死的风险极大。

当前睡眠医学研究证实，睡眠与心律失常、心绞痛、心律衰的发作之间具有密切的关系，且凌晨 4 点—7 点之间被称之为危险的“凌晨 4 时”。在这一时间段内，人体处在有梦睡眠和睡醒周期的生理节律，这时机体内的交感神经兴奋性升高、心血管获得活动不稳定，会引起心肌缺血、缺氧等症状，引起易引发心绞痛、心肌梗死而引起猝死。鉴于此，冠心病患者如何科学睡眠，有效降低凌晨的猝死风险，是非常重要的。

◆睡前保健需注意

冠心病患者要注意晚餐不要吃得过晚，一般在 6 点钟左右为宜，最好不要超过 8 点；且晚餐宜进食清淡易消化的食物，禁食油腻、辛辣、刺激性食物；同时要注意晚餐不可进食过饱，以七分饱为宜。如果晚餐进食过晚、过饱则会加重心脏负担。

睡前可适量饮水，达到稀释血液的目的。

睡前要保持心情愉悦，精神放松，避免接触刺激性的因素，例如睡前喝茶、喝咖啡、喝酒、抽烟，看刺激性的电视节目或书等行为都是不可取的。睡前全身放松，避免接触刺激性因素，能够减少患者睡眠期间做梦，提高睡眠质量。

营造良好的睡眠环境，要保证睡眠环境舒适、温湿度适宜、安静，不会受到强光、声音的影响而惊醒。

要养成按时睡觉的习惯，在睡前用温水泡脚，以此来促进血液循环，提高睡眠质量。

◆睡眠姿势有讲究

冠心病患者在睡觉期间宜采取头高脚底的右侧卧位，这样的睡眠姿势有利于减少回心血量，从而减轻心脏负担，能够

在睡眠期间使心脏也得到了良好的“休息”。右侧卧位能够在患者睡眠过程中，避免对心脏产生压迫，利于保持患者呼吸通畅，对于脑循环和循环功能的正常调节非常有利，从而达到积极避免心绞痛发生的目的。

对于冠心病病情比较严重，已经引起心力衰竭症状的患者，则宜采取半卧位进行睡眠，这样的体位能够有效减轻患者的呼吸困难症状。这类患者要避免采取左侧卧位或俯卧位进行睡眠。

◆晨醒时刻需谨慎

冠心病患者在清晨清醒时要注意首先在床上躺 30 秒之后再起身，做起之后再在床上坐 30 秒，然后将双腿下垂在床沿上坐 30 秒，最后才可以下地活动。临床研究表明，凌晨是脑血栓、脑溢血、心脑血管猝死的高发时间，且从 24 小时动态心电图监测结果可以看到，绝大多数的冠心病患者的心脏跳动在一天中都比较平稳，但是在夜间却会出现几次较大的波动。并且这种波动多见与患者起床有关，这主要是由于患者的体位突然发生变化，而造成心脑血管供血发生不足，从而导致其在清晨起床时更易发生危险。因此，坚持做到以上清晨起床的三个 30 秒，对于避免猝死的发生是非常重要的。

清晨起床如厕时，排便时要注意避免用力过大。用力排便有引起冠心病患者发生心肌梗死的风险。

清晨起床之后要喝一杯温开水，达到稀释因睡眠失水而变稠的血液，促进血液循环。

◆午睡保健很必要

临床研究表明，每天午睡半小时，则冠心病发病率可降低 30%。相比不睡午觉的冠心病患者来说，每天午睡半小时的患者，其死亡风险可降低 30%。这主要是由于在午睡的过程中，患者的血压会下降，心率会减慢。因此，冠心病患者要养成规律的午睡习惯。

且午睡的最佳时间是下午 1 点钟，在进食午餐后的 20 分钟左右再进行午睡为宜，且最佳的午睡姿势为右侧卧位。

午睡后要慢慢转醒，醒来后不要急于起床，躺在床上慢慢清醒，待睡意完全消失后，感觉良好后再起床。

(上接第 65 页)

防，做好临床护理的交接班管理，严格按照交接班制度进行管理和控制，营养液输注完成后应适用温开水进行营养液输注的管腔冲洗，以避免发生堵塞等，对营养液输注管腔压力或阻力出现异常的情况，可以通过注射器或者是增加推注力，以确保其管道畅通，对患者进行有效输注支持。

3) 并发症预防护理。术后早期肠内营养支持期间，还应加强对患者鼻腔粘膜完整性的定期观察，加强患者鼻腔、口腔的清洁管理，必要时通过石蜡油滴注进行鼻腔润滑；对出现腹胀、腹泻等不良反应患者，应注意对营养液输注浓度

与数量等进行合理调整，并给予及时的对症治疗，以减少对患者不利影响；加强患者营养液输注后的各种反应观察，严格按照医嘱进行用药支持和护理，确保其营养需求得到满足，促进患者胃肠功能恢复。

5 结束语

总之，食道癌患者术后早期肠内营养支持与其生理需求相符，有利于促进其胃肠功能恢复，满足患者的营养需求，从而确保患者手术治疗后快速恢复。对患者进行术后早期肠内营养支持期间，应把握好有关注意事项，加强对患者的营养液输注与并发症预防等护理，以确保其应用效果。