

冠心病合并高血压，日常生活管理注意哪些？

王 单

四川大学华西空港医院·成都市双流区第一人民医院 610200

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-083-01

冠心病合并高血压是一种常见的心血管疾病，对患者和家属来说，合理的日常生活管理非常重要。下面我们来了解一些通俗易懂的注意事项，帮助患者和家属更好地管理这种疾病，提高心理接受度。

1. 饮食方面：控制盐摄入，减少食用高盐食物，如咸菜、腌制品等，以控制血压的升高。低脂饮食，选择低脂肪、低胆固醇的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果，以降低血脂水平。控制糖摄入，限制糖分摄入，减少糖尿病的风险，同时控制体重。多摄入纤维，增加膳食纤维的摄入，如全谷物、豆类、蔬菜和水果，有助于降低胆固醇和血压。

2. 作息方面：保持规律的作息时间，尽量避免熬夜和过度疲劳，保证充足的睡眠时间。学会应对压力，通过放松技巧、休闲活动等方式减轻压力，保持心情愉快。戒烟和限制酒精摄入，有助于降低心脏负担和血压。

3. 运动方面：进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于增强心肺功能和降低血压。避免剧烈运动和过度劳累，以免引发心脏病发作。

4. 复诊方面：按照医生的建议定期复诊，及时调整药物治疗方案，监测疾病的进展情况。按时按量服用药物，不随意停药或更改剂量。

5. 环境管理：避免寒冷和极端温度，保持室内温度适宜，避免长时间暴露在寒冷或极端高温环境中。免空气污染，尽量避免接触有害气体和污染物，保持室内空气清新。

6. 心理调适：如果患者或家属感到焦虑、抑郁或情绪不稳定，可以考虑寻求专业的心理咨询和支持，帮助他们应对心理压力和情绪困扰。学习一些放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等，有助于缓解焦虑和压力，提升心理健康。

7. 社交支持：寻找支持群体：加入相关的支持群体或社区，与其他患者和家属交流经验和情感，互相支持和鼓励。

8. 合理安排时间：分配时间：合理安排时间，平衡工作、学习和休息，避免过度劳累和压力过大。

9. 遵医嘱：遵守医生的建议：严格遵守医生的治疗方案

和药物使用指导，不随意更改或停止药物。

10. 家庭支持：家庭关怀：家庭成员要给予患者充分的关心和支持，理解和包容他们的身体和情绪变化。

11. 健康教育：学习相关知识：患者和家属可以通过健康教育课程、阅读相关书籍和网站等途径，了解更多关于冠心病合并高血压的知识，提高对疾病的认识和应对能力。

12. 积极应对：培养积极应对策略：鼓励患者和家属培养积极应对策略，如积极思考、问题解决、寻求支持等，以应对生活中的困难和挑战。

13. 避免诱因：避免诱发因素：了解自身的诱发因素，如高盐饮食、高脂饮食、情绪波动等，尽量避免或减少接触这些因素。

14. 定期检测：定期监测血压和血脂：定期检测血压和血脂水平，及时调整治疗方案，以确保疾病得到有效控制。

15. 家庭环境：营造良好的家庭环境：创造一个和谐、支持的家庭环境，减少家庭冲突和压力，有助于患者和家属的心理健康。

16. 继续教育：持续学习和了解：患者和家属可以持续学习和了解最新的医学知识和治疗进展，以便更好地管理疾病。

重要的是，患者和家属要与医生和医疗团队保持密切的沟通，及时反馈病情和问题，共同制定个性化的管理计划。同时，也要注意寻求适当的支持和帮助，包括心理咨询、社交支持和家庭支持等，以提高心理接受度和应对能力。最重要的是保持积极的态度，相信自己可以控制疾病，积极参与治疗和管理，过上健康、快乐的生活。

总之，对于冠心病合并高血压的患者和家属来说，合理的日常生活管理非常重要。通过控制饮食、保持规律的作息、适度运动、定期复诊和环境管理，可以有效控制疾病的进展，提高生活质量。但请记住，这些只是一些建议，具体的管理方案还需根据个体情况和医生的指导来制定。要认真收集整理自身的情况，认真的反馈自身情况给医生，让医生做好对应的指导，保证因人制宜的合理治疗建议。

(上接第 82 页)

护人员，要加强与慢阻肺病人之间的沟通及交流，掌握病人的心理变化情况以及对护理、治疗方面的需求，向慢阻肺病人及家属讲解一些慢阻肺疾病相关的知识，帮助病人及家属正确的认识慢阻肺疾病，鼓励病人积极的面对病情，叮嘱病人及时表达出自身感受，可以与家人或者医护人员诉说一些治疗过程中的感受，可以与病友共同进行一些疾病治疗经验的沟通，慢阻肺病人家属要给予病人更多的支持与鼓励，让病人能够感受到来自家人的关爱，减轻病人心理上的孤独感，增强病人对治疗的信心，帮助病人以更好的状态接受治疗。

(5) 其他方面的管理

医护人员还要叮嘱慢阻肺病人定期进行疫苗接种，比如在冬季进行流感疫苗接种，还要及时进行肺炎球菌疫苗接种，尽可能减少可能会引发慢阻肺疾病加重的因素。另外，慢阻肺病人还要遵医嘱定期复诊、定期体检，如果发现病情加重，要及早进行治疗。

总之，慢阻肺病人患病后需要终身接受治疗，病人及医护人员都要将慢阻肺病人的管理重视起来，加强对慢阻肺病人的健康管理，可较好的减少并发症的发生，对改善病人的生活质量、延长病人的寿命均发挥着重要的作用。