

守护“心”健康：冠心病的护理

□苗幸欢

在现代社会，随着生活节奏的加快和生活方式的改变，冠心病的发病率逐年上升，已成为威胁人类健康的重要疾病之一。冠心病，全称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管腔狭窄或闭塞，从而引起心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病。面对这一严峻的健康挑战，冠心病护理显得尤为重要。本文将为大家介绍冠心病护理的重要性、护理方法以及护理过程中的注意事项，旨在帮助广大患者和家属更好地了解冠心病护理，共同守护“心”健康。

一、冠心病护理的重要性

1、减轻症状，提高生活质量：冠心病患者常常伴有胸闷、胸痛、气短等症状，这些症状不仅影响患者的日常生活和工作，还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。通过科学的护理，可以有效减轻患者的症状，提高患者的生活质量。

2、延缓病情进展，降低并发症风险：冠心病是一种慢性疾病，需要长期治疗和护理。通过合理的饮食、运动、用药等护理措施，可以延缓病情的进展，降低心肌梗死、心力衰竭等并发症的风险。

3、提高患者自我管理能力：冠心病患者需要长期服药、控制饮食、适度运动等，这些都需要患者具备一定的自我管理能力和技巧。通过护理人员的指导和帮助，患者可以更好地掌握自我管理技巧，提高自我管理能力和技巧。

二、冠心病护理的方法

1、饮食护理：冠心病患者的饮食应以低盐、低脂、低糖、高膳食纤维、高维生素为原则。患者应多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素和膳食纤维的食物，少吃油腻、辛辣、高盐等刺激性食物。同时，患者应戒烟限酒，避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料。控制总热量摄入：冠心病患者应控制总热量的摄入，避免饮食过多导致肥胖，增加心脏负担。热能的摄入应维持正常的生理消耗，以降低胆固醇和甘油三酯水平。

2、运动护理：冠心病患者应在医生的指导下进行适量的运动。运动可以增强心肺功能，改善血液循环，降低血脂和血压等指标。患者可以选择散步、慢跑、游泳等有氧运动方式，并根据自身情况逐渐增加运动量。在运动过程中，患者应注意

监测自己的心率和血压等指标，避免过度劳累和诱发心绞痛等症状。

3、用药护理：冠心病患者需要长期服用抗血小板药物、调脂稳斑药物等药物来控制病情。患者应遵医嘱按时服药，不得随意停药或更改剂量。同时，患者应注意药物的副作用和相互作用等问题，如有不适应及时就医。

4、心理护理：冠心病患者常常伴有焦虑、抑郁等心理问题。护理人员应关注患者的心理状态，给予患者心理支持和安慰。患者可以通过听音乐、看书、与朋友交流等方式来缓解压力和焦虑情绪。同时，家属也应给予患者足够的关心和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

5、生活方式调整：冠心病患者应注意调整自己的生活方式，包括保证充足的睡眠、避免过度劳累、保持情绪稳定等。患者应养成良好的作息习惯，避免熬夜和长时间工作。同时，患者还应注意保持室内空气清新、避免寒冷刺激等环境因素对病情的影响。

三、冠心病护理的注意事项

1、护理过程中应遵循个体化原则：

“动一动”颈肩不痛：颈椎病的居家护理

□庞彦幸

在现代生活的快节奏和高压力影响下，颈椎病已然成为困扰现代人健康的常见疾病之一。这种疾病主要是由于颈椎间盘退变、骨刺形成以及颈部肌肉紧张等原因，导致的颈椎结构变化，进而压迫神经或血管，从而引起颈痛、肩背痛、手臂麻木、头晕等一系列症状。而随着现代人越来越多的时间花费在电脑和手机等电子产品上，不良的姿势和久坐工作方式也使得颈椎病逐渐呈现出了低龄化趋势。因此，积极了解一些颈椎病的护理知识对于预防和治疗该疾病有着重要的作用。

一、日常生活中的颈椎自我保健：预防胜于治疗

预防颈椎病先要从改变不良的生活习惯着手。具体来讲，长时间地向下低头看电子屏幕无疑是颈椎病的重要诱因，因而避免长时间地低头就是预防颈椎病的关键措施。所以，在日常的工作和休息中，大家要切实保持正确的坐姿，将屏幕置于视线水平位置，以减少颈部的压力。此外，每隔一小时起身活动，还要做些颈部及肩部的伸展运动，这样将能有效促进血液循环，缓解肌肉

