

冠心病的护理要点总结

陈红宇

江安县人民医院 四川江安 644200

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-048-02

心脏是人体重要的组织器官,其主要功能在于为血液流动提供动力,将携带有营养物质和氧气的血液运送至身体各个部位,使机体各个组织细胞代谢的需求得到满足。心脏一旦出现问题,血液流动就会受到影响,机体获取营养物质的效果就会变差,由此身体就会出现健康问题。特别是冠心病,对人体健康的危害非常大。冠心病全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,属于临床常见的一种心血管疾病类型,主要是由于人体脂肪代谢紊乱,大量油脂在体内滞留,造成动脉阻塞、供血困难而引发。长期吸烟、饮酒、摄入高糖、高脂肪、高胆固醇食物会使冠心病的患病风险加大。此外,长期不稳定的情绪状态下也容易引发冠心病。冠心病患者的典型症状表现为胸痛、胸闷、乏力、呼吸困难等,一些患者会伴有恶心、呕吐症状,严重的还会有心力衰竭、低血压或休克等表现。若身体出现以上症状,特别是发作较频繁时,需立即就医。早发现、早诊断、早治疗是挽救患者生命,改善预后效果的关键。而除了及时有效的治疗外,对此类患者的护理工作也同样重要,通过有效的护理配合,能够起到更好地控制患者病情,提高其生存质量的效果。那么,怎样护理冠心病患者呢?在充分考虑影响冠心病发病的风险因素的基础上,本文笔者总结了针对性的护理措施。

一、认识冠心病

冠心病是由于冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,使得心肌缺血、缺氧或坏死而致的心脏病。其对患者心脏的舒张与收缩功能带来的影响非常大,且随着病程的不断延长,心肌梗大、心肌增生等问题也很容易出现,这就使得疾病的治疗难度加大,病情严重的患者还会面临死亡的威胁。当前,药物治疗、手术治疗、介入治疗是临床治疗冠心病的主要方法。

冠心病常用治疗药物有硝酸酯类药物、 β 受体的阻滞剂、钙离子拮抗剂、抗凝药物等。由于不同患者的病情存在差异,因此没有绝对的效果好、药效快的药物,不同药物作用于不同患者身上所产生的效果是不同的,因此,应在医生的指导下进行药物的合理选择。手术治疗主要是对患者冠状动脉的旁路进行移植,即行冠脉搭桥手术。介入治疗是临床应用比较多的治疗方式,其给患者带来的创伤小,利于术后更快恢复,诸多研究表明,该种治疗方法不仅效果好,而且安全性高。溶栓疗法、冠状动脉斑块切除术、旋磨术、冠状动脉内支架等是介入治疗常用方法,而其中又以溶栓治疗应用的最多。

临床针对冠心病患者除了采取对症治疗措施外,护理方面的干预也同样重要,科学有效的护理干预能够促进患者病情的好转,并改善疾病预后,提高患者生存质量。怎样护理冠心病患者呢?接下来笔者就对冠心病的护理要点进行总结。

二、冠心病护理要点

1. 提高疾病防范意识

采取有效措施预防疾病的发生比在疾病发生后再采取措施进行治疗更为重要。这与经济发展和污染治理的道理相似,如果先发展经济再解决污染问题,那么经济发展起来后就要投入更多的金钱来整治环境。而如果不在早期重视疾病的预防,身体一旦出

现了问题,就要花费更多的精力来维护健康。这就告诉我们,预防疾病的重要性要远远大于治疗疾病。比如针对冠心病多发人群,高血压、高血糖、高血脂疾病患者,就要尽早接受治疗,并加强自我管理,以防范冠心病的发生。

2. 注重情绪调节

长期抑郁、沮丧、精神紧张、压力大等也是引发冠心病的危险因素。因此,做好情绪的调节非常重要。积极的心态能够在一定程度上起到预防疾病,提高疾病治疗效果的目的。日常生活中,面对任何事情时都要尽可能的调控好自己的情绪,保持愉悦平和的心态。这是防治冠心病必不可少的措施。而冠心病患者面对疾病和治疗也要保持良好的心态,以保证治疗工作顺利开展,促进病情尽快好转。

3. 适当运动

运动对于增强体质、提高机体免疫力具有重要作用,有利于提高身心健康水平,为预防和治疗冠心病提供良好的身体条件。根据身体状况及运动习惯选择适宜的运动方式,并注意控制好运动的强度和时间,每次运动时间最好在 30 分钟左右,不要过度劳累。

