

冠心病患者该如何保健

甘 玉

成都市双流区西航港社区卫生服务中心 610200

【中图分类号】R541.4

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-050-02

冠心病是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或者阻塞,硬化性心脏病,在医学上常常被称为“冠心病”。据了解,冠心病在我国的发病率呈上升趋势,并且有一种呈现低龄化的发病现象。那么在平时的生活中,我们可以应该怎么做才能做到冠心病的保养呢?

一、冠心病的药物控制与治疗

一般来说,冠心病是一种比较普遍的心脏疾病,在治疗上也是主要采用药物治疗。那么,冠心病患者得了这种病,应该用什么样的药物来控制冠心病呢?其实在医疗上治疗冠心病的药物有非常的多,但是对于药物的选择方面应该在医生的指导下再根据冠心病的性质来决定的。首先,就是硝酸酯类药物有硝酸甘油和硝酸异山梨酯等等,其次是抗血栓的药物抗血小板,或者抗凝药物有阿司匹林和等等。每种药物的治疗用途一般是不一样的,冠心病患者应该根据自己的情况以及在正规的医院检查下,听从医生的建议再选择合适的药物来治疗比较合适。总而言之,对于得了冠心病的人来说,选择适合自己病症的药物非常重要的。因为只有对症下药才能起到治疗冠心病的效果,而且冠心病患者应该要改变生活中的一些不良习惯。常言道只有养成健康的生活习惯,才能让冠心病得到更好的保养。最重要的一点是对于冠心病的患者出门一定要随身携带急救冠心病的药品,只要发现自己出现了冠心病发作的症状或者症状不对的时候就应该要及时地进行急救处理。

而且冠心病急性期的时候可以选择服用速效救心丸或者是丹参滴丸的。一般来说,这两个药物是效果比较好的,而且可以及时缓解患者的不适症状。防止心绞痛再进一步的发展为心肌梗塞,导致冠心病患者出现休克或者死亡症状。但如果是缓解期的冠心病患者,应该要可以考虑长期服用中药治疗,比如说一些淤血阻滞的患者可以活血化瘀。总之,冠心病患者一定要注意药物控制与正确的治疗。

二、冠心病患者要注意生活习惯保养

一般来说,冠心病患者在生活中要格外注意保养。冠心病患者在日常生活可以考虑多做一些运动,但是一定要记得运动量不能过大。例如平时在晚上或者是晚上的时候去散散步。如果是身体相对就比较健康的冠心病患者可以适当的进行有氧运动,例如打一下太极拳或者慢跑、快走等一些休闲运动,但是一定要注意不要做力度过大的广场舞。因为冠心病患者在运动的时候要循序渐进,切不可过度锻炼。

其次是冠心病的患者身体是相对比较脆弱的,有的时候就非常容易疲劳,所以冠心病患者一定要注意稍微感觉到有一点累的时候,就应该要多休息。还有一点就是冠心病患者是不能喝浓度过高的茶的,会在一定程度上影响冠心病患者的健康。

最重要的一点就是冠心病患者日常的保养除了适当运动,也要养成良好的睡眠习惯。我们建议冠心病患者尽量做到早睡早起,不仅可以保持较好的生活习惯,也可以让自己的身体得到一个很好的休息。一般晚上十点钟到凌晨两点是最好的睡眠休息时间,尤其是冠心病患者更要注意在这个时间段休息。

三、冠心病患者的饮食保养

直到现在,也是依旧很多人会觉得冠心病的出现和饮食没有多大的关系,甚至是没有关系,因此患上了冠心病也不会去注意饮食调理。其实这个想法是错误的,饮食对于身体的影响是非常大的,而且每种食物都会有它自己的属性。所以患上冠心病的患者一定要注意自己的饮食保养,合理安排自己的饮食调理。下面就给大家介绍一下关于冠心病患者的饮食保养。

(一) 冠心病的患者不宜喝可乐及其一些含有咖啡因的饮料

因为冠心病患者的心肌以及心脏兴奋传导组织的受损,经常会发生心律失常,之后就会出现心律失常的情况,从而导致冠心病的发作,造成不可估量的后果。而一些人稍微多喝一点可乐等含有咖啡因的饮料就可能引起心悸或是呼吸加快和躁动不安的症状发生,更严重的可能引发心跳不规律,从而诱发严重的心律紊乱,非常容易导致冠心病。

