

# 冠心病家庭护理技巧：用爱和专业守护心脏健康

□宋玉华

冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病。它不仅影响患者的生活质量，还可能对生命构成严重威胁。因此，冠心病患者的家庭护理显得尤为重要。本文将详细介绍冠心病患者的家庭护理技巧，旨在通过爱和专业共同守护心脏健康。

## 一、基础护理技巧

1. 规律作息：冠心病患者应保证充足的睡眠时间，尽量做到早睡早起，避免长时间熬夜和过度劳累。保持心情愉快，避免情绪波动，情绪波动会诱发心绞痛等不良反应。

2. 合理饮食：饮食应以清淡、易消化、富含营养为主。多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维的食物，减少高脂肪、高胆固醇、高盐食物的摄入。控制总热量摄入，避免肥胖。例如，谷类、豆制品、蔬菜等食物含有较

低的脂肪和胆固醇，而较高的维生素和食物纤维，适合冠心病患者食用。

3. 戒烟限酒：吸烟和饮酒是冠心病的重要危险因素。冠心病患者应坚决戒烟，限制饮酒。据研究，吸烟可使动脉壁收缩，促进动脉粥样硬化；而酗酒则易导致情绪激动，血压升高。

4. 适度运动：冠心病患者应根据自身情况选择适合的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等。运动有助于增强心肺功能，改善血液循环。但要注意运动强度和运动时间，避免剧烈运动或过度疲劳。

## 二、居家护理细节

1. 监测生命体征：患者应自备血压计、听诊器等工具，定时监测血压、心率等。如有异常，应及时就医。

2. 按时服药：冠心病患者需要长期服药

治疗。在居家护理中，患者应遵医嘱按时按量服药，并注意药物副作用的观察，如有不适症状及时就医。

3. 急救药物准备：遵医嘱可随身携带急救药物以备不时之需，如硝酸甘油片、速效救心丸等。

## 三、并发症预防与应对

1. 控制危险因素：积极控制高血压、糖尿病、高血脂等危险因素，以降低并发症的风险。

2. 定期体检：冠心病患者应定期进行体检，包括心电图、超声心动图等检查，以了解心脏功能和结构的变化。

3. 避免诱因：注意保暖，避免受凉。避免疲劳、情绪波动等诱发心绞痛的因素。

## 四、危险情况处理

1. 心绞痛紧急处理：

情绪稳定；如果患者情绪激动，应迅速使其平静下来。

休息：如果患者处于运动状态，应立即让其平卧休息。

吸氧：如果家中有吸氧设备，立即给患者进行吸氧。

药物：立即给患者含服硝酸甘油片或速效救心丸等急救药物。

防止窒息：如果发生抽搐晕倒，先要把患者平躺头偏向一侧，防止呕吐、误吸的异物进入气道，造成气道的阻塞，引起窒息。

综上所述，冠心病患者的家庭护理需要细致入微，结合专业知识与爱心，共同守护患者的心脏健康。通过科学的护理和合理的预防措施，我们可以有效降低冠心病带来的风险和危害。

(作者单位：河北省承德市中心医院)

# 当“心碎”成真

□史坚 朱达平 骆静武 王保申

在日常生活中我们时不时会说“我心‘碎’了”，但大家没想到的是，心碎确实还是一种综合症。此心碎非彼心碎，接下来让我们一起走进心碎的现实世界。

近日，我科接诊了一位55岁女性，主因胸闷、气短，伴心前区不适1月余就诊于我院，经详细检查后诊断为：风湿性心脏病，二尖瓣狭窄伴关闭不全，三尖瓣关闭不全，房颤。于我科行“二尖瓣成形术+三尖瓣成形术+左心耳结扎术”，手术过程顺利，术后安返心外ICU。持续呼吸机支持治疗，患者术后心功能差、循环差、血压低，心电图存在ST段轻度改变，心肌酶轻度升高，且脑利钠肽水平显著升高，考虑患者病情重，心力衰竭严重，给予多种血管活性药物及强心药物治疗后，效