4. 合理饮食

防治冠心病最主要的措施就是控制好饮食,养成良好的饮食习惯,减少高糖、高脂肪、高胆固醇食物的摄入,禁食辛辣、刺激性食物,不要暴饮暴食。日常饮食要清淡,注意营养均衡,可多吃新鲜的蔬菜和含糖量低的水果,确保维生素摄入量充足。

5. 控制好体重

很多冠心病患者都存在体重超标的问题,日常生活中不注意控制自己的体重,使得血脂水平远远高出正常标准,最终引发更加严重的冠状动脉堵塞问题。控制体重是冠心病护理中一项非常重要的内容,冠心病患者应对此提高重视。

6. 禁止吸烟和远离二手烟

长期吸烟或吸二手烟也容易引发冠心病或导致冠心病病情进一步加重。因此,本身就患有冠心病的患者应戒烟,不吸烟的患者要远离吸烟的环境,若家里有人吸烟,可让其到室外吸,一定要远离二手烟。

7. 禁止饮用含酒精或咖啡因的刺激性饮品

我们知道,适当饮酒对人体有益,但很多爱喝酒的人一旦喝起酒来往往没有办法控制自己,造成饮酒过度,危害身体健康。冠心病本身受到长期饮酒的影响,因此冠心病患者应戒酒,同时也不要饮用含有咖啡因的刺激性饮品,以防加重病情。

8. 将冠心病治疗药物带在身上,并随身携带写有个人信息的小卡片

患者需随身携带硝酸甘油,以防冠心病突然发作。小卡片上要写有自己的姓名、住址、所患疾病及紧急联系人电话,以便在发病时能够得到及时救助。

9. 强化患者的自我管理意识

患者应时刻注意自己身体上的变化,注意自己的体重变化、睡眠情况、精力、精神状态等,同时自觉是否有胸痛、胸闷症状,

(下转第 49 页)

骨折应该如何急救？这些急救步骤很重要

徐蜀旋 梁 洁

成都医学院第三附属医院·成都市郫都区人民医院 611730

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-049-01

骨折是指，骨质结构的完整性被破坏，可以是局部破坏亦可以是全部破坏。发生骨折常见于小孩以及年纪较大的老人。骨折患者多是某一处的骨折，多处骨折的情况相对较少。只要及时、正确的处理骨折，多数患者可以恢复原样，不损害肢体功能，但是部分损伤严重的患者可能在治愈后留下不同程度的后遗症。

出现骨折的原因

(1) 直接暴力所致，巨大外力可直接作用于身体的某一处造成该部位骨质的断裂，这种损伤常伴有周围组织损伤。疼痛剧烈。

(2) 间接暴力所致，间接暴力就是力作用于某一处通过横向、纵向力传导、杠杆作用等使远处发生骨折，比如从高处跳落，足部着地，身体前屈可造成腰椎、脊椎部位的骨折。(3) 积累性劳损。长期、反复、轻微的直接或间接损伤可致使肢体某一特定部位骨折，又称疲劳骨折，如远距离行走易致第二、三跖骨及胫骨下 1/3 骨干骨折。骨盆骨折大多情况都是人体受到强大的外力直接所致，如交通事故、地震、房屋塌方、枪弹、弹片火器、爆炸等所致；还有极少一部分是由于肌肉强力收缩导致肌肉附着点撕脱骨折，由于肌肉强力收缩导致的骨折主要有髌前上下棘撕脱、坐骨结节撕脱骨折等。直接强大外力作用方向不同造成的骨折类型亦不相同。骨盆骨折并不多见，占有骨折的 1% ~ 3%，常见于 30 岁左右的青壮年和 60 岁以上老年人。

出现骨折后有什么感觉

最明显也是最常见的感觉就是疼痛，这是因为一旦发生骨折，骨质断端就会刺激骨膜，骨膜上分布着大量的神经系统非常的敏感，当在骨质稳定的情况下，疼痛往往不剧烈。一旦刺破骨膜就会出现剧烈的疼痛，使人难以忍受。或者断端刺激周围组织，也会导致疼痛。这就是为什么有些人骨折后没有剧烈的痛感，而有的人疼痛无比；第二个症状就是肿胀，骨折之后可造成局部出血，甚至影响血流，这是患者会感觉到肢体有肿胀感；感觉麻木、酸痛以及感觉减退等一些神经症状。因为骨折以后会造成神经的损伤，进而出现上述症状。