所以,冠心病的患者不宜喝太多可乐等一些含有咖啡因的饮料。例如喝咖啡或是吃巧克力都是不利于冠心病康复的。因为大家所熟知的咖啡和巧克力会提高人体中胆固醇的含量,冠心病的患者食用这些食物之后,就非常容易会导致胆固醇在血管中的沉积,增加人体内血液粘稠度,从而减缓人体内血液的流速,导致冠心病的病情更加严重。

(二) 冠心病的患者不宜吃太多蛋黄和螃蟹

因为蛋黄和螃蟹等食物中含有超高量的胆固醇,根据上面所讲到的胆固醇的原因不利于冠心病的康复,所以冠心病患者尽量不吃蛋黄和螃蟹,最好是不吃。有调查显示,造成心血管疾病的主要原因之一就是人体中的胆固醇的含量增加,尤其是对于中老年人来说,摄入过多胆固醇含量高的食物是非常不安全的。所以说,患有冠心病的患者一定要注意减少摄入胆固醇高的食物,极易容易导致冠心病的病情加重。

(三) 冠心病的患者保持食物多样

一般来说,冠心病的患者应该在饮食中保持食物的多样性,可以考虑多以谷类为主。冠心病的患者可以多选用复合碳水化合物和粗粮,因为粗细搭配可以更好地维持身体的饮食平衡;冠心病患者要尽量不吃单糖和甜食,尤其是要限制双高糖的食物,例如甜点和糖果、蜂蜜等等。

冠心病的患者可以多吃一些蔬菜和薯类。尤其是蔬菜中含有丰富的维生素和膳食纤维,冠心病的患者要尽量保持每天保持450克左右的新鲜蔬菜的摄入。值得注意的是,冠心病的患者应该要注意吃适量的禽类食物和瘦肉,尽量不要吃肥肉或者荤油和不利于冠心病康复的油炸食品。

以上三点饮食注意,冠心病患者应该要重点关注,希望以上的建议能够给冠心病患者提供一点帮助,让冠心病患者更快康复。

四、总结

冠心病患者的保养是非常重要的,在生活方面要避免寒冷的天气。冠心病患者要学会调节自我情绪,要定期检查血压和血糖的情况,而且还需要防止便秘,要制定合理科学的运动方案并付

(下转第51页)

手卫生是健康的第一道防线

袁 敏

宜宾市第四人民医院精神科 644000

【中图分类号】R47

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-051-01

每年的 10 月 15 日为全球洗手日, 自 2008 年全球洗手日确立以来, 随时间推移社会各界越来越多的人都开始关注起手卫生, 而洗手日所提倡用肥皂洗手活动, 本质目的也是为了让广大民众了解洗手的重要性, 其是实现手卫生的最便捷途径, 以此来强化公众卫生意识、优化卫生行为, 最终达到预防感染性疾病发生风险的目的。自 2020 年新冠疫情以来, 相信很多人都听过“戴口罩、勤洗手”这一防疫口号, 但大人都只将重点放在戴口罩上, 会下意识忽视手卫生, 单纯认为新冠肺炎主要经呼吸道传播, 其实任何带有传染性质的病毒细菌, 不仅可以经呼吸道传播, 也可经眼睛黏膜传播, 所以即使戴上口罩, 只要不注意手卫生, 尤其摘口罩或者摸到口罩外侧还不洗手, 又用手揉眼或者接触口鼻, 便会引发感染; 由此可见手卫生也是人类健康的第一道防线。

1 手卫生的重要性

春季作为各种传染病高发季, 良好的洗手习惯和科学的洗手方法是降低甚至杜绝传染病侵袭的关键途径, 可就目前现实情况而言, 大部分社会民众对于手卫生认知尚不完善, 不了解手卫生之于人体健康的重要性, 甚至对于手卫生的概念定义都不了解。其实手卫生主要是指洗手、卫生手消毒、外科手消毒, 尤其对于医务工作者群体而言, 手卫生是防控交叉感染风险的核心举措, 做好手卫生工作也可大幅减低医院感染事故发生率。与此同时, 手卫生也并非医务人员群体所需关注重点事项, 其更是所有社会民众应该主动学习的基础卫生尝试, 因为手卫生本身便与整个人类社会生活密切相关, 人类几乎所有行为举止都需用到手, 而一旦手上存在细菌、病毒、微生物, 手就会成为疾病传播的载体, 所以认识手卫生, 明确手卫生的重要性是十分必要的。