紧张。并且，在生活中还应当多加注意加强颈肩部的锻炼，如游泳、瑜伽和太极等，这些运动都能帮助增强肌肉力量，预防颈椎病。

二、合理饮食与颈椎健康：营养的重要性

合理的饮食对于颈椎病的预防和康复而言也同样重要。简单来说，在饮食中应当要富含钙、镁、维生素D等营养素，这些营养素对于骨骼健康是非常有益的。对此，患者可以通过奶制品、豆制品、绿叶蔬菜等食物摄取的方式来补充营养素，也可以在医生的指导下补充相应的药物。此外，保持适当的体重也能减轻颈椎的负担，从而避免或减少颈椎的损伤。

三、居家护理技巧：颈椎病患者日常管理

而对于那些已经患有颈椎病的人群来讲，日常的居家护理就显得至关重要。首先来讲，睡眠姿势和用枕的选择非常关键，建议患者要使用波形枕或者颈口专用枕，且枕头的高度也应当使颈部能够保持自然的生理曲度。且在睡觉时还需尽量选用仰卧或侧卧位的方式，避免

俯卧，否则俯卧就会增加颈部的负担。其次则是温热敷治疗，使用热水袋或电热毯对颈肩部进行温热敷，也能有效缓解疼痛和肌肉痉挛，不过需要大家注意的是，这种方法并不适合颈椎病急性期患者使用，需要在医生指导下进行。

四、适宜的颈椎康复体操：运动与治疗相结合

适当的颈椎病康复体操对于疼痛的缓解和功能的恢复也具有着重要作用。在医生的指导下，患者可以通过进行颈椎牵引、颈部旋转、侧弯等一系列专门设计的体操，以此来帮助颈部肌肉放松，增加颈部的活动范围，并逐渐恢复颈椎的稳定性。不过需要注意的是，所有的运动都应当在不起病情加重的前提下进行，如果运动后疼痛加剧，则应立即停止并咨询医生来调整。

五、颈椎病的中医护理：融入传统治疗智慧

而除了西医治疗方法外，中医护理在颈椎病的治疗中也常扮演着重要角色。诸如按摩、针灸和拔罐等传统中医疗法均可以有效缓解肌肉紧张和病症疼痛。就比如说，针灸就可以刺激人体特

定穴位，通过调节气血，达到缓解颈椎病症状的目的。并且，最重要的是选择有资质的医生进行操作，并结合其他治疗方法来共同促进颈椎病的康复。

六、心态调节与社会支持：心理健康与康复

不可忽视的是颈椎病患者的心理状态对疾病的影响。在临床上，慢性疼痛往往就会导致患者的情绪波动，焦虑和抑郁等心理问题。因此心理辅导和社会支持对于缓解颈椎病患者的心理压力都具有着重要的意义。家人和朋友的理解与支持，以及参与支持团体和心理辅导，均可以帮助患者更好地调适心态，应对疾病带来的挑战。

综上，在现代社会中，颈椎病已然成为一种常见的健康问题，而积极有效的居家护理对于疾病的预防和治疗极为重要。通过日常生活的小细节改变，结合合理的饮食、适宜的体操锻炼、中医的传统疗法，以及必要的心理调适和社会支持，便将可以大幅提高颈椎病患者的生活质量并促进其康复。而以上秘籍的运用，则需要患者及其家属的共同努力和持续坚持，以期达到“动一动，颈肩不痛”的健康目标。

(作者单位:山西省天慈医院有限公司)

骨关节炎的类型和治疗方式

□青恒臻

骨关节炎是一种因关节内软骨磨损退化或是受到破坏而导致的骨科疾病，同时也是老年人最常见的退行性疾病，这种疾病不仅会导致患者的正常活动受限，而且还会导致患者长时间承受疼痛的折磨。那么，你知道骨关节炎有哪些类型吗？临床上又是如何治疗骨关节炎的呢？

