

# 冠心病患者心绞痛发作的护理措施

□程艳芳

冠心病是冠状动脉硬化使管腔狭窄或阻塞导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。冠心病患者心绞痛发作是指本身存在冠脉狭窄的患者出现明显的胸痛症状,疼痛可以为闷痛或绞痛感,位于前胸部位,还可以向肩部、背部进行放射。那么冠心病患者发生了心绞痛该怎么护理?本文对此进行介绍。

## 1. 冠心病患者心绞痛发作的症状

心绞痛的典型表现为短时间的(一过性)心前区疼痛,一般持续数秒至几分钟便消失,也就是说心绞痛是间断、短暂发作的疾病。许多冠心病患者在增加活动量后,会出现呼吸加快、憋气、气短等症状,且上述症状在短时间内无法恢复。在日常生活中会出现的心绞痛症状还包括胸痛、心悸、胸闷、憋闷等。

## 2. 冠心病患者心绞痛发作的护理

若患者处于病情稳定阶段,则护理方法主要以生活护理为主;而若患者处于急性发作期,则对患者的护理应当以医疗护理为主。

### 2.1 生活护理

心理护理:在冠心病患者的护理中,不仅要重视患者的身体因素,更要重视患者的心理因素。必须要了解患者的心理状态,多与患者进行沟通和交流,了解其存在的心理问题,让患者保持松弛、乐观、积极的心态,这样才能更好地面对疾病,避免负面情绪对疾病造成影响。

饮食护理:冠心病患者在饮

食方面提倡清淡饮食,少吃油腻的食物,在保证机体营养充足的前提下,单餐建议以七分饱为宜;在冠心病患者的饮食营养干预方面,要适当增加新鲜水果和蔬菜的比例,以增加膳食纤维和维生素的摄入,减少胆固醇的吸收,从而降低血脂,有效维护心血管健康;要控制每日饮食的总热量,保持正常的体重,做好膳食营养平衡;要增加不饱和脂肪酸的摄入,原则是保持低脂饮食,豆油、芝麻油、花生油、菜籽油、米糠油及鱼油等富含不饱和脂肪酸,长期摄入可降低胆固醇及甘油三酯水平,能够保护心脏和防治动脉粥样硬化;要增加植物蛋白的摄入,比如大豆蛋白质,蛋白质和总热量的构成比应当达到1:5,可以有效防治动脉粥样硬化;要避免碳水化合物摄入过量,因为过量摄入碳水化合物会导致血糖升高,不利于心血管健康,冠心病患者的日常主食应当以谷米为主,要少吃或不吃高脂食物、高糖食物。

运动护理:在病情稳定期,患者应当定期适当运动,并根据不同的情况选择合适的运动方式和运动频率,如散步、体操、慢跑等,以增强心脏功能。

控制体重:冠心病患者的病情与其体重有密切的关系。肥胖是心肌梗死的独立危险因素,肥胖人群发生心肌梗死的概率比正常人高出数倍。因此,冠心病患者应将体重控制在合理范围内,以减轻心脏负荷,改善血脂等代谢功能。

生活管理:冠心病患者的生活应当有规律,应保持充足的睡眠;休养环境应当安静、舒适;在室内保持适宜的温度及湿度,并

定期通风,保持空气新鲜,并根据天气的变化及时增减衣服。

用药护理:日常生活中,冠心病患者应当严格遵循医嘱用药,药物治疗是控制疾病的重要手段,在用药过程中患者需要遵医嘱用药,切勿自行增减药量或停药。

定期复查:冠心病的发作与身体血压、血糖、血脂等指标过高有一定关系,所以大多数冠心病患者都会合并有糖尿病、高血压等基础疾病,因此如果条件允许,建议冠心病患者遵循临床医师的建议,定期复查相应指标。

