



· 医学科普 ·

家有心衰患者怎么办?

李 覃 (成都第一骨科医院 610000)

中图分类号: R74 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2020) 10-106-01

在我国,引起慢性心衰的病因以冠心病居首位,慢性心衰是多数心血管疾病的最终归宿,也是最主要的死亡原因。所以对待心衰患者的护理我们要积极重视,保持着一丝不苟、谨慎严谨的态度。随着医疗技术的不断发达,心衰的治疗已经达到了很高的水平,但在日常的护理中仍然会出现一些问题,本文将将要探讨分析一下家有心衰患者怎么办?

一、合理安排作息时间

根据自身身体状态和心功能分级,进行合理运动来维持和提高心脏的代偿功能。

保证患者足够的睡眠时间,饭后适当运动,切忌吃完就躺下,早睡早起,不熬夜。运动时以不使症状加重为原则,循序渐进,比如散步、太极等运动。

二、减少心衰诱发因素

医生特别指出,感染都是诱发心衰的常见因素,因此在每年流感的高发季节,患者一定要注意天气变化,冷了加衣服,热了也不要立马脱衣服,适当减少外出,少去人群密集之处,出门时应该佩戴口罩。

三、调整饮食少量多餐

多吃一些新鲜蔬菜、水果以及各种豆制品;不要摄入含盐过高的食物,如:海产品、咸鸭蛋、咸菜等。不要过量饮用浓茶、咖啡、汽水等一些刺激性强的饮料,尽量少食多餐,不要暴饮暴食,以防增加患者心脏的负担。

四、健康的生活方式

要注意戒烟戒酒,保持情绪稳定。

五、积极治疗基础心脏疾病

如有基础疾病一定要积极治疗,如高血压患者控制好血压,动脉硬化的患者控制好血脂等。

六、注意居室环境卫生

对于心衰的患者,要保持良好的居住环境,每天三次开窗通风,通风时间要根据风力的大小,不可让心衰患者着凉,避免室内空气的对流风吹到心衰患者,且温差不易太大,这样会使心衰患者承受不了。

七、监测体重

患者养成每天晨起监测体重的习惯,注意每天尿量的变化。

八、提醒患者按时服药

心衰患者平日应该严格遵照医嘱按时服药,坚持药物治疗,切不可擅自调整药物剂量或者停药,否则容易加重患者病情。

九、心理调节

消除或者减少患者的担忧,消除患者不好的心理情绪,不要让患者有太大的情绪波动,家属尽量与患者交流一些病情的情况,告诉他们治疗的效果,让他们对生活充满希望,这样可以消除患者的担心,让患者顺利地接受相应的治疗。在确认病情之后,患者应当做好积极的配合,家属应该给予积极的心理暗示,不可给患者太大的压力,让他们轻松乐观的面对生活,这样对病情的恢复有很大的作用。

(上接第 105 页)

生活饮食中,应该多多食用一些蔬菜或者是一些水果,不要食用一些比较辛辣香味很大的食物,总之饮食一定要以清淡为主。

3. 较多食用水果蔬菜



宫颈白斑患者在日常生活中可以多多食用一些香蕉、芹菜等等食物,同时有条件的话可以饮用一些蜂蜜水,这样可以患者保持一个通畅的新陈代谢功能,很好的防止了便秘的情况发生。如果宫颈白斑患者出现便秘的情况,那么很有可能加重痛经的情况,同时会增加宫颈白斑的疼痛感,所以一定要避免便秘的情况出现。

在这里需要大家注意的是,宫颈白斑的患者在在日常生活中,不但需要注意饮食方面就可以了,还应该针对疾病进行有针对性的保健,采用科学合理的方式进行治疗。在平日里,一定要注意进行调理,调理一定要合理要科学,不能盲目的进行用药和食用东西,不然不但对疾病起不到治疗的作用,同时还可能加重疾病,这样得不偿失。当遇到疾病的时候一定要积极的去医院就医,这样可以让自己在合适的治疗时间得到有效的治疗,确保自己的病情能够早日得到控制。女性朋友在平时生活中,应该要进行很合理的治疗,这样宫颈白斑才会真正的得到治疗,避免一些不必要的麻烦出现。合理科学的治疗方式是每个疾病痊愈的前提,对于宫颈白斑也是这样,所以宫颈白斑患者不但要注意饮食治疗,同时也要注意医疗治疗。