一、骨关节炎都有哪些类型？

1、按发病原因划分：根据骨关节炎这种疾病的发病原因，我们可以将其分为原发性骨关节炎与继发性骨关节炎两种，其中原发性骨关节炎属于一种与年龄增长相关的退行性疾病，是由于人在日常生活中的活动以及遗传、体质、代谢等因素导致的软骨磨损而引发的关节病变，这种骨关节炎常见于中老年人，而发病部位则主要是人体当中活动较为频繁的关节如髋关节、膝关节等；而继发性骨关节炎则是由于关节损伤、关节感染、代谢性疾病、炎症性疾病以及先天性异常等因素引发的，虽然这类骨关节炎的症状与原发性骨关节炎并没有实际上的差别，但这类骨关节炎往往在任何年龄段的人身上的任何

关节部位都有可能发生。

2、按发病位置划分：除了根据发病原因划分之外，发病的位置也是临床上对骨关节炎这种疾病进行分类的主要因素，而常见的骨关节炎则包括全身性骨关节炎、手骨关节炎、膝骨关节炎、髌骨关节炎等等，而不同的发病部位往往也会对骨关节炎的治疗方式造成一定的影响。

3、按症状表现划分：虽然骨关节炎这种疾病会导致患者出现明显的关节疼痛与功能障碍，但临床上也有一些骨关节炎患者并不会出现明显的临床症状，因此这两种骨关节炎分别被称为症状性骨关节炎与无症状性骨关节炎，前者只要掌握其症状表现就能及时判断，但后者则需要人们前往医院使用影像学检查的方式才能确诊。

二、骨关节炎应该如何治疗？

1、药物治疗：目前，药物治疗是临床常用的骨关节炎治疗方式之一，这种治疗方式虽然无法根治骨关节炎，但在一定时间内改善患者的状态，帮助患者缓解疼痛，使患者的生活质量得到有效的恢复。在此过程当中，医护人

员常用的药物有布洛芬、塞来昔布以及对乙酰氨基酚等抗炎镇痛药物，硫酸氨基葡萄糖、硫酸软骨素等软骨保护剂，前者可以有效缓解患者的疼痛，后者在理论上可以改善患者的软骨代谢，减缓患者的软骨磨损。

2、物理治疗：物理治疗也是临床上治疗骨关节炎常用的治疗方式之一，而常见的物理治疗方法主要有理疗以及矫形辅助治疗。其中，理疗指的是使用电磁、温热、超声波等作用于患者的关节，通过适当的刺激改善患者的关节循环，减轻患者的疼痛与炎症反应；而矫形辅助治疗则是借助矫形鞋垫、膝关节支具等辅助装置调整患者身体的力学分布，进而减轻患者发病关节负担的治疗方法。

3、手术治疗：在治疗骨关节炎患者的过程当中，手术治疗也是一种非常常用的治疗措施，甚至可以说手术治疗是唯一可以彻底治愈骨关节炎的治疗方法。目前，临床上常用的治疗骨关节炎的手术疗法主要有关节镜清理术与人工关节置换术，前者通常适用于早期或中期的骨关节炎患者，借助关节镜提供的

视野清理患者关节内的游离体与不平整部位，使患者的关节软骨磨损效率大大降低；而后者则主要对于病情严重的患者使用，借助人工配置的关节替换患者原本的关节，从而使患者恢复正常的活动能力。

4、辅助治疗：除了上文提到的治疗方式之外，适当的辅助治疗对于骨关节炎患者病情的恢复也是必不可少的，而常见的辅助治疗措施则包括使用助行器、矫形器等器械辅助治疗、选择合适的鞋子，通过运动减轻自身体重等生活辅助治疗等等，前者可以在患者发生骨关节炎后改善患者的运动功能，而后者则可以有效避免关节损伤的进一步发展。此外，临床上还有使用氨基葡萄糖、软骨素等药物为患者补充营养以及在关节内注入玻璃酸钠来减缓关节磨损的辅助治疗方式，这些方法都能使患者的状态得到有效的控制与改善。

骨关节炎是在中老年人群中常见的疾病之一，对于患者的生活质量有着相当大的影响。人们只有正确认识骨关节炎的威胁，并且及时针对患者采取适当的治疗措施，才能更好的摆脱骨关节炎的影响。

(作者单位:广西壮族自治区南宁市第十人民医院)