

# 浅谈心律失常的护理方法

□ 刘 健

心律失常是心血管内科常见的一组病症，一旦发现自己出现了心律失常症状，在积极配合治疗外，还需要加强护理管理，定期复查和加强健康监测，尽可能降低疾病的不良影响。

## 1、教你正确认识心律失常和房颤

心律失常，是很多心血管病的常见并发症，也可单独发病。例如，冠心病、心肌病、植物神经功能失调、电解质不平衡、内分泌失调、低温、胸腔或心脏手术、中枢神经系统疾病等都可能引起心律失常。患者表现为心绞痛、气短气促、头晕乏力等症状，疾病突然发作可引起猝死，疾病反复和持续严重可能引起心功能不全、心脏损坏、急性心力衰竭、死亡等。

房颤，是一种常见的快速心律失常，会增加心血变病的风险性，且房颤伤心又伤脑，对患者的影响和危害更大。很多基础疾病都会引起房颤，如风湿性心脏病、冠心病、高血压性心脏病、甲状腺功能亢进、病态窦房结综合征、肺源性心脏病等。少数患者可能无特异性症状表现，

仅仅出现心悸、胸闷、心慌症状；严重情况下可引起患者头晕、晕厥、心绞痛、急性心力衰竭、急性肺水肿，以及体循环动脉栓塞、心室率快而不规则；疾病持续发展加重，可引起一些严重并发症，如脑动脉栓塞、肺栓塞、心功能不全、猝死等。

## 2、出现房颤情况，应该怎么办

对一般心律失常患者而言，如果是生理性心律失常，症状表现不明显，产生的危害十分小，如窦性心律失常、功能性早搏等，一般不需要治疗，但日常监测、随访检查和定期体检不可少。而房颤不只是“心跳得乱一些”，是一类危险性大的心律失常，一旦出现这类症状表现，要及时到医院检查和治疗，患者也要掌握预防房颤、保护心脏的一些知识技巧，以及加强疾病、饮食、生活、运动、心理等方面的护理，起到降低心律失常发作次数和房颤风险性，防范疾病反复和持续发展，维护健康安全的作用。

1) 疾病和药物护理。房颤患者治疗的主要目的是恢复窦性心律、控制快速

心室率、防止血栓形成和中风，通常可以采用受体阻滞剂、钙通道拮抗剂、洋地黄、胺碘酮等药物。患者需做到谨遵医嘱用药，不能随意增减、更换药物；胺碘酮不建议用于长期控制，在紧急控制心率，或者是其他药物控制无效、其他药物禁忌的时候再考虑使用。

2) 养成良好生活习惯。日常保持良好充足睡眠，不熬夜、少熬夜，居住环境要安静，远离各种噪声，对伴随出现胸闷、心悸、头晕等不适症状的患者，睡觉的时候可以采取高枕卧位、半卧位；日常工作、学习等做到劳逸结合，合理安排休闲娱乐时间，避免长期连续工作、长期高强度和高压工作的情况；做好戒烟戒烟，日常少喝浓茶、咖啡等刺激性的饮品，只是适度饮酒，也会增加房颤风险；养成良好排便习惯，保持大便通畅，便秘会增加房颤的风险性。此外，日常在气候和气温骤变的时候，需提前做好防护，注意防寒保暖。

3) 养成良好饮食习惯。房颤失常患

者的饮食也要注意，在保持饮食规律、健康均衡和营养充足的同时，最好保持清淡饮食、低盐低脂饮食，对盐的日常摄入量合理控制，以及少吃各种煎炸、过咸、过甜、过酸及辛辣刺激的食物。

4) 适度运动锻炼。可以结合自身情况进行强度适中的运动锻炼，起到提高免疫力、控制体重的作用，如可以进行散步、慢跑等有氧运动，并不是运动量越大越好，对运动时间也要合理控制，以免增加心脏负荷。

5) 保持积极健康心态。日常注意调节各种不良情绪和压力，保持心态平和，少生气。

6) 其他方面。日常注意准备好抢救用品，包括各种药物、抢救器械（除颤仪、氧气、起搏器等），以备不时之需。

综上所述，日常生活中需要注意预防心血管病和心律失常，落实好护理管理工作，以及加强心率监测、定期体检等，尽可能减少心律失常的发作次数和产生的不良影响。

作者单位：北京大学第一医院太原医院（太原市中心医院）

# CT 检查冠心病的原理及注意事项

□ 刘方军

每个人对冠心病都不陌生，非常典型的病症是心绞痛、心律不齐等，对病人的健康有非常大的影响。很多人得了冠心病以后离不开“药”了，长期服药让病人有很大的精神负担。但早期冠心病的病症不典型，病人出现了冠心病症状而不自知，还需尽快检查疾病。CT 是先进的影像学技术，通过该技术检查非常必要。

