

冠心病患者的运动与心脏健康

□ 吴洁

当冠心病成为现代生活中的普遍健康隐患时,人们开始寻求各种方法以维护和提升心脏健康。运动,作为增强心脏功能的一种有效途径,对于冠心病患者来说尤为重要。本文将为大家介绍冠心病患者如何通过运动来改善他们的心脏健康。

一、冠心病患者的运动介绍

1、运动与冠心病患者的重要性:冠心病患者的心脏由于血管狭窄,无法得到充足的氧气和营养,因此运动在保障心脏得到适量供血方面发挥着关键作用。适度的运动可以帮助改善血液循环,增强心脏的供氧能力,提高心脏功能,从而有效预防心脏疾病的进一步发展。

2、运动的类型选择:对于冠心病患者而言,选择适当的运动类型十分关键。运动处方推荐以有氧运动为主,抗阻运动补充,柔韧平衡性运动可用于热身和恢复阶段。运动强度依据运动能力评估来制定,运动频率5~7次/周,每次运动时间30~60 min为宜。有氧运动:如步行、慢跑、游泳、爬山和骑自行车,每日运动量为中等强度有氧运动30~45 min,5 d/周或高强度有氧运动15 min,3 d/周。抗阻运动:抗阻运动指肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动,阻力可由自身的重量、他人或器械(如哑铃、沙袋、弹簧、橡皮筋等)提供,阻力的大小应根据患者肌力和能够1次举起的最大重量而定,经过用力后能克服阻力完成运动为度,长期坚持抗阻运动能恢复肌

耐力和肌力,广泛用于各种原因所致的肌肉萎缩。强度适中的运动能有效地增强心肌收缩力,通常被建议为冠心病患者的首选运动方式。

二、冠心病患者进行运动的注意事项

1、咨询医生:开始任何运动前,必须咨询心脏康复专家,这是确保安全的首要步骤。医生会根据患者的具体病情和体能状况,提供专业的运动处方和建议,包括推荐的运动类型、强度、频率和时长等。这一步骤有助于避免运动中可能出现的风险,也为患者提供一个可行性和个性化的运动计划。

2、运动强度的控制:正确控制运动强度对于冠心病患者也十分重要,这通常通过监测心率来实现。患者在运动时应保持在医生推荐的心率区间,运动时心率增加 >20 次/min;与静息时比较收缩压升高 >40 mmHg或收缩压下降 >10 mmHg,避免过度激烈的运动引起心脏负担。此外,患者应学会识别疲劳的信号,出现不能耐受运动的症状,应立即减慢运动强度或停止运动。

3、热身和放松:进行任何运动之前的热身是必不可少,它有助于使心脏和肌肉逐渐适应运动状态,减少运动中的受伤风险。运动结束后,适当的放松活动如缓慢行走和深呼吸可以帮助心率和血压慢慢恢复到静息状态,减少运动后的不适感。推荐平衡和柔韧性运动处方:平衡柔韧性训练原则应以缓慢、可控制方式进行,逐渐加大活动范围。训

练方法:八段锦或太极拳等,训练前应对上下肢肌肉拉伸训练,每个部位拉伸10~15 s,强度为有牵拉感觉同时不感觉疼痛,每个动作重复5次,总时间10 min左右,每周3~5次。

三、运动对心脏健康的益处

1、降低心脏疾病风险:适量的运动能够降低血压,减少血管中的炎症,从而降低心脏疾病的风险。此外,运动还能帮助控制体重,减少心脏病的发病几率。

2、改善心脏功能:规律的运动有助于强化心脏肌肉,提高心脏泵血效率。长期坚持,可以有效提升心脏的供血能力和耐力。

3、心理健康的改善:运动释放的内啡肽能够提升情绪,减轻压力,这对于冠心病患者来说是一个重要的益处,因为压力和情绪波动有时会对心脏状况产生不利影响。此外,参与运动还能够改善睡眠质量,进一步促进心理健康和整体福祉。

四、如何开始和维持运动计划

1、制定个性化运动计划:根据个人的健康状况和兴趣,以及医生的建议,制定一个个性化的运动计划。这个计划应包括具体的运动类型、时间、频率和强度,并需要结合患者的日常时间安排和生活习惯来调整,以确保其可持续性和有效性。

2、逐步增加运动量:刚开始运动时,应从低强度的活动开始,随着体能的提高,逐渐增加运动的持续时间和强度。这种渐进式的方法有助于心脏适应运动带来的压力,同时减

少受伤的风险。

3、监测运动的效果:通过定期检查心率、血压和胆固醇等指标,评估运动计划的效果。这些数据会帮助患者了解体能的改善情况和运动计划的调整方向,确保运动计划始终符合患者的健康状况和需求。

4、保持动力和持续性:设定具体的短期和长期目标可以帮助患者保持动力,寻找运动伙伴或加入运动团体也能提供社交支持,增加坚持运动的乐趣和动力。同时,保持运动的新鲜感和乐趣是维持长期运动习惯的关键。

