

# 心血管病人的季节护理需要注意什么

闫超兰

通江县人民医院 636700

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2022 ) 03-077-02

如今, 心血管疾病患者数量越来越多, 对心血管病人的护理要求也更多, 平时要多注意护理工作有效性与针对性, 除了建议患者多进行跑步、跳绳等运动锻炼, 在饮食方面也要保持清淡, 不但有利于身心健康, 也能避免病情加重。那么, 季节的变化对心血管病人有什么影响呢? 接下来我们就谈一谈心血管病人的季节护理注意事项。

## 春季

春天是一个比较“敏感”的季节, 在春季人体缺水现象比较明显, 进而对心脑血管会产生一定影响, 导致心血管疾病容易发生。所以, 对心血管病人在春季护理中, 需要注意以下细节: 平时生活中, 心血管病人可以多吃山楂, 山楂有降压效果, 对心血管疾病的发生有很好的预防效果, 并且山楂味酸, 有开胃作用, 对消化系统能够进行调节, 所以有助于身体健康。也可多吃一些无花果, 无花果作为一种水果, 营养物质含量非常丰富, 对血管内的沉淀物有较好的清除作用, 也具有降压效果, 能够防止心血管疾病的发生。尤其是对心脏病患者、高血压患者, 无花果的保健作用显著。春季, 老年人适合吃雪梨, 雪梨中维生素含量丰富, 对人们的心脏有一定的保护作用, 可以减轻心脏疲劳, 提高心理活力, 所以对患有心脏疾病的患者, 雪梨的食疗作用明显; 并且雪梨中含有的维生素是人体中不可缺少的微量元素, 维生素的补充对局部炎症发生也有预防作用。通过对大家介绍春季心血管病人护理中的注意事项, 可知, 让心血管病人在春季多吃水果, 尤其是上述几种水果, 有百利而无一害; 平时也要让患者多喝水, 有利于新陈代谢, 也能减少体内脂肪的堆积。

## 夏季

夏季随着温度的升高, 心血管疾病也更容易发生, 在温度升高作用下, 人体血管出现扩张情况, 血流量会大幅提升, 心脏承受的压力也会增大。并且人体在夏季出汗较多, 随着体内水分的流失, 血液黏稠度会升高, 心血管堵塞的可能性就更大, 加之高温状态下人会出现心烦气躁的情况, 人体植物神经处于紊乱状态, 心血管疾病更易诱发。所以, 心血管病人在夏季更应做好防护, 护理中注意以下要点:

1. 预防感染。对于心血管病人而言, 因为夏季是流行季节高发的时候, 外出时尽量佩戴口罩, 不要去人群密集的地方, 避免病菌感染, 导致肺部炎症发生。

2. 规律的饮食及生活。日常生活中, 心血管病人三餐要节制, 通过合理饮食补充维生素及矿物质, 少喝浓茶、咖啡, 避免暴饮暴食, 饮食保持均衡、营养; 日常适量进行运动锻炼, 对心功能有改善作用。

3. 戒烟戒酒。众所周知, 过量饮酒、吸烟都可能导致心血管疾病的发生, 而夏季人们经常吃夜宵, 边喝酒边抽烟, 都增加了心血管病发生的可能。所以, 夏季尽可能少的吃夜宵, 尽量不喝酒吸烟, 注意饮食卫生。

4. 拒绝多吃西瓜。夏季, 人们普遍比较喜欢吃吃西瓜, 但对于心脏病患者而言, 尤其是风湿性心脏病患者, 不宜多吃西瓜, 因为西瓜含水量较高, 大量吃西瓜可使机体水分补

充过多, 使心血管的压力加重, 易引起心力衰竭发生。

5. 拒绝单次大量喝水。由于饮水量过多会导致患者血液被稀释, 同样心脏负担会加重, 饮水后可能出现憋气、胸闷等不适感, 如果症状严重, 可诱发心肌梗死。

6. 少吹空调。长时间吹空调, 也可引起多种心脏疾病的发生。

以上几点是夏季对心血管病人护理中需要注意的事项, 同时也要注意患者的日常饮食, 少吃油腻、糖、盐含量高的食物, 预防高血压、高血脂, 也有利于心血管疾病的控制与预防。夏季如果感到身体不适, 要尽早去医院, 以便能够对心血管疾病及时发现与治疗, 减少意外事件的发生。

## 秋季

秋季, 随着天气的转凉, 昼夜温差会加大, 对心血管病也会产生一定影响, 在护理中要从以下方面入手:

1. 注意保暖。要多关注天气预报, 根据气温变化增添衣物。早晚温度较低时, 尽量减少户外活动。在大风降温、寒潮来袭时, 尽量待在室内。

2. 饮食保持规律。在日常饮食中, 八分饱即可, 不宜进食过饱; 多食纤维素含量丰富、易消化的食物, 如香蕉等, 有利于大便通畅。对存在大便干结、便秘者, 则需要日常多饮水, 如饮水后仍无改善, 则可按照医嘱服用大黄素大片、麻仁丸等通便药物, 需要注意的是在大便时切忌过分用力。

3. 适量进行体育锻炼。在运动锻炼时, 尽量选择温暖的早晨及傍晚进行, 锻炼方式上以温和的有氧运动为主, 如慢跑、太极拳等。运动量及运动时间也严格控制, 以锻炼后不会出现心慌、气短、胸闷等症状为宜, 锻炼后身体稍微发热、出汗即可; 严禁进行引体向上、俯卧撑及掰手腕等运动。

4. 稳定情绪。心血管病的发生与情绪激动直接相关, 所以心血管病人要学会控制自己的情绪, 生活中多做自己高兴的事情, 保持情绪乐观, 放宽胸怀, 避免因情绪波动过大导致疾病发生。

5. 保持睡眠充足。心血管病患者日常生活中要保持充足的睡眠时间, 如果患者有失眠的情况, 日常可以多用枣仁泡水引用, 有安神的效果, 也可酌情服用安定类药物助眠。养成早睡早起的习惯, 中午尽量休息, 哪怕 10 分钟也可以。

## 冬季

冬天, 由于气温寒冷, 心血管病人要保护好自己的身体, 预防疾病复发。由于冬天温度较低, 血管收缩及血流流动会受到影响, 生活中如果不重视相应的护理或饮食, 心血管病就很容易发生。所以冬天一定要做好保暖措施, 尽量待着暖和的室内, 选择温度较高的时候再外出, 并保持饮食清淡、不要剧烈运动。那么冬天如何对心血管病人进行护理, 下面我们详细谈一下。

1. 缩短洗澡时间。冬天洗澡时, 我们通常会把浴室的温度调的比较高, 但对于心血管病患者而言, 如果在较高温度的浴室, 用过热的水洗澡, 是有很大危险性的; 并且洗澡时间也不能太长, 水温过高的浴室内因为水蒸气比较多, 长时

(下转第 79 页)

# 小儿肺炎不容忽视

廖文戈

电子科技大学医学院附属妇女儿童医院·成都市妇女儿童中心医院儿外科 611731

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 03-079-01

儿童肺炎是目前在临床上比较常见的一种儿童呼吸性系统疾病。在秋季以及冬季是儿童肺炎的高发时期。目前在我国的儿科医院中儿童肺炎的数量是住院人数的首位，同时也是导致儿童出现死亡的首要原因。儿童肺炎占全部儿童死亡原因的 23.9%。根据世界卫生组织的数据显示，目前每年大约有 180 万的 5 岁以下的儿童患者是死于肺炎疾病的。而我国每年大约有 30 万的 5 岁以下儿童死于肺炎疾病。虽然儿童肺炎在临床上非常的常见，但是肺炎对儿童的危害却非常的大。如果儿童出现了发热、流鼻涕以及面色潮红和咳嗽不止的情况就应该给予一定的重视，并且及时的进行相关的检查，预防肺炎的发生。

## 一、肺炎的种类有哪些？

1. 根据病理的形态进行分类，肺炎可分为大叶性肺炎、支气管肺炎以及间质性肺炎。一般在婴幼儿患有的肺炎当中多以支气管肺炎为主；而学龄的儿童因为自身的免疫力已经不断的提高并且增强，所以学龄的儿童出现的肺炎多是大叶性肺炎。但是在临床上最常见的肺炎类型就是支气管肺炎。支气管肺炎在各个季节都能够发作，特别是秋天和冬天的时候，发作的非常频繁，对于自身营养不良以及免疫力比较低下同时还伴有先天性心脏病的儿童来说，很容易患有支气管肺炎。

2. 病原体的分类，根据病原体可以分为细菌、病毒以及支原体和衣原体、真菌等，这些都能够导致儿童出现肺炎疾病的因素，而临床上比较常见的引发儿童出现肺炎的细菌为肺炎球菌以及葡萄球菌和嗜血流感菌等；而在临床上最容易引发儿童出现病毒性肺炎的为流感病毒以及副流感病毒和腺病毒等。