2 手卫生不佳的危害

如果手卫生不佳或长期没有养成正确洗手习惯, 相应人群患病风险就会变得不可控, 各种传染病发病率亦会全面上升。2020 年世卫组织最新调查发现全球每年仍有 300 万左右儿童死于肺炎和腹泻, 这些儿童普遍处于经济欠发达非洲地区, 都比较缺乏公共卫生意识, 没有形成良好的洗手习惯。相关专业文献研究则表明, 借助肥皂、洗手液洗手, 可大幅减低儿童腹泻发病率(降低近 47% 小儿腹泻发病率), 由此可见手卫生不佳对于人体健康乃至整个人类社会的危害都是十分显著的。

3 保持手卫生的优点

保持手卫生的优点即可有效促进人体抵抗力, 及时限制病菌侵入体内(阻隔传染病在人群中的传播), 从而达到降低甚至规避染病风险的目的。从现代临床医学角度出发, 人类手上细菌多以暂居菌与常驻菌来体现; 其中暂居菌处于手部皮肤表层, 致病潜能高但持续时间有限, 比如医务人员接触患者、接触受污染环

境表面, 之后在接触其他患者便会引发交叉感染的现象; 常驻菌即位于手部深处区域, 致病潜能低, 往往需要经侵入设备才可进入人体, 常驻菌由于位于皮肤深层, 较难用机械清洁方法(单纯流动水源洗手等)清除。

4 正确洗手方法原则

手卫生作为人体健康的第一道防线, 掌握正确洗手的方法原则就显得极为必要, 比如每次洗手都需在流动水下涂抹肥皂、洗手液揉搓 15s 以上, 才可保障手部清洁效果能够达到预期。生活工作学习期间, 接触钱币、病患、宠物、餐前便后等都需尽快洗手, 具体洗手原则事项如下: (1) 呼吸道分泌物触及手部(鼻涕、喷嚏等)便须洗手。(2) 触碰扶手、门并、电梯按钮、公共设施等也需尽快洗手。(3) 外出购物、自医院回家、乘车回来后(高铁、出租、公交等)也应洗手。(4) 准备食物过程, 尤其家长在为孩子冲泡奶粉前也应提前洗手。(5) 揉眼、摘戴口罩、摘戴眼睛等手部触及五官敏感部位时也应先洗手再行动。(6) 医院医务人员更要时刻勤洗手, 尤其在工作期间接触血液、泪液、痰液、垃圾; 或者照顾患者期间接触患者皮肤、衣物等事物时, 都需在忙完后第一时间迅速洗手, 以切断任何病毒细菌感染途径。

七步洗手法: 采用七步洗手法即: 内、外、夹、弓、大、力、腕。

第一步(内): 洗手掌, 流水湿润双手, 涂抹洗手液(或肥皂), 掌心相对, 手指并拢相互揉搓;

第二步(外): 洗背侧指缝, 手心对手背沿指缝相互揉搓, 双手交换进行;

第三步(夹): 洗掌侧指缝, 掌心相对, 双手交叉沿指缝相互揉搓;

第四步(弓): 洗指背, 弯曲各手指关节, 半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓, 双手交换进行;

第五步(大): 洗拇指, 一手握另一手大拇指旋转揉搓, 双手交换进行;

第六步(立): 洗指尖, 弯曲各手指关节, 把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓, 双手交换进行;

第七步(腕): 洗手腕、手臂, 揉搓手腕、手臂, 双手交换进行。

注意事项: 1) 取下手表、戒指、手链等装饰物; 2) 洗手全过程要认真揉搓不少于 15 秒; 3) 使用流动的清洁水; 4) 使用一次性纸巾或已消毒的毛巾擦手。

5 结束语

总之, 手卫生是健康的第一道防线, 保持正确专业的洗手卫生习惯, 可以大幅减低病原体在人类社会环境中的传播, 尤其医院医务人员必须时刻关注手卫生情况, 这也是防止医源性疾病发生的基础条件。

(上接第 50 页)

诸行动; 要尽量避免高脂和高胆固醇的食物等。此外, 冠心病患者需要戒烟戒酒, 定期进行检查。冠心病的保养还需要保持积极乐观的心态, 放松心情, 对自己不用有太大的压力, 无论做什么都要注意劳逸结合, 保持充足的睡眠。建议冠心病的患者可以在

起床之后先喝一杯温水, 可以在早上及时的稀释过度粘稠的血液, 从而促进人体内的血液流动。当天气炎热的时候冠心病患者更应该要多喝一些水, 因为这不仅可以补充患者因为天气炎热导致的流失的水分, 而且也可以将身体内废物及时地排除体外, 就可以在一定程度上避免人体内酸性化而造成血管损坏。