五、可能的风险及如何应对

1、认识潜在风险:虽然适度运动对冠心病患者有益,但过度运动可能导致心脏压力增大,甚至诱发心绞痛或心肌梗死。

2、注意身体信号:在运动过程中要密切关注身体的信号,如胸痛、气短、头晕或心跳异常等,这些症状可能表明心脏负荷过重。

3、立即采取行动:如在运动中出现任何不适,应立即停止运动,及时寻求医疗帮助。

对于冠心病患者而言,运动是一个宝贵的心脏康复工具。通过与医疗健康专家合作,制定个性化的运动计划,冠心病患者可以在保障安全的同时享受运动带来的多方面益处。然而,在享受这些益处的同时,也要意识到运动的潜在风险,并采取适当的预防措施,以确保运动既安全又有效。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)

手术室患者家属的关怀指导

□ 徐晶

当我们的亲友躺在手术室里,作为家属的我们既焦虑又无助。在这样的时刻,患者家属的正确行为和情绪管理对于患者的术后恢复和家庭的和谐至关重要。本文将为大家介绍如何在亲人手术期间提供适当的关怀与支持,以及如何处理自己的情绪,确保在这个关键时刻,我们能够以最稳定的状态陪伴在患者身边。

一、理解手术流程

1、预先沟通:家属需要掌握详细的手术信息,要明确手术的具体类型,如是否是微创或开放手术,以及预计持续时间。了解手术的目的,比如是为了治疗、诊断还是缓解症状,以及预计的恢复时间和可能遇到的普遍并发症。这样家属可以在心理上为术后可能遇到的情况做好准备。建议家属与手术团队成员见面,认识医疗团队,尤其是主刀医生和麻醉师。通过提出问题并听取医疗专业人员的见解,可以帮助建立信任,并缓解对手术过程的担心。

2、手术当天:需要掌握时间节点,了解手术流程的每个阶段——准备、进行和结束,以及每个阶段可能需要的时间。这样家属可

以合理安排自己的时间,减少焦虑。了解等待区域,要熟悉手术室的等待区,确认有无无线网络、饮水机、咖啡厅,以及紧急情况下与手术室联系的方法和流程。

二、家属情绪管理

面对重症病情,患者的家属常常会陷入焦虑、绝望、自责等负面情绪,这不利于他们照顾患者。为此,家属需要重视自己的情绪管理。首先可以试试深呼吸、音乐等自我调节方式,使情绪平稳下来;其次与亲友互相支持鼓励,定期倾诉有助改善心情。如果严重影响生活,应考虑接受专业心理辅导。这些措施有助家属保持较好精神状态,使他们有更多心力陪伴照料患者。

三、为患者提供支持

1、术前准备:情感陪伴:手术前的陪伴对患者来说至关重要,家属应用积极和令人放松的交流来安抚患者。与患者共享美好记忆或者谈论患者感兴趣的话题,可以帮助分散患者的注意力,减轻他们的紧张和焦虑。物质准备:家属应确保患者的所有必需品都已准备就绪,以便手术顺利进行。这包括检查所有医疗文件是否齐全,例如身份证、医

保卡、住院记录和医生的指示。同时,患者个人物品如眼镜、助听器或假牙等,也应随身携带,以便术后立即使用。

2、术中等待:信息沟通:在手术过程中,家属应与医院工作人员保持沟通。了解医院提供的关于手术进展的信息更新方式,如电子显示屏、短信通知或是直接的口头报告。定时向手术室的工作人员询问进展,可以帮助家属了解情况,减少不必要的担忧。维持正常生活:家属在手术期间也需照顾好自己和情绪。保持正常的饮食习惯,适当的休息,这些对于维持良好的身体状态至关重要。只有保持自身健康,家属才能在患者术后需要帮助时,提供更好的支持和照顾。

3、术后关怀:术后访视:家属需要按照医院规定合理安排术后访视时间。在访视时,要留意医生关于患者即时病情和恢复进展的详细说明。家属应该了解和记录医生的指示和建议,这些信息对于患者遵术后护理计划非常重要。长期陪伴:家属的支持不应仅限于手术期间。出院后,家属需要陪同患者定期进行复诊,确保患者按照医嘱进行康

复训练,同时要注意患者的情绪变化,及时提供心理慰藉。此外,家属可以协助处理一些家务事务,为患者准备饮食,确保患者在家庭环境中得到充分的休息和恢复。

4、术后护理:护理知识:家属应当学习和了解基本的术后护理知识,包括伤口护理、疼痛管理、药物管理等。在医生或护士的指导下,掌握正确的护理方法,能够有效减少术后并发症,加快患者恢复。生活调整:术后患者可能需要改变日常生活习惯,家属应协助患者进行适应。例如,可能需要调整饮食结构、增加休息时间、规划适宜的体育活动。家属可以帮助患者重新安排日常活动,减少不必要的生活压力。