### 2.2 医疗护理

体位护理:给患者摆放合适的体位,避免阻塞气道、引发心衰等。

氧疗护理:给予患者适当氧疗,如中流量或高流量吸氧,改善患者的心功能。

监测生命体征:密切监测患者的各项生命体征,包括血压、呼吸、心率等,并记录患者24小时的出入量,一旦发现异常紧急处理。

基础护理:根据患者的情况做好各项护理工作,满足患者的身心需求,以此提升患者的身心舒适度。

### 3. 结语

总而言之,冠心病引起的心绞痛是比较严重、危急的疾病,对患者的身心会造成严重的影响,通过采取科学合理的护理措施,并在生活中注意相关事项,能有效管理该疾病,提高患者的生活质量,避免或减少并发症的发生。冠心病患者及家属应了解和掌握冠心病的发病机制、治疗、休养中的注意事项及自我保健、自我救护等有关知识,做好护理工作。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 女性小中风,容易被误诊

□李孟秋

脑卒中又名中风,症状主要表现为神经麻木、四肢偏瘫以及语言功能缺失等障碍,严重影响患者的生命健康。在某种程度上,女性患者小中风前期表现症状不明显,所以在日常生活中非常容易被忽略。有些女性表示,小中风前期会出现神经疲劳、时常困倦以及全身无力等症状,再加上她们自身可能存在习惯性头晕、头痛的症状,因此会忽视一些突如其来的、异常的症状,只是将其简单归咎于精神压力大、用脑过度等。当症状表现为恶心、呕吐等的时候,在诊断阶段经常会被认为是病毒性疾病。对此,笔者提示女性,面对个人难以解释的各类突发性疾病或身体功能丧失的情况时,应保持高度警惕和重视,因其事发突然而更应及时就医。

## 1. 什么是小中风

对女性患者而言,由于小中风前期外在表现症状较轻,所以在诊断阶段经常会出现误诊。一般而言,典型的中风症状表现为四肢无力、语言功能丧失等。当在生活中出现这些症状时,医生以及患者本人都应考虑是否发生了小中风。但从大量走访调查中发现,当患者自身症状表现较为轻微,如头晕、目眩、头痛等,则习惯于主观意愿认为是压力过大所致。

## 2. 女性出现小中风容易被误诊的原因

为什么女性群体出现小中风时更易被误诊?现代医学专家一直关注疾病在不同性别当中的差异性表现。女性小中风易被误诊,原因就在于女性患者更容易出现头晕、头痛、走路不稳、打嗝、呕吐、健忘等表现。在检测阶段,临床医生首先会想到低血糖以及偏头痛等,甚至以为是患者过度劳累所引发。在这种“不典型”症状的作用下,造成女性小中风的误诊率较高。

## 3. 女性小中风相关建议

小中风发病具有急性、反复发作、持续加重等现象,所以应重视早期的治疗阶段。尤其是一些患有高血压、高血脂、糖尿病以及常年吸烟的女性患者,更应高度警惕。若是发现身体不适,虽未严重影响语言功能以及四肢行动力等,但也应保持警惕。女性若是出现突发性头痛以及精神症状时,应当考虑是否罹患小中风,在必要的情况下及时去医院进行专业检查判断。

## 4. 女性患上小中风后,在预防脑中风险阶段需要注意的事情

### 4.1 慢性疾病的控制

在慢性疾病的作用下,非常容易引发各种并发症,因此,存在慢性疾病史的女性患者应对自身的血压、血糖以及胆固醇等水平进行定期检测,同时在医生叮嘱之下科学服用药物,不能私自减少或停用药物。

### 4.2 关注日常饮食结构

影响当前人体健康的重要因素有高盐、高糖、高脂营养物的过多摄入,慢性疾病患者或是已经患有小中风的女性人群,在日常的进食过程中应尽量选择清淡的食物,减少脂肪摄入,多选用植物油予以替代。在食物结构方面尽量选择新鲜蔬菜以及高纤维食物,适当地减少身体对脂肪的过度摄入吸收。

### 4.3 定期体检

女性患者可以采取定期体检的方式尽早发现危险因素,谨防各种不良疾病的发生。如中老年女性患者,建议一到两年内去医院做一次全身检测;自身身体素质较差、存在各种并发症的女性,更应定期去医院体检。