果不明确，查床旁心脏彩超提示左心室呈章鱼篓样变，这时高度警惕“心碎综合症”。立即置入IABP支持，减少儿茶酚胺类血管活性药物摄入，加用左西孟旦强心、垂体后叶素升压治疗。由于患者病情重，无法进行冠状动脉造影术，因此进行床旁超声心肌声学造影，排除冠脉供血不足。经过积极治疗，患者心功能逐渐恢复，左心室射血分数逐渐增加。

心碎综合症又称应激性心肌病、 Tako-Tsubo 综合症 (Tako-tsubo cardiomyopathy, TTC)，最早于1990年由日本学者 Sato 等提出，是一种临床表现类似急性心肌梗死的左心室暂时性功能不全综合征，在医学影像学上呈现下心脏形似日本传统捕捉章鱼时所使用的工具——章鱼篓，所以又被称

为章鱼篓心肌病。主要由于交感-儿茶酚胺风暴导致细胞内儿茶酚胺超量和心肌微血管痉挛，从而可直接或间接导致心肌的损伤。因此，与心肌梗死的临床表现和心电图十分相似，都以胸痛、呼吸困难为临床表现，在心电图中也常出现ST段的改变并可伴有T波倒置。那应该如何鉴别两者呢？根据既往临床及科研经验认为左心室造影和冠状动脉造影是诊断心碎综合症的“金标准”。

目前针对心碎综合症的治疗，首先就给予持续的心电监护。明确诊断后，尽快开始个体化对症支持治疗。使用药物更是治疗的关键：使用左西孟旦可以帮助提升左室射血分数，恢复心功能，纠正心力衰竭；对于形成血栓风险较高的患者，可以通过静脉或皮下

使用肝素进行预防性抗凝；不宜对患者使用儿茶酚胺类药物，如去甲肾上腺素、肾上腺素，可以选择使用垂体后叶素来达到升压的目的；与此同时，使用硝酸甘油扩张冠脉血管有助于增加冠状动脉血流量，可以改善心肌的血液供应；使用利尿剂降低心脏前负荷和改善心室射血也是合理的。

应激性心肌病在术后患者中的发生具有一定的隐匿性，其院内死亡率和并发症发生率均较高，因此早期诊断十分重要，这不仅需要引起临床医生关注，更需要引起广泛社会全体的重视，只有这样才能从多方面更有效地开展个体化治疗，提高生存率的同时改善预后。

(作者单位：河北省保定市第一中心医院心脏血管外科)

# 外伤急救护理：从惊慌到冷静，守护生命的关键时刻

□宋宁

在日常生活中，我们可能会遇到各种意外或突发事件，导致外伤。这些情况可能会让人感到惊慌失措，但作为医护人员，我们提醒大家，保持冷静、及时处理是关键。以下将从不同的角度介绍外伤急救护理的知识，希望能为大家提供一些实用的帮助。

## 一、面对外伤，保持冷静

在遇到外伤时，很多人可能会感到惊慌失措，但这种情绪对急救处理并不利。我们应该学会保持冷静，理智地应对意外事件。同时，对于身边的人，尤其是儿童和老人，我们要进行适当的安抚和指导，帮助他们更好地应对突发事件。

## 二、观察伤情，做好初步处理

1. 观察伤情：首先，我们需要仔细观察伤者的伤口情况，包括部位、深度、出血量等。这些信息将有助于我们更好地判断伤情并制定相应的急救措施。

2. 初步止血：对于小而浅的伤口，可用干净的水和棉球清洗并包扎。对于较大的伤口，可用干净的布条或绷带进行加压止血。

## 三、不同类型的伤口处理方法

1. 割伤：对于较浅的割伤，可用碘伏或酒精消毒伤口周围皮肤，并用干净的纱布或绷带加压止血。若伤口较深，应尽快就医。

2. 擦伤：皮肤表面的小伤口，可用生理盐水清洗伤口周围的污垢和灰尘，并用碘伏或酒精消毒伤口及周围皮肤。避免用未消毒的

布料或胶布包扎，以免感染。

3. 软组织挫伤：受伤部位可用冰袋或冷毛巾冷敷，以减轻肿胀和疼痛。受伤24小时后可改为热敷，以促进血液循环和瘀血的吸收。切勿随意按摩或揉搓受伤部位，以免加重损伤。

