



· 医学科普 ·

心衰的五大日常护理方法

李 嘉 (叙永县人民医院重症医学科 646400)

中图分类号: R473.5

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2019) 06-138-01

心肌出现异常, 导致心脏舒缩功能出现障碍, 最终导致心脏不能正常的出血, 对于全身的重要血管都不能提供足量的血液, 而后导致心脏出现衰竭的现象, 同时也会导致心脏负荷增加, 引起肺淤血最终呼吸衰竭, 这就是心衰。心衰这种疾病比较难治疗, 如果不能及时的治疗患者的死亡率会逐渐增高。在治疗过程中需要准确、科学、精细的进行, 在对患者进行有效治疗需先了解患者的病情, 这就需要严格要求医生的专业性以及较好的临床护理水平, 有效的护理方法可以提高患者的生存概率, 减少并发症的发生, 提高生活质量。根据国内外对心衰的护理方法进行了总结, 现汇报如下。

1 减少诱因

为了更好的治疗疾病, 需要在舒适、安静的环境中静养, 同时要保持新鲜空气的流通, 告诉患者充足休息的重要性。在护理中为了减少患病对患者进行以下护理: ①帮助患者选择合适的体位, 如: 半坐位、高枕卧位等, 这是为了减少回心血量。②患者翻身后进行拍背, 这样可以帮助排出痰液; 还要告诉患者正确的排痰方法, 首先要尽量坐直, 然后深呼吸屏气 5 秒, 用力咳出, 保持呼吸道正常呼吸。③根据患者的病情进行吸氧。如果患者并不严重可以吸入浓度为 1-2L/min 的氧气, 出现重度缺氧可以使用 4-6L/min 的氧气, 中度可以使用 3-4L/min。④于此同时还要严密观察患者的血压、心率、脉搏、心律、呼吸等体征, 如果发现患者出现异常后要及时的告知医生, 并积极配合医生的治疗。对患者进行静脉滴注时要严格控制速度, 并进行记录。

2 合理用药

2.1 对患者使用血管紧张素转换酶抑制剂

要严格按照医生开出的药量服用, 这种药物中的不良反应是: 血管性水肿、高血钾、肾功能恶化、低血压、头晕、干咳等。所以在对患者使用此类药物中要观察患者的肾功能, 还要检测血压和血钾, 避免出现意外。如果已经出现了严重咳嗽和血管神经性水肿应立即停止使用药物并告知医生。

2.2 利尿剂护理

正确的使用利尿剂, 并预防和观察其中的不良反应。比如说排钾利尿剂的不良反应为: 出现低钾血症, 从而导致出现心率失常和洋地黄中毒, 所以在使用的过程中要观察肠鸣音减弱、乏力、腹部是否出现胀气等症状。在使用药物过程中要做好记录, 包括患者的尿量, 正常的情况下白天对患者使用利尿剂, 防止夜间患者因为频繁排尿影响休息。

2.3 洋地黄类药物的相关护理

①在使用药物之前要对患者的脉率进行检测, 患者若出现室性早搏或者是 < 65 次/min 要暂时停药并告知医生。和阿司匹林、奎尼丁、维拉帕米、胺碘酮等药物一起使用时会导致患者出现中毒的现象。所以在在使用药物之前要询问患者之前是否服用过以上药物。以下情况会对洋地黄药物过敏: 肾功能不全、老年人、低钾血症、重度心力衰竭、低镁血症、冠心病心肌缺血缺氧等, 所以在使用后要观察患者的反应。②观察中毒表现: 因为洋地黄中毒量和治疗量比较相似, 不同体质的人群对洋地黄反映不同, 所以要观察患者是否出现: 黄视、心律失常、视力模糊、恶心、食欲不振或嗜睡、呕吐、头痛、头昏等现象。③如果出现以上现象要立即停止使用药物, 如果出现心率失常可以使用阿托品, 如果出现心率失常可以使用苯妥英钠、利多卡因。

3 合理休息

休息是减轻心衰的最好方法, 不仅要让身体放松还要让精神放松, 具体的休息时间和方法还要根据患者的心功能来制定。根据心功能不同等级: I 级不要进行体力劳动; II 级要有充足的休息, 比平时休息时间更多一些, 这样可以帮助消退水肿; III 级主要是卧床休息, 将病床头提高, 可以自行排便和排尿活动。IV 级不可以进行自由活动要绝对的卧床休息。长期卧床休息的患者要更换不同的体位, 在病床上进行下肢主动或者被动活动, 还要常做呼吸运动, 这样可以减少肌肉萎缩、褥疮、下肢深静脉血栓的形成、肺部感染等, 病情逐渐好转后不要立即就进行大量活动, 要循序渐进的进行, 避免引起疲惫感和呼吸困难等症状。

4 合理饮食

4.1 在日常生活中不要服用过多的盐

应减少摄入, 每日不可以超过 5g, 如果是需要服用利尿剂的患者可以增加至 10g。尽量不要食用钠量较高的食物, 比如: 碳酸饮料、发酵食品、酱油、烟熏制品、香肠、海产品、味精等, 可以配合一些调味品, 如蒜、香料、葱、醋等, 加大患者的食欲。

4.2 低热量饮食

主要作用是为了降低患者的代谢率和减轻心脏的负荷, 但是这种饮食方式时间不要太久, 会导致出现营养不良。

4.3 食用维生素较多、清淡、并且容易消化的食物

患者的胃肠道会出现淤血, 会导致出现食欲不振。

4.4 饮食不要一次吃太饱要少量多餐

这也是为了降低心脏负荷。

4.5 不要过多的食用大豆、萝卜等

会引起过多排气, 加重呼吸困难。

5 皮肤护理

患者的衣物要柔软和宽松, 床褥要舒适、清洁、平整、干燥。在休息中要不断的变换体位, 突出的地方要放置软垫, 防止受到压力。如果出现呼吸困难的患者采用坐位或者半卧位, 骶尾部会导致出现压疮现象, 要采用减压的敷料进行保护。使用便盆时不要进行拽、推、拉等擦伤皮肤。使用热水袋时外部要用毛巾隔热, 防止烫伤皮肤。

除此之外对患者心理护理也比较重要, 这样可以更加深入的减轻患者病情。对待患者要采用耐心、热忱、和蔼的态度, 经常巡视患者的病房, 可以选择合适的时间和患者以及家属进行交谈, 可以更好的了解患者的心理想法, 对于患者出现的焦虑要做好解释、安慰的工作, 帮助解决问题, 让患者有一个乐观的情绪, 可以更加配合的治疗。疼痛较重的患者可以配合服用安眠药或者镇静剂, 睡觉之前最好给患者泡脚, 帮助更好的入睡, 加大睡眠质量。

还要向家属以及患者介绍治疗的作用和目的, 增加患者和家属的配合度, 可以更好的治疗和护理患者的疾病, 增加治愈率。在患者面前不要提及病情或者讲一些消极方面的问题, 防止增加患者的紧张情绪, 影响后期的治疗效果。

在护理过程中要做到服务周到、态度诚恳、语言文明等, 观察事物要详细, 处理事情要及时果断, 操作要熟练, 抢救患者过程中要情绪稳定不要着急, 防止出现不必要的事情发生。良好的护理可以改善患者的不良情绪, 降低并发症的发生, 提高患者的生存质量, 这在临床治疗过程中有着重要的意义。