面对亲人的手术,家属的角色复杂且充满挑战。我们需要在关怀患者的同时,也注意自身的情绪管理和身心健康。通过了解手术流程,进行有效的情绪调节以及为患者提供全方位的支持,我们不仅能够帮助患者度过手术这一难关,更能促进家庭整体的稳定与和谐。

(作者单位:广西中医药大学附属广西国际壮医院)

孕妇感染性疾病的预防与关注

□ 韦志成

孕期是一个特殊而脆弱的时期,孕妇的身体会经历众多变化,而这些变化也会影响免疫系统功能。因此,孕妇对各种感染性疾病的抵抗力往往较弱,这不仅关系到孕妇本身的健康,也直接影响到胎儿的发育。对此,我们要了解如何预防和关注孕妇可能面临的感染性疾病。本文将围绕孕妇感染性疾病的预防和必要的关注点展开,帮助孕妇和家庭更好地维护孕期健康。

一、孕妇感染性疾病的概述

1、孕妇易感性增加的原因:孕期免疫系统的调整是为了避免母体对胎儿产生排斥反应,这种调整虽然有利于胎儿的成长,但同时降低了孕妇对某些病原体的抵抗力。这意味着,即使是那些平时可能不会轻易导致疾病的微生物,在孕期也可能成为潜在的威胁。因此,孕妇在孕期更容易受到各种病原体的侵袭,包括病毒、细菌、真菌和寄生虫等。

2、常见的感染性疾病及其影响:尿路感染是孕妇中最常见的感染类型之一,由于孕期生理变化导致尿液滞留,增加了细菌生长的机会。细菌性阴道病不仅会引起不适,还可

能导致早产或低体重儿。流感在孕妇中可能导致更严重的病情,增加孕妇和胎儿的健康风险。食物中毒,如李斯特菌病,除了对孕妇自身构成威胁外,还可能通过胎盘感染胎儿,导致流产、死胎或早产。

二、预防孕妇感染性疾病的措施

1、增强个人卫生习惯:经常洗手可以有效防止细菌和病毒的传播,尤其是在准备食物前后、使用卫生间后、触摸宠物、回家或接触生病的人之后。使用肥皂和流动水洗手至少20秒,是预防各种感染性疾病的简单而有效的方法。

2、安全饮食管理:避免摄入未充分煮熟的肉类和海鲜,以及未经消毒的水和奶制品,是减少食源性感染风险的关键。此外,某些软奶酪和未洗净的零食可能含有有害微生物,孕妇应避免摄入。孕妇应选择新鲜、清洁、安全的食材,并确保食物彻底煮熟。

3、疫苗接种:接种疫苗是预防某些感染性疾病的有效方式。孕妇在孕期接种流感疫苗和百日咳疫苗(作为破伤风、白喉、百日咳联合疫苗的一部分)可以保护孕妇免受这些

疾病的侵害,同时也可以通过母体抗体传递给未出生的婴儿初步的免疫保护。

三、孕期感染性疾病的关注与处理

1、定期产检:通过定期产检,医生可以监测孕妇的健康状况和胎儿的发育情况,及时发现和处理尿路感染、糖尿病和高血压等可能增加感染风险的健康问题。产前检查也包括筛查特定的感染性疾病,如HIV、乙型肝炎和梅毒等,这些疾病如果不加以控制,可能对孕妇和胎儿造成严重影响。

2、识别感染迹象:孕妇了解常见感染的早期迹象和症状,可以帮助及时就医,减少疾病对母体和胎儿的影响。发热、持续性咳嗽、排尿疼痛、异常阴道分泌物等,都可能是感染的迹象。在孕期,任何异常症状都应引起高度重视,并及时向医生报告。

3、避免高风险环境:孕妇应避免前往人群密集或卫生条件差的地方,如病人多的医院区域、拥挤的公共场所等,以减少接触感染源的机会。在流感高发季节,采取额外的预防措施,如佩戴口罩和避免接触生病的人,也是减少感染风险的有效方法。

4、妊娠期糖尿病的管理:妊娠期糖尿病不仅增加了孕妇感染的风险,还可能影响胎儿的健康。通过定期监测血糖水平、适当饮食和有规律的体育活动,可以有效管理妊娠期糖尿病。必要时,医生可能会推荐使用胰岛素或其他药物来控制血糖水平。

5、心理健康的维护:孕期也要保持心理健康,压力和焦虑可能会影响免疫系统的功能,增加感染的风险。孕妇应当寻求支持,与家人、朋友或专业人士沟通,必要时参加孕期心理健康课程,学习缓解压力和焦虑的技巧。

总之,孕期的健康管理是一项全面而细致的工作,涉及到了日常生活的方方面面。通过增强个人卫生习惯、实行安全饮食管理、积极接种疫苗、定期进行产检以及避免高风险环境等,孕妇可以大大降低感染性疾病的风险,保障自身与胎儿的健康。同时,孕妇和家庭都应提高对孕期感染性疾病的认识,增强预防意识,并在发现异常情况时及时寻求专业医疗帮助。让我们以积极的态度和科学的方法,守护这段特殊时期的健康旅程。

(作者单位:广西桂林市人民医院)