4. 骨折：骨折通常需要专业的急救处理。如有疑问，切勿随意移动伤者或伤肢，应在拨打急救电话后等待专业医护人员到场。

## 四、送医注意事项

在等待急救人员到场的过程中，切勿随意给伤者用药或包扎伤口。如需用药，应将药物标签和剂量妥善保存，以便急救人员了解情况。一旦急救人员到场，应将伤者的所有情

况、衣物、伤口包扎等信息详细告知，以便他们做出正确的诊断和治疗。

## 五、预防为主

除了外伤急救护理外，预防也是关键。平时要注意个人安全，避免意外伤害的发生。如遇到突发事件，要学会冷静应对，采取正确的急救措施。同时，定期参加急救培训课程，提高自救和互救的能力。

总之，外伤急救护理是一门重要的医学知识。通过保持冷静、观察伤情、做好初步处理以及送医就诊等步骤，我们可以更好地守护生命的关键时刻。让我们一起行动起来，提高自我保护意识，减少意外伤害的发生。

(作者单位：河北省易县中医医院)

# 了解心力衰竭，守护心脏健康

□孙传聪

心力衰竭(heart failure)是一种常见且严重的心脏疾病，影响着患者的生活质量，严重时甚至危及生命。然而，通过了解其定义、类型及常见病因，并采取预防措施，我们可以更好地守护心脏健康。

## 一、心力衰竭的定义

心力衰竭，简称心衰，是指心脏泵血功能减弱，无法满足身体各器官正常代谢所需的血液供应。简单来说，就是心脏这个“生命发动机”的功率下降了，无法将足够的血液输送到全身。当心脏无法有效泵血时，身体会出现一系列症状，如呼吸困难、乏力、水肿等。

## 二、心力衰竭的类型

心力衰竭可以根据不同的标准进行分类，常见的有以下几种：

1. 急性心力衰竭：病情发展迅速，通常在

数小时或数天内出现严重症状，如急性肺水肿、休克等。

2. 慢性心力衰竭：病情发展缓慢，常伴有心脏结构的改变，如心脏扩大或肥厚。慢性心衰是心衰的主要类型，常见于长期高血压、冠心病等患者。

3. 左心衰竭：左心室泵血功能下降，导致肺循环淤血，表现为呼吸困难、咳嗽等症状。

4. 右心衰竭：右心室泵血功能下降，导致体循环淤血，表现为下肢水肿、肝肿大等症状。

5. 收缩性心力衰竭：心肌收缩力下降，导致心排血量减少，不能满足机体代谢需要。

6. 舒张性心力衰竭：心室舒张功能受损，导致心室充盈压增高，肺静脉回流受阻，引起肺循环淤血。

## 三、心力衰竭的常见病因

心力衰竭的发生，往往与心脏结构或功能的异常有关，这些异常可能是由于以下原因引起的：

1. 心脏病：如心肌梗死、心肌病、心肌炎等。

2. 高血压：长期高血压会增加心脏后负荷，使心肌通过改变自身结构来满足泵血需求，但长期下去会导致心肌结构和功能失代偿，进而引发心衰。

3. 心律失常：如快速心房颤动、心动过速等，会增加心肌耗氧量，加重心肌缺血，进而诱发心衰。

4. 血容量增加：如摄入盐分过高、静脉液体输入过多过快等，会导致血容量增加，从而诱发心力衰竭。

## 四、预防措施

为了预防心力衰竭的发生，我们可以采取以下措施：

1. 保持健康的生活方式：均衡饮食，适量运动，戒烟限酒，以降低心衰的风险。

2. 定期体检：对于存在心衰风险的人群，应定期进行体检和心脏检查，及时发现并治疗潜在的心脏问题。

3. 避免诱因：如感染、贫血、出血、药物不当使用等，这些都可能导致心衰。

通过了解心力衰竭的相关知识，并采取积极的预防措施，我们可以更好地守护自己的心脏健康，享受更加美好的生活。记住，防患未然，健康从我做起！

(作者单位：山东省郯城县第一人民医院)