

# 不稳定性心绞痛健康指导

肖志坚

江安县人民医院 四川宜宾 644000

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 03-072-01

## 1 不稳定性心绞痛疾病相关概述

不稳定性心绞痛,是临床常见心脏疾病。患者在疾病进展中,多表现出不同程度的胸痛、呼吸困难,对患者的生活质量、生命安全均具有较大的影响。通过对不稳定性心绞痛的发病机制分析,可表现为以下几个方面:其一,血小板聚集。血小板聚集,属于不稳定性心绞痛的原发现象。血小板聚集后,患者的交感神经性血管张力得到扩张,从而引发疾病。其二,血栓形成。患者活动性血栓形成期间,表现为血清纤维蛋白相关的抗原增多,容易引发不稳定性心绞痛。其三,冠状动脉狭窄。不稳定性心绞痛疾病多发生于动脉粥样硬化的病变部位,动脉粥样硬化部位狭窄更加明显。在对该疾病治疗前,可采用合理的检查方法。具体的实验室检查包括血脂检查、血糖检查、心肌肌钙蛋白检查等,也可辅助对患者实施心电图、冠状动脉造影检查等。在患者疾病确诊后,可根据患者的病情状态,给予患者止痛治疗、抗血小板治疗、二磷酸腺苷受体拮抗治疗等。

## 2 不稳定性心绞痛健康指导护理内容分析

### 2.1 健康指导小组的设置与管理内容的制定

在不稳定心绞痛康复期间,患者掌握心绞痛疾病相关知识、康复护理相关知识是尤为必要的。针对此种现象,可成立健康指导小组。由科室内 5 名护士组成护理小组,设置组长。在组长的带领下,健康指导小组要认真学习不稳定性心绞痛的健康指导知识、理念和技巧,掌握不稳定性心绞痛疾病的发病机制、健康指导内容等,提高自身的护理技巧和水平。同时,制定康复指导的管理内容。健康指导小组的成员要根据所学康复护理知识,并参考大量关于心脑血管疾病健康教育相关文献资料,自行设计《不稳定心绞痛健康指导管理手册》,将管理手册交给临床护理专家进行检查和审阅,并根据不稳定性心绞痛的疾病信息内容加以完善,形成最终版本。管理手册中的内容主要涉及不稳定性心绞痛知识的健康指导、不稳定性心绞痛运动健康指导、用药及氧疗健康指导、饮食与心理健康指导等。

### 2.2 不稳定性心绞痛疾病知识的健康指导

在对不稳定性心绞痛患者展开健康指导时,要结合所掌握的不稳定性心绞痛相关知识,向患者及家属进行健康宣教。为患者及家属讲述不稳定性心绞痛相关疾病知识、治疗方法的重要性,具体包括不稳定性心绞痛的发病机制、检查方法、临床症状表现、治疗手段与护理康复手段等,使患者及家属对不稳定性心绞痛及治疗情况有全面的了解和认识。同时,可向患者及家属发放与不稳定性心绞痛疾病相关的健康手册,手册内容也涵盖健康宣教内容,同时包括不稳定性心绞痛的预防手段和急救方法。定期开展专家讲座,引导患者及家属

聆听专家讲座,积极听从护理人员的指导和建议,提高对不稳定性心绞痛的认知水平。

### 2.3 不稳定性心绞痛运动健康指导

在不稳定性心绞痛运动健康指导中,要结合患者的心绞痛程度,结合患者的身体状况,为患者制定特色的运动健康指导。在健康指导期间,医护人员可结合患者的身体为状况、习惯和爱好等,指导身体素质较好的患者,在医护人员的陪同和引导下,适当开展户外运动,比如慢跑、散步、游泳、跳广场舞等,叮嘱患者要控制运动强度、运动量。若在运动期间出现胸闷、气喘的现象,停止运动。对于身体素质相对较差的患者,则可指导患者适当慢步、做太极拳运动等,通过合理、安全的运动,转移患者的注意力,缓解疼痛,提高患者的身体素质。

### 2.4 不稳定性心绞痛用药及氧疗健康指导

不稳定性心绞痛患者在疾病进展中,可能会产生胸部疼痛,也会出现不同程度的呕吐和呼吸困难等现象。因而,医护人员要积极向患者及家属讲解不稳定性心绞痛的治疗药物信息,使患者明确心绞痛治疗药物的厂家、用药剂量、用药方法、用药后可能出现的不良反应等。使患者在用药期间,有一定的心理准备。此外,根据患者的不稳定性心绞痛病例信息资料,医护人员要掌握患者基本病情的基础上,针对可能出现呼吸困难的患者,为患者制定科学的吸氧计划方案。同时,向患者及家属讲述吸氧时机、吸氧次数和吸氧浓度等相关内容,要求患者能够对吸氧治疗相关内容进行重复,并对患者不理解之处进行详细讲解。

### 2.5 不稳定性心绞痛饮食与心理健康指导

饮食与自我情绪的管理。在饮食自我管理方面,指导患者多服用维生素和蛋白质食物,包括新鲜的蔬菜和水果和鸡蛋牛奶等。饮食要遵从医嘱,少食多餐,维生素每日摄入量不低于 150g,蛋白质每日摄入量不低于 100g。此外,在自我情绪管理方面,要尽量保持良好的心情,通过听音乐、下象棋等方式转移注意力,与护理人员或是家属进行沟通和交流,使其心理状态得到调试,从而在良好的心理状态下面对疾病。

## 3 不稳定性心绞痛健康干预效果

对患者实施不稳定性心绞痛健康干预,能够取得较为显著的效果。具体效果体现为,通过健康干预,能够使患者掌握不稳定性心绞痛疾病相关知识,使医护人员与患者的距离能够缩短,从根本上提高了医护人员与患者相处融洽性,使患者能够积极配合医护人员的工作。此外,也能够帮助不稳定性心绞痛患者树立相对科学的三观,降低不稳定性心绞痛疾病的发生率,提高患者生活质量。