## 一、先来认识冠心病

很多人都知道冠心病，但不知道这种疾病是什么发病的。冠心病病人的血管内很可能沉淀了粥样硬化斑块，随着病情发展，管腔会变得狭窄，引起心肌缺血、缺氧等病症。冠心病病人常见动脉痉挛，导致心肌供血不足，55 岁以上男性及 65 岁以上女性发生疾病的概率高，这也是发生冠心病的一项危险因素。当然，除了年龄因素外，高血压、糖尿病、吸烟都是一些危险因素，病人出现血管动脉硬化后，以上因素无法有效控制，动脉硬化在中青年也能发病。尤其是糖尿病病人，要是没有很好的控制血糖，冠脉病变会出现多处，呈现弥漫性。

如果想缩减冠心病发生，人们要控制好与疾病相关的危险因素，比如，吸烟人群要减少吸烟量，高血压及糖尿病病人要注意合理饮食，保护自己的冠脉血管，科学预防冠心病。

## 二、CT 检查冠心病可靠吗

冠心病对人们健康的影响已经不容置疑，要是出现了冠心病的病症，千万不要拖延，尽快进入医院检查。可控选择的检查技术有很多，其实，CT 检查冠心病只需要耗费 10 秒钟，CT 是一种微创、便捷的诊断技术，不会受到冠脉造影创伤的苦楚，而且检查后很快就能知道检查结果，认识到自己是否发生了冠心病。CT 已经成为检查冠心病的推荐技术，在检查时，CT 的敏感度非常高，预测准确性在 90% 以上，尤其是阴性预测值超过 99%。如果 CT 检查结果是阴性，基本上能排除冠心病，无需再开展冠脉造影检查。要是病人有三高疾病，出现胸闷或者气短等相关症状，虽然没有典型的症状，但病人的年龄大，在体检时，都能做 CT 检查。

以往检查冠心病的技术是心电图，经长期实践调查，心电图检查方法会受到多种因素影响，导致检查结果的灵敏度偏低，医生无法单纯通过检查结果判断病人的病情。通过适合病人的影像学检查技术非常必要。比如，通过冠脉造影诊断冠心病已经成为金标准，检查的准确率高。但该方法有一定的创伤性、风险性，很容易发生心律不齐、心肌梗死等。

在检查期间要为病人注射造影剂，可能会出现残留，并引发一些过敏反应。动脉造影前，病人要接受完善的检查，确定有良好的耐受性。但冠脉造影检查的费用非常高，多数病人为高龄群体，经济能力一般，在应用上也存在一些局限性。

而 64 排螺旋 CT 冠脉成像技术是无创检查手段，满足多数病人对检查的需求，检查心血管方便、快捷。该检查技术的速度快，可重复对病变位置进行扫描，可提升检查的精准度。CT 扫描的范围广，能对冠脉主干、分支进行扫描，不会产生损伤，有非常高的安全性。

## 三、检查前的准备事项

冠心病病人在 CT 检查前，需要做好准备。比如，饮食、作息、药物等方面。

在饮食上，病人要保持清淡饮食，以免食用辛辣及刺激性食物，包括辣椒、花椒等。但要规避有咖啡因的食品，包括可乐及咖啡，以免对检查结果产生影响。病人在检查前，应保持规律的作息，穿戴宽松的衣物，从而便于检查。进入检查室前，先去掉身上的金属物品，包括发卡、手链等，保持放松的心情，避免过度紧张。要是检查前出现了头晕、恶心等不适感后，不建议开展 CT 检查，以免身体负担加重。患者在 CT 检查时出现不适感，建议及时通知医生，并早期对症治疗。

总之，冠心病对人们的健康有很大的影响。冠脉 CT 可以检出冠心病，该技术可观察到冠脉病变情况，结合病人的病症及查询的心电图表现，判断病人的冠心病严重程度，并明确疾病的治疗方案。冠心病病人在 CT 检查前，需要按上述内容做好相关的准备工作，明确冠脉检查的禁忌事项。

（作者单位：重庆市开州区中医院）

# 血液透析患者的饮食护理方法

□ 刘 倩

血液透析是肾功能不全患者的重要治疗方法之一，通过人工设备帮助患者清除体内过多的废物和水分，以减轻肾脏负担。然而，透析治疗并不能完全替代肾脏的功能，因此，患者在透析期间需要特别注意饮食护理，以保证营养平衡和身体健康。本文将为您介绍血液透析患者的饮食护理方法。

