

冠心病日常护理技巧

王发虹

宜宾市第三人民医院心血管内科·冠心病中心 644000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-097-02

虽然当前医学技术在不断发展进步,也使得人们的就医过程变得越来越便利,但是对于专业医学知识的缺乏,却造成了人们就医过程中的障碍。冠心病这种常见的慢性疾病在我国已经越发常见,然而,临床上却由于人们对于冠心病的日常护理知之甚少,导致这种疾病给人们的健康造成了严重威胁。甚至有不少冠心病患者已经接受了数年的治疗,却对于如何展开冠心病的护理一无所知,这样的问题也就导致了临床冠心病的治疗缺乏针对性和有效性,导致患者们在临床接受疾病治疗时充满了盲目性,没有树立起自身对于疾病治疗的正确认知。

1 有关冠心病的简要介绍

冠心病其实是临床对于这种疾病专业名称的一种简要称呼,其全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,简化为冠心病。冠心病是由于冠状动脉粥样硬化或者是冠状动脉狭窄所导致的一种疾病,往往因此产生心肌缺血缺氧或者是心肌坏死等严重问题。我们都知道心肌的损伤是不具备可逆性的,所以自然也就应该要对于这种疾病加强重视。心脏作为全身机体最重要的器官,冠状动脉是全身血管动脉当中比较重要的一个,承担了向全身及其他重要脏器运输养分及营养物质的责任。心脏的每一次波动都会借由冠状动脉向外运输物质,而如此重要的通道当中,如若形成了粥样斑块,自然会导致运输不畅问题出现,因而导致身体各处营养供应不足。粥样斑块的存在也是导致大多数冠心病患者冠状动脉阻塞的主要原因。随着病情的逐渐发展,粥样斑块的逐渐增大以及个数的逐渐增多都会导致冠状动脉的阻塞问题愈发严重,越来越多的粥样斑块存在于冠状动脉当中,管腔狭窄问题随之出现,甚至某些严重的局部地区会直接出现冠状动脉闭塞。冠状动脉除了为身体各处供应营养之外,还需要承担着为心脏输送血液的功能,若因为动脉受阻导致心脏血液供应量下降,无法满足心脏所需,那么必会引发非常严重的心脏问题,临床大多数冠心病患者的心肌缺血问题也是由此引发的。

2 冠心病患者的日常护理需要注意气候变化

春冬季节,由于气温变化较为剧烈,也是各种疾病容易发生和流行的季节。冬季早晚温差较大,而春天有时天气变化不定,所以冠心病患者需要提高,对于这两种季节类疾病预防的重视,否则容易出现心绞痛问题。病人应该要提前关注次日的天气,及时增减衣物,在天气较低时,要注意保暖,避免受冷风的刺激。不建议冠心病患者在早晨迎风跑步、骑车,冬季最好也不要从事室外活动,想要外出活动时最好选择上午 10:00 至 11:00 或下午 3:00 这两个时间段,因为这两个时间段的阳光最为充足。

3 冠心病患者需要注重日常饮食内容

健康的饮食行为在冠心病患者的疾病预防和疾病治疗当中其实占据了较高的地位,临床医生往往推荐冠心病患者长期遵循清淡的饮食原则,多摄入一些富含维生素的水果和蔬菜,并最好以植物蛋白为蛋白摄入源,最佳的蛋白摄入食物类别为

各种豆类。在日常饮食过程中,建议减少高脂肪食物的摄入占比,最好能够做到避免食用,若是想要食用肉类,可以选择富含优质蛋白的鱼肉或者是脂肪占比较低的瘦肉。建议保证日常的水分摄入的同时还可以适量的饮用糖水,研究表明,冠心病患者适量饮用糖水能够起到较好的调节身体的效果,但一定要饮用适度。尤其是老年患者,如果老年患者机体缺血,那么其血管当中血液的粘稠度会随之上升,这种情况下原本就缺乏弹性的血管更容易出现堵塞。尽管糖类是人体热能的主要来源,但是如果摄入过多的糖类,这多余的部分会在机体内逐渐转化为脂肪,出现机体肥胖的问题,这一机体状态是非常不利于展开冠心病的治疗的,同时在研究过程中,我们往往发现绝大多数冠心病患者都面临着体重超重的问题。所以建议冠心病患者日常多食用一些淀粉及玉米等粗粮食物,少吃含糖量较高的食物。