## 5. 结语

由于女性群体在小中风前期会出现各种“不典型”病理学症状,因此非常容易被误诊。对此,一旦发现身体不适,就应保持高度警惕,及时前往当地医院进行专业检测,严格遵从医生的叮嘱,在科学治疗方案之下有针对性地治疗疾病,同时患者本人要加强健康知识学习,提高疾病认知程度。

(作者单位:河北省隆化县中医院)

# 孕产妇保健与新生儿护理

□周玉敏

孕产妇保健与新生儿护理是一个重要而广泛的话题。关注孕产妇的健康,为新生儿提供良好的护理,不仅对家庭幸福至关重要,而且对整个社会具有重要意义。本文旨在讲解孕产妇保健与新生儿护理的知识,以帮助孕产妇提升自我保健意识,有效促进母婴健康。

## 1. 孕产妇保健

### 1.1 心理保健

孕妇在怀孕期间面临着许多生理和心理的变化,这些变化可能导致其出现焦虑、抑郁等心理问题。而分娩后,产妇往往也面临着身心的挑战和压力,因此,心理保健在孕产妇保健中扮演着重要角色。孕产妇应学习有关怀孕和分娩的知识,以减轻对未知的恐惧。

### 1.2 营养保健

怀孕期间,孕妇需要额外的营养来支持胎儿的生长和发育。合理的饮食是营养保健的基础,孕妇应摄入富含蛋白质、铁、钙、叶酸等营养物质的食物。同时,避免摄入过多的糖和脂肪,以降低患妊娠期糖尿病和高血压的风险。

### 1.3 运动与体力活动

适度的运动对孕妇和胎儿都有益处,运动可以帮助孕妇保持

合理的体重,增强身体素质,预防孕期并发症。适合孕妇的运动包括散步、瑜伽、游泳等低强度活动。但是,孕妇在运动前应咨询医生的意见,以确保安全。分娩后,产妇也应进行适当的锻炼和休息,尽快恢复身体,保持精神愉悦,促进乳汁分泌。科学的营养保健可以提高孕产妇的健康水平,促进产后康复,保证母乳喂养的质量。

### 1.4 定期产检和医疗保健

定期产检是确保孕妇和胎儿健康的关键。通过产检,医生可以监测胎儿的生长和发育,及时发现并处理孕期并发症。孕妇应按照医生的建议进行定期产检,并进行必要的医疗保健措施。这包括接种孕期疫苗、服用必要的药物等。

## 2. 新生儿护理

### 2.1 新生儿基本护理

新生儿基本护理包括维持良好的卫生习惯和环境卫生。每天为新生儿洗澡,保持他们的皮肤清洁,定期更换尿布,保持新生儿脐带的干燥和清洁。在穿衣和包裹新生儿时,要选择柔软、吸湿性好、透气性好的棉质衣物,并注意适当保暖。另外,要确保新生儿睡眠充足,并注意他们的睡姿,以防出现窒息等危险。

### 2.2 婴儿喂养

婴儿喂养是新生儿护理的重要环节。母乳喂养是最理想的选择,因为它提供了婴儿所需的营养和免疫支持。在母乳喂养时,母亲应注意保持良好的饮食习惯和生活方式,以为婴儿提供足够的营养。如果需要,可以使用配方奶作为补充或替代母乳。在哺育时,要按照医生的建议进行,并注意每次哺育的时间和量。

### 2.3 婴儿的皮肤护理

婴儿的皮肤非常娇嫩,需要进行特别护理。在清洁皮肤时,要使用温和的婴儿沐浴露和清水,并注意不要用力擦洗或使用刺激性强的清洁剂。在婴儿皮肤干燥时,要使用柔软的毛巾擦拭身体,避免使用粗糙的毛巾或布料。另外,要定期检查婴儿的皮肤是否有异常情况,如红肿、皮疹等,如有应及时处理。

## 3. 结语

总的来说,孕产妇保健与新生儿护理是母婴健康的重要组成部分。通过采取适当的措施,我们可以保障母婴的健康,并帮助孕产妇顺利度过怀孕、分娩和产后这段时间。对于孕产妇来说,了解这些保健和护理措施并积极配合医生的治疗是非常重要的。

(作者单位:河北省滦州市妇幼保健计划生育服务中心)