

冠心病日常护理

杨 慧

自贡市中医医院心脑血管科 643000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-116-01

冠心病就是冠状动脉粥样硬化性疾病,也称心脏病。它是因为冠状动脉的血管出现了冠脉粥样硬化性病变,使血管发生了狭窄,心肌供血就会造成障碍,引发一些比如心绞痛、心肌梗死等症状。冠心病具有很高的发病率、死亡率,已经对人类的身体健康造成严重威胁,随着病情的发展,并发症发病率也会逐渐升高,胆固醇异常和低密度脂蛋白的异常也是冠心病最危险的病因,另外还有一些很少见的其他原因,比如血管条件还可以,但是有一些冠脉痉挛这些因素的疾病,也能引起心肌缺血。经实验研究统计,分析出我国出现冠状动脉粥样硬化的患者大都发生在男性 50 岁、女性 60 岁以后,这期间发病率的可能性较大,同时也会增加并发症的危险。治疗冠心病的首要措施就是预防,要做到定期的身体检查,按时按量服药,调整生活饮食,注意日常作息要规律,就可有效的提高预防效果,所以了解一些日常护理是很有必要的。

注意饮食护理

冠心病人群要注意日常的饮食,科学饮食可以加快康复的速度,避免病情恶化,也能减少不良反应所带来的并发症,提高了患者的生活质量。科学饮食,要做到“五低两高”原则:

(1) 低热量:相对于冠心病患者,肥胖者发生冠心病的几率性比较大,平时要控制进食量,限制每日能量摄入,这样体重就会降低,血压也会随之下降,要以清淡为主,少食油腻食物,可以缓解消化不良,所以患者平时应该注意要低热量饮食。

(2) 低脂肪:选择一些脂肪和胆固醇含量较低的食物,多食含维生素、食物纤维、有益的无机盐和微量元素较多的食物,注意:每日饮食的脂肪含量不能高于总热量的 30%,能够有效的降低血脂,预防脑出血,脑血栓,动脉硬化等。

(3) 低糖:在日常饮食中,对糖的摄入量要严格控制,其中要注意米,面中含糖量,每天糖类的摄入量要控制在进食量的 50—60%之间。

(4) 低蛋白质:因为蛋白质不易消化,容易增加心脏的负担,所以每日食物中蛋白质的含量也要适量,多食优质蛋白质:牛奶、酸奶、鱼类和豆制品等。

(5) 低盐:建议每日盐的摄入总量不能超过 5 克,吃得太咸会比较容易患高血压,加重冠心病,不利于病情的改善。

(6) 高维生素:高维生素的摄入,有助于更好的修复组织,增强微血管抵抗力,所以每天要补充丰富维生素,比如:新鲜蔬菜、瓜类、海带、紫菜、木耳等,这对冠心病患者的

康复很有益。

(7) 高纤维素:纤维素不仅增加饱腹感,减少进食量,而且还能刺激胃肠蠕动,促进肠道毒物排出,改善便秘。

注重心理护理

了解病人心理状态,能够消除不良情绪,避免各种诱因,由于人体对疾病本身产生的恐惧,比如:焦躁,抑郁,这时就会出现一些心理问题,对改善患者的疾病非常的不利,让患者处于一种平静的心态来对待疾病,能有效的控制病情的发展,经常做一些心理调整可以预防冠心病所引起的一些并发症,所以需要在治疗过程当中,给予合适的心理疏导以及药物治疗。

运动康复护理

制定有针对性的运动康复计划,并做好分阶段性的康复训练。对于冠心病的治疗与康复,适当合理的运动是非常有必要的,不过要根据健康、体能状况基础来决定运动的方式,切记要量力而行。那么,适合冠心病患者的运动有哪些呢?首先最合适的是步行,步行运动,能量消耗少,适合中老年患者,其次慢跑也是一个不错的选择,还有喜欢骑自行车的朋友,不仅能锻炼身体还能放松心情,一举两得,不过一定要注意交通安全,游泳,太极拳也是不错的运动,同样适合运动康复。可依据自身的身体基本情况(个人兴趣,爱好,体能状况)进行适当的运动护理,能够减少抑郁情绪、改善康复效果、提高生活质量等。

指导用药护理

药物治疗能够预防疾病复发,确保该病的康复。用药必须严格按照医嘱,定时,定期服用,如果出现不良反应或药物效果不明显,要及时调整用药方案。与此同时,还要积极主动地向患者详细讲解相关疾病知识,包括各项身体指标检查、治疗过程和药物的不良反应等,使患者能够了解基本的病理知识以及用药方法,出现某种不适能够做到心中有数。掌握用药处方及医嘱基本书写结构,熟悉用药护理程序的基本流程,了解药品相关知识,能够提高药物治疗的效果。倡导治疗的新进展、新技术、新疗法,树立患者战胜疾病的信心。

积极做好生活护理:创造温馨、舒适、整洁的病房环境,做到减轻病人痛苦,维持、恢复以及促进病人健康,以确保患者心情愉悦;保证良好充足的睡眠,尽量满足患者的基本需求等。

(上接第 115 页)

步、快走、打太极拳等,其中的散步是国际公认最适合老年糖尿病患者的运动方法,餐后一小时内散步三十分钟是首选的锻炼方式,不仅能够提高物质代谢率,还能够改善糖代谢。但需要注意的一点是,运动强度一定要量力而行,不建议过度运动。

二、放宽血糖控制

对于患病时间较长、具有多种危险因素的老年糖尿病患者,严控血糖水平会增加心血管疾病的发生率以及死亡率。所以我们有理由认为,老年糖尿病患者的血糖控制应该酌情放宽,空腹血糖小于 7.8mmol/L,餐后两小时血糖小于 11.1mmol/L 即为适宜。

以上就是关于老年糖尿病患者的治疗方法,希望能够帮助到您。最后衷心祝愿全天下的老年人朋友们能够幸福安康。