骨折发生后的急救

急救措施一。发生骨折后，如果患者周围有其他人，其人员可以就地使用木块、竹板等工具将患者的骨折部位进行固定，对患肢的固定相当重要。如果没有及时固定，那么在搬运患者或者将患者送往医院的途中很可能因为骨折断部牵引到神经组织、血管，或者移动时断端对内部组织造成伤害，导致骨折部位的麻痹和新创伤的出现。在对患者进行骨折部位的固定时可以不退掉患者的衣物，需要尽可能的减少患者肢体的移动。但是实际上发生

骨折，患肢处多由于内部毛细血管受损而出血因而膨胀肿大，这时在骨折固定过程中需要注意包扎不能过紧，否则可能影响循环血流造成血液的淤积。

急救措施二。对患肢进行固定的具体方法为：找到一块表面积较大的板块或其他物体，在木板与肢体接触的中间放置棉花等软物，在使用绷带、包扎带将木板捆绑好，注意包扎不能过紧，只要保证患肢不能随便移动就行了。

急救措施三。对于骨折易造成皮肤破损，那么这是患肢处多出现流血情况，此时不能使用木板直接包扎而是应该先用干净、消毒过的纱布压迫之后再行包扎。包扎过程中出血情况仍比较明显时可以使用止血带包扎，并在止血带上注明止血时间。

急救措施四。对于比较严重的骨折需要紧急拨打 120 急救电话。在救护车没有达到现场时可以联系医护人员，在医护人员赶往现场的途中指挥在场人员进行相关的操作，同时将现场的情况告知医生，已做好充分的准备。一般的比较严重的骨折会导致患者皮肤组织破裂此时如果发生大出血，在固定患肢时一定要注意不能太紧，否则压迫血管会导致更加严重的后果，比如肢体瘫痪。在包扎以后需要每半小时放松一次，保证血液循环的畅通。

急救措施五。骨折造成了皮肤的损伤，要注意首先包扎伤口，使用干净、消毒的绑带包扎，以免造成伤口的感染。之后再行患肢的固定包扎。

急救措施六。如果患者因为骨折受伤严重，导致呼吸停止、心脏停止的情况，要立即帮助患者进行人工呼吸、胸外心脏按压等心肺复苏的抢救。患者应尽量采用平卧位躺在地面上或是硬床上，或者在患者背部垫硬木板等，在进行手掌施压过程中，要注意用力，用力不足起不到辅助呼吸的作用，用力太猛可能造成患者肋骨骨折，因此在抢救过程中也要注意不要对患者造成二次伤害。

急救措施七。对于发生骨折的患者，首先应该检查其体征情况，如果患者意识丧失出现了休克，应立即保证患者体温恒定，尽量不搬动患者，有条件时需要马上进行输血输液抢救，如果条件不允许需要在骨折处理以后尽快送往医院。如果患者有颅脑损伤，此时要急救、送往医院的过程一定要保证患者呼吸道畅通，及时清理患者口腔内、咽喉处异物。

急救措施八。比较严重的大骨折可以造成剧烈疼痛，此时患者多因不堪忍受而出现休克症状，这时要必要先给予患者止痛药服用，如常见的止痛片等，也可以注射止痛剂，但是必须有专业人员来完成。尽可能的减少患肢疼痛，以免造成患者意识丧失，出现生命危险。

(上接第 48 页)

一旦察觉有异常，要立即前往医院就诊，以便早期得到治疗。

10. 严格遵医嘱使用治疗药物，并定期到医院复查

冠心病患者必须根据医生的指导规范、正确用药，不得擅自增减药量或停用药物。对用药依从性较差的，家属要予以监督，确保患者按时按量服药。此外，还要定期到医院复查，了解病情

变化，以防出现病情恶化的情况。

总之，冠心病给人类健康带来的威胁非常大，临床需完善相应检查，做出明确诊断，以让患者接受及时有效的治疗。且治疗过程中必须加强护理工作的配合，根据疾病发生的危险因素，采取针对性的护理措施，以更好地防范疾病发生，并有效控制病情进展，提高疾病治疗效果，改善预后。