4 针对冠心病患者日常用药的护理内容

任何患者在用药方面都需遵循遵医嘱的总体用药原则,在停药、减药、增药之前都需要咨询医生,在医生的指导下进行相关用药操作,而针对冠心病患者而言,需要注意的是以下几大方面:

首先提醒冠心病患者不要乱停降血脂药物,即使是血脂正常的冠心病病人也不建议乱停用他汀类药物。原因是绝大多数的心肌梗死不是斑块过大,而是斑块破裂,诱发急性血栓,堵塞冠脉。斑块破裂的重要原因有粥样斑块中脂肪太多,显得包裹部分过大,斑块变薄。当斑块上有炎症时,斑块外层上的血管内层就会不稳定。他汀类药物能降低血液中性脂肪和类脂,稳定斑块、避免其破裂。

需要知晓他汀类药物虽然是冠心病患者最常用的调脂类药物,但并非适用于所有冠心病患者,如活动性肝病和胆汁淤积者就禁用此类药物,肝酶值超过最大正常值的 3 倍和其他少数疾病也应慎用。

血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)类药物虽然属于降压药一类,但在冠心病患者中主要是为了预防心肌梗塞重塑的。血压低的不适合吃此类药物。 β 受体阻滞剂在长期用药期间突然停药,病情会反跳,且糖尿病患者可引起血糖过低。

急性心肌梗死患者尤其是接受冠心病介入治疗。之后的患者是需要长期服药的,所以治疗过程中,医生应该要尽量全面地向患者讲解药物服用的知识,不要随意的停用药物或者增减药物,并且还需要学会在用药的过程中进行自我监测,比如如果出现了牙龈出血、呕吐或皮肤出血点的症状时,就需要立刻停药;如果在使用利尿剂之后,走需要注意观察自身的尿量,如果出现异常,也需要随时就诊。

5 指导患者建立起良好的生活方式

身体出现各种各样的疾病,大多都是由于患者缺乏自我管理意识导致的。与他们的日常生活行为和日常饮食习惯息息相关,尤其是冠心病在治疗期间,病人的生活行为方式会对

(下转第 98 页)

陈旧性肛裂手术治疗的几个问题

漆 毅

成都东大肛肠医院 610000

【中图分类号】R65

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-098-01

陈旧性肛裂是常见的肛管和肛门疾病，症状表现为肛管裂口溃疡，不易愈合，排便时及排便后肛门部疼痛剧烈。肛裂主要是指齿状线下肛管上皮由于过度的伸展从而导致肛门的真皮纵行全层裂开，其裂开的方向和肛管纵轴平行，导致形成梭形或者是椭圆形的溃疡，会引发患者在排便周期时出现肛门剧烈疼痛的现象。陈旧性肛裂的治疗原则是急性肛裂以保守疗法即非手术疗法为主，宜止痛止血。对慢性肛裂或者Ⅲ期肛裂，要以手术治疗为主。在临床上对于肛裂的最根本的根治措施是将患者的内括约肌部分进行切断，可以有效的解除痉挛。为了可以进一步的去提高陈旧性肛裂手术效果，最大限度地保护肛门功能，降低术后并发症，陈旧性肛裂手术治疗需注意以下几个问题：

一、齿线和 ATZ 上皮保留问题

内括约肌切断术治疗陈旧性肛裂疗效确切，术后很少复发，但术后可能出现锁孔畸形、肠液外溢、肛门潮湿、感觉性大便失禁等并发症。人类直肠与肛管的结合部有一宽度约 10mm 的鳞状上皮与柱状上皮交错的不规则的过渡区，叫直肠肛管移行上皮区，亦即 ATZ 上皮区。ATZ 上皮具有感受器的作用，它对来自直肠的压力、气体、液体、固体都很敏感，当粪便进入直肠时，直肠肛管的压力升高，ATZ 上皮就感受到这种压力的改变，它通过感觉神经将这一变化的信号传到大脑，产生便意并在大脑的协调指挥下最终完成排便。所以 ATZ 上皮的这种感受功能是很重要的，当这种感受功能下降时，可能会影响到排便功能。这与术中切除齿线和齿线区过多有很大的关联。主张在术中保留齿状线下约 0.3cm 的 ATZ 上皮及部分内括约肌纤维，这样当液体通过时，刺激 ATZ 上皮引起内括约肌收缩，肛门液体节制功能使肛门保持严密的闭合状态，从而达到了防止组织黏液外溢、锁孔畸形等并发症的发生；需要严密的掌握切口的上端和齿状线的距离，同时 ATZ 上皮厚度的保留也是最主要的关键。临床上手术时尽可能减少对