3. 病程分类，肺炎在临床上可以分为急性肺炎以及迁延性肺炎和慢性肺炎 3 种，急性肺炎的病程在 1 个月之内，而迁延性肺炎的病程则在 1~3 个月之间，慢性肺炎的病程则超过了 3 个月。

4. 病情的分类，肺炎可以分为轻型的肺炎以及重型的肺炎。

轻型的肺炎比较轻，除了呼吸系统受到损伤以外，其他的组织器官以及系统只是轻微的受到了损伤，并且全身的中毒症状并不明显；重型的肺炎，全身的系统均受到损伤，同时儿童还会出现非常明显的全身中毒的症状。

## 二、儿童肺炎的危害大

一般情况下绝大多数轻型的儿童肺炎患者及时的进行正确的治疗，并且做好对儿童的家庭护理工作，患儿的肺炎情况在 1~2 周就会出现好转的现象。但是如果患有重型的小儿肺炎患者，因为重型的肺炎病情非常的严重，同时病情的发展速度非常的快，应该及时的住院进行抢救，否则就会引发小儿肺炎的患者出现其他并发症的情况，危急小儿肺炎患者的生命安全。

通过世界卫生组织的数据发现，目前肺炎是导致 5 岁以下儿童主要的死亡因素，而全球 5 岁以下的儿童每年因肺炎死亡的人数高达 180 万，而因肺炎死亡的儿童人数则占全球的儿童死亡人数的 1/4，已经超过了艾滋病、疟疾和麻疹死亡的儿童总人数。目前我国大约每年有 30 万的 5 岁以下的儿童患者是死于肺炎疾病的，通过这组数据就可以判断出大约每 15 秒钟就会有一个小儿肺炎患者死亡。此外，重症肺炎也是小儿肺炎患者出现致残的主要原因，重症肺炎能够损伤小儿肺炎患者的肺功能，同时也会造成其他器官出现损伤的情况，降低了小儿肺炎患者的生活质量。

通过以上的数据发现，儿童肺炎对于儿童具有着非常大的危害，所以世界卫生组织以及联合国儿童基金会在 2009 年发起了防控肺炎的全球行动计划，主要是通过提倡纯母乳喂养并且预防低体重儿童措施，保护儿童，降低肺炎的发生；同时也可以通过接种疫苗来预防儿童患者出现肺炎的几率；此外，也可以通过正确的护理以及正确的使用抗生素药物来治疗。这些计划的实施能够有效的预防肺炎对儿童患者的伤害。

重视小儿肺炎疾病，保护好儿童，降低儿童患肺炎的几率，同时也降低肺炎的死亡率，促进儿童健康的成长。

(上接第 77 页)

间在这种环境中停留，会导致缺氧情况出现，因氧气不足是老年人心血管疾病发作的主要原因，所以冬天心血管病人在洗澡时要控制时间，尽量不要超过 20 分钟。

2. 寒冷的早晨不出门。冬季早晨温度比较低，但一些心血管病老年人有晨练的习惯，其实在冬天寒冷的早晨晨练并不好，如果保暖措施不到位，或晨练后出汗，很容易感冒，导致心血管病的发作。所以，冬天减少户外活动，清早不要

外出，有晨练习惯的在室内简单进行锻炼也可以。

3. 适量运动。冬天运动时，如果运动量过大，机体消耗的能量就更多，心脏负担也会加重，所以运动时要适量运动，动作要轻柔、缓慢，不能剧烈运动，可进行广场舞、散步、慢走、太极拳等相对温和的运动。

4. 睡觉不要蒙头。冬季，很多人怕冷，睡觉时会蒙头，这样是不对的，因为被窝里氧气较少，蒙头睡觉容易因缺氧引起心血管疾病发作，所以睡觉不要蒙头。

(上接第 78 页)

趾根部结合处后方的凹陷处。按摩太冲穴的时候要先握住前足，然后用大拇指或者食指按压太冲穴 30 秒；之后再用大拇指按顺时针方向按揉太冲穴 1 分钟；最后还是用大拇指，按逆时针的方向再按揉太冲穴 1 分钟。按揉太冲穴可以平肝降逆、

对肝气进行梳理。因为肝阳上亢而血压升高的高血压患者应该多按按。

总的来说，防治和调理高血压疾病的手段很多，专门探讨如何运用中医疗法与护理的书籍也很多。对于广大群众来说，高血压“防重于治”，需要注重高血压日常管理，自我保健。