## 1. 血液透析患者的饮食原则

### 1.1 充足的热量

血液透析患者需要充足的热量来满足身体的基本需求。热量的主要来源是碳水化合物和脂肪。患者应适当增加米、面、薯类等主食的摄入，并适当增加油脂类食物，如植物油、坚果等。

### 1.2 适量的蛋白质

透析患者需要适量的蛋白质来维持身体正常代谢和功能。蛋白质的主要来源是肉类、蛋类、奶类和大豆制品。患者应根据肾功能和血磷水平适当摄入这些食物，以避免加重肾脏负担和导致高磷血症。

### 1.3 丰富的维生素和矿物质

血液透析患者容易出现多种维生素

和矿物质的缺乏，如维生素 B、叶酸、钙、铁等。患者应多摄入新鲜蔬菜、水果、坚果、全谷类等食物，以补充这些营养素。

### 1.4 控制水分和盐分摄入

透析患者需要严格控制水分和盐分的摄入，以避免加重水肿和高血压等并发症。患者应遵循医生的建议，合理安排水分摄入，并限制高盐食物的摄入。

## 2. 血液透析患者的饮食护理方法

### 2.1 合理安排餐次和食物种类

血液透析患者合理安排餐次方法建议：(1) 规律饮食，患者应保持每日三餐规律，可根据需要增加点心等小餐。避免过度饥饿或饱胀，以免影响消化功能。(2) 定时定量，患者应根据医生或营养师的建议，控制每餐食物摄入量，避免过度饥饿或饱胀。(3) 注意餐间休息，患者在进食时，应注意餐间休息，避免进食后立即进行剧烈运动，以免影响消化。

食物种类选择方法建议：(1) 主食，患者应适当增加米、面、薯类等主食的摄入，以满足身体对碳水化合物的需求。可选择糙米、全麦面等富含纤维的主食，有助于改善患者的肠道功能。(2) 蛋白质食

物，患者可选择瘦肉、鱼、蛋、奶等富含优质蛋白质的食物，适量摄入。避免过多摄入豆类等植物性蛋白质，以免加重肾脏负担。(3) 油脂类食物，患者应适当增加植物油、坚果等油脂类食物的摄入，以满足身体对脂肪的需求。同时，植物油中的不饱和脂肪酸有助于降低血脂。

### 2.2 注意食物搭配

血液透析患者日常饮食过程中应遵循以下食物搭配原则：(1) 均衡营养，患者应确保摄入各种营养素，如碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，合理搭配谷物、蔬菜水果、蛋白质食物和油脂类食物。(2) 适量摄入，患者应根据医生或营养师的建议，控制每餐食物摄入量，避免过度饥饿或饱胀。(3) 食物多样性，患者应选择不同种类食物，增加食物多样性，以满足口味需求，提高患者的食欲。

推荐食物搭配方法：(1) 主食 + 蛋白质食物 + 蔬菜水果，如：糙米饭 + 瘦肉 + 绿叶蔬菜；(2) 主食 + 蛋白质食物 + 油脂类食物，如：全麦面 + 鱼 + 植物油；(3) 主食 + 蔬菜水果 + 油脂类食物，如：薯类 + 水果 + 坚果。

### 2.3 注意饮食禁忌

血液透析患者的饮食禁忌有：(1) 高盐食物，透析患者应限制盐分的摄入，因为盐分会导致患者水肿、高血压等并发症，患者应避免食用高盐食物，如熏肉、火腿肠、腌制食品、加工食品等。(2) 高钾食物，透析患者容易出现高钾血症，因此应限制高钾食物的摄入，高钾食物包括香蕉、橙子、土豆、西红柿等，患者在食用这些食物时应严格控制摄入量。(3) 高磷食物，透析患者容易出现高磷血症，因此应限制高磷食物的摄入，高磷食物包括动物内脏、坚果、乳制品等，患者在食用这些食物时应严格控制摄入量。(4) 高草酸食物，透析患者应避免摄入高草酸食物，因为草酸会影响患者对钙的吸收，增加结石的风险，高草酸食物包括茶叶、菠菜、甜菜等。

### 2.4 合理选择食物烹饪方法

血液透析患者在烹饪食物时，应尽量采用清蒸、炖、煮等低盐、低脂的烹饪方法，如煮蔬菜、清蒸鱼、炖鸡肉等，避免使用过多的调料和油脂，以减轻肾脏负担。

（作者单位：广西钦州市妇幼保健院内一科）