齿线及齿线的损伤，术后并发症明显下降，取得了满意的效果。

二、切断多少内括约肌问题

目前临床上并没有明确的提出内括约肌切断的长度，所以还应该根据患者实际的情况以及临床经验进行确定。虽然内括约肌切断术是目前陈旧性肛裂的最主要的治疗方法，但是有研究发现，切断过多内括约肌的患者在术后会出现排便节制功能障碍的情况。所以根据患者肛裂与肛管狭窄程度，评估对内括约肌切开的范围：第 1 步是沿着患者肛裂的近端去切开内括约肌；第 2 步是如果患者的肛管狭窄，将内括约肌的切开长度延长到齿线；第 3 步是可以通过对两侧内括约肌切开。在麻醉下肛门能容纳成人两食指以上，可以降低复发率和并发症发生以及提高治疗效果。

三、对于外括约肌皮下部切断问题

由于部分陈旧性肛裂的患者在进行内括约肌切断术以后，患者的肛门处仍然会出现剧烈疼痛的情况，而在经过检查后发现，患者同时还具有外括约肌痉挛的现象。而对于这部分患者可以采取在切断内括约肌的同时，将部分外括约肌的皮下部也进行切断，以保证创面引流通畅。这样术后肛管松弛，愈合良好，不易复发。

四、微创内括约肌切断术

微创内括约肌切断术是采用泪管刀微创侧方松解内括约肌治疗陈旧性肛裂，它是一种比现行的标准外科手术具有更小的创痛、更佳的内环境稳定状态、更准确的手术结果、缩短患者的住院时间，减少对患者机体产生的创伤，降低术后复发率以及并发症的发生，提高手术的治疗效果。

五、小结

目前内括约肌切断术是治疗陈旧性肛裂的首选术式，也是治疗陈旧性肛裂的金标准。原理是切除溃疡组织及部分内外括约肌，使肛门得以松解，宽息，局部血运增加，从而解除疼痛、出血、骚痒，进而修复。且治愈率非常的高，复发率低。

(上接第 96 页)

并提醒患儿要少哭闹和剧烈活动。若发现长时期疝气未消失，且患儿感到疼痛，说明已经发生嵌顿，需要及时就诊。其次，是要注意相关的并发症。若是男童，可能因为斜疝对其输精管造成的压迫，对其生殖器发育有所损害，影响了精子的质量。而女童若出现嵌顿，很有可能对其卵巢的发育造成影响，甚至使其不孕。再次，则是关于小儿疝气的治疗。通过吃药和饮食，

从本质上是无法治疗疝气的，针对于反复出现嵌顿的患儿，需要尽早实施手术，以免对其日后的生活造成影响。最后，则是关于其手术后的保养。通常情况下，不必给患儿吃过量的补品，可正常饮食即可，但需要注意其排便要顺畅。一般来说，手术的治疗后，并不会存在后遗症，临床统计，经手术治疗后，患儿痊愈的概率往往达到了 99.0%，仅有 1.0% 的几率出现复发，倘若发生，一定要及时治疗。

(上接第 97 页)

于这种疾病的发生、发展以及转归造成关键作用，向患者强调高血压、高血脂以及吸烟、肥胖的问题是导致冠心病的危险因素，所以要求患者保持生活上的规律性，注意控制自我情绪，要学会放松精神，保持愉快的心情和平和的心境，日常需要保证充足的睡眠。如若患者有抽烟、嗜酒等不良生活习惯，还需要逐渐纠正。定时排便的习惯能够避免患者在便

秘情况下因用力排便而加重病情，日常还需指导患者接受适当的运动锻炼。

总而言之，加强对于冠心病患者治疗期间的护理是能够有助于冠心病患者治疗、康复的，保持正确的饮食行为，遵循医嘱正确用药以及及时纠正自己的不良生活作息，都对于患者的疾病康复有促进作用。希望每一位冠心病患者都能够积极了解关于自身疾病的护理手段，加强其在生活中的应用。