

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】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-035-01

在我国，引起慢性心衰的病因为冠心病居首位，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，本文我们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 34 页)

2. 流脓

中耳炎的常见症状为流脓。流脓主要在鼓膜穿孔后发生，其中脓液成分为黏液、黏脓和纯脓液。还可以将脓液分为危险型脓液和非危险型脓液，其中危险型脓液比较粘稠，且量少伴有臭味，多为纯脓性；非危险型脓液则相对比较稀薄、无异味。如果中耳炎的症状比较严重，则可能还会出现血性分泌物。

3. 听力衰退

听力衰退是由中耳炎引发的另一个典型症状。听力衰退主要表现为听不清、感觉到声音模糊，前期则主要表现为听力渐降。对于年龄较小的儿童而言可能会表现为对声音极度不敏感，注意力不集中等。且经常发生的情况是儿童的一只耳朵患有中耳炎，另一只耳朵正常，但是家长长期没有察觉，或在体检时发现或在情况非常严重的时候才发现，都在无意中增加了对身体的危害性，并不排除可能会导致耳聋现象的发生。儿童可能会在日常生活中表现为对父母的呼喊不理睬、看电视时一反常态，要求过大的音量等，如果有发现异常情况，父母必须予以关注。

4. 耳鸣

耳鸣则主要表现为耳朵会响，且多为间歇性的耳鸣。耳鸣的症状一般都不会很严重，但是患者在头部运动、打呵欠、拧鼻涕时都有可能听到嗡嗡声、流水声等。少数分泌性中耳炎患者还可能会出现耳内流水现象，但是该现象的持续时间比较短，大概维持在几个小时或者 1 天左右。对于儿童来说如果年龄稍大，则可能会向家长反映耳朵内听到声响，作为家长则必须予以重视，带孩子及时就诊；对于婴幼儿来说，会表现出烦躁、哭闹的情绪等。部分患者可能在突然起身时同时出现耳鸣和头晕的症状。

5. 全身症状

中耳炎不仅仅会引起耳部不适，还可能会引发全身症状，如食欲下降、发烧、头晕、全身乏力等。儿童的全身症状通常会比成人更为严重，如出现呕吐、腹泻等不良消化道症状，且如果鼓膜出现穿孔现象，体温会明显下降，全身症状会有所缓解，儿童出现全身症状后，还可能出现并发症，如脑膜炎、面神经麻痹等。全身症状对人体的危害性比较大，如果患儿表现出严重的不适情况，则建议住院接受治疗。