

冠心病的症状识别与预防措施

□ 王秋菊

冠心病, 全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病, 是一种严重威胁人类健康的常见心血管疾病。它由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或阻塞, 进而引发心肌缺血、缺氧甚至坏死。了解冠心病的常见症状与预防措施, 对于保护心脏健康、提高生活质量具有重要意义。

一、常见症状

1. 胸痛(心绞痛): 胸痛是冠心病最常见的症状之一, 通常表现为胸部压迫感、疼痛或紧绷感。这种疼痛多发生在胸骨后部或左侧, 可放射至左臂、肩部、颈部、下颌及背部。疼痛常在体力活动或情绪激动时发作, 休息或使用硝酸甘油后可缓解。胸痛的程度和持续时间因人而异, 从轻微不适到剧烈疼痛不等。

2. 呼吸困难: 冠心病患者在运动或体力活动时, 可能会出现呼吸困难的症

情的加重, 呼吸困难可逐渐加重, 甚至在休息时也会出现。

3. 疲乏与乏力: 冠心病患者常常感到疲乏无力, 这是由于心脏供血不足导致的。这种疲乏感可能在日常活动中频繁出现, 影响患者的生活质量。

4. 头晕与晕厥: 由于心脏供血不足导致血压下降, 冠心病患者可能会出现头晕的症状。在严重情况下, 甚至可能引发晕厥, 这是由于大脑供血不足所致。

5. 咳嗽与咯痰: 当冠心病心功能不全时, 由于肺部充血, 患者可能会出现咳嗽、咯痰的症状。痰量一般不多, 但在严重时可能会有粉红色泡沫痰。

二、预防措施

1. 合理膳食: 保持均衡的饮食是预防冠心病的关键。应多摄入富含膳食纤维的食物,

如蔬菜、水果、全谷类等, 同时减少高脂肪、高糖分、高盐分的食物摄入。对于糖尿病患者, 应特别注意控制血糖水平。

2. 适量运动: 适量的运动有助于预防冠心病。运动可以促进血液循环, 降低血脂和血压, 提高身体代谢水平。建议根据自身情况选择适合的运动方式, 并持之以恒。

3. 控制体重: 肥胖是导致冠心病的重要因素之一。保持适当的体重有助于预防冠心病。建议通过合理的饮食和适量的运动来控制体重, 避免过度肥胖。

4. 戒烟限酒: 吸烟和饮酒都会增加患冠心病的风险。因此, 戒烟限酒是预防冠心病的重要措施之一。应尽量避免吸烟和过量饮酒, 保持健康的生活方式。

5. 控制血压和血糖: 高血压和高血糖是冠心病的重要危险因素。通过药物治疗和生

活方式的调整来维持血压和血糖在正常范围, 有助于降低患冠心病的风险。

6. 药物治疗: 对于已知冠心病患者, 应遵医嘱进行药物治疗。常用的药物包括抗血小板药物、降脂药物、降压药物等。这些药物可以降低血栓形成的风险, 改善心肌缺血的症状。

7. 定期随访与检查: 冠心病患者应定期进行心电图、血压、血糖、血脂等检查, 以便及时了解病情变化并调整治疗方案。同时, 保持良好的心态和情绪管理也对预防冠心病具有重要作用。

总之, 冠心病是一种严重的心血管疾病, 但通过合理的预防措施和及时的治疗干预, 我们可以有效地降低其发生率和死亡率。让我们共同努力, 守护心脏健康, 享受美好生活。

(作者单位: 山东省曹县第二人民医院)

浅谈几种常见疾病的护理要点

□ 沈艳

护理工作 是医疗体系中不可或缺的一环, 对于患者的康复和健康恢复起着至关重要的作用。了解常见疾病的护理要点, 不仅有助于医护人员提供高质量的护理服务, 也能帮助患者及其家属更好地进行自我管理和康复。以下将介绍几种常见疾病的护理要点。

1. 感冒的护理

感冒是一种常见的呼吸道传染病, 主要症状包括鼻塞、咳嗽、打喷嚏和喉咙不适。感冒期间的护理要点包括:

保持休息: 充足的休息有助于身体恢复健康。

补充水分: 多喝温水可以帮助稀释黏液, 缓解鼻塞。

饮食调理: 选择易于消化且富含维生素的食物, 如蔬菜、水果和清淡的汤类。

手卫生: 经常洗手, 减少细菌和病毒的传播。

2. 高血压的护理

高血压是一种常见的慢性疾病, 需要长期的管理和控制。护理要点包括:

饮食调节: 减少盐分摄入, 增加蔬菜和水果的摄入量, 避免高脂肪、高胆固醇的食物。

定期运动: 适量的有氧运动如散步、游泳和慢跑有助于降低血压。

心理调适: 积极的心态和减轻压力对控制高血压非常重要, 可以尝试深呼吸、瑜伽和冥想等放松技巧。

定期测量血压: 定期自测血压, 及时了解自身状况, 调整治疗计划。

3. 糖尿病的护理

糖尿病是一种慢性代谢性疾病, 需要终身管理。护理要点包括:

健康饮食: 合理控制碳水化合物和脂肪的摄入, 增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入。

注重运动: 适度的体育锻炼可以有效控制血糖水平, 促进体重管理和心血管健康。

定期监测血糖: 养成定期测量血糖的习惯, 以便及时调整治疗计划。

合理用药: 按照医生的建议, 正确使用口服药物或胰岛素来控制血糖。

4. 心血管疾病的护理

心血管疾病是现代社

会最为常见的慢性疾病之一, 其护理要点包括:

监测生命体征: 定期监测血压、心率等, 及时发现异常情况。

控制饮食: 避免高脂、高盐、高糖饮食, 多吃新鲜蔬菜、水果和富含纤维的食物。

适量运动: 根据具体情况制定合适的运动计划, 如散步、慢跑等, 以增强心肺功能。

心理护理: 心血管疾病患者常伴有心理问题, 护士应给予关心和支持, 帮助他们建立积极的生活态度。

定期随访: 长期治疗和管理心血管疾病, 定期随访患者, 调整治疗方案。

5. 骨折的护理

骨折后的护理要点包括:

疼痛管理: 给予适当的镇痛药物, 以减轻患者的痛苦。

固定与制动: 根据骨折部位和类型, 采用合适的固定方法, 如石膏固定、夹板固定等。

预防并发症: 指导患者进行早期功能锻炼, 促进血液循环和骨折愈合, 避免肌肉萎缩和关节僵硬。

营养支持: 骨折愈合需要大量营养物质, 应指导患者合理饮食, 摄入足够的蛋白质、钙和维生素 D。

心理护理与康复指导: 给予患者心理安慰和支持, 指导他们进行康复训练, 提高生活质量。

通过了解这些常见疾病的护理要点, 我们可以更好地为患者提供全面、科学的护理服务。同时, 这也需要医护人员不断学习新知识、新技术, 提高自己的专业素质和护理技能, 为患者的健康和康复贡献更多力量。

(作者单位: 四川省夹江县木城镇中心卫生院)

孕产妇的营养需求、饮食原则及食谱推荐

□ 李举梅

孕产妇的营养与饮食不仅关系到孕妇自身的健康, 更是对胎儿生长发育的重要影响因素。在孕期和产后, 合理的膳食结构和营养摄入, 对于母婴健康至关重要。本文将从孕产妇营养需求、饮食原则、食谱推荐等方面, 为广大孕产妇提供科学、实用的饮食指导。

一、孕产妇营养需求

孕期和产后, 孕产妇的身体发生了巨大的变化, 对营养的需求也相应增加。孕期, 为了满足胎儿的生长发育, 孕妇需要增加蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。产后, 为了促进身体恢复和乳汁分泌, 产妇同样需要充足的营养支持。

1. 蛋白质: 是构成人体组织的基本物质, 对于胎儿的生长发育和孕妇的身体恢复至关重要。推荐食物包括瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类等。

2. 维生素: 维生素 A、D、E、K 以及 B 族维生素等对于孕妇和胎儿的健康至关重要。建议孕妇多吃富含这些维生素的食物, 如动物肝脏、牛奶、绿叶蔬菜等。

3. 矿物质: 钙、铁、锌等矿物质对于孕妇和胎儿的生长发育具有重要意义。孕妇应多吃富含这些矿物质的食物, 如牛奶、瘦肉、鱼类、坚果等。

4. 膳食纤维: 膳食纤维有助于预防便秘和妊娠期糖尿病等常见疾病。建议孕妇多吃富含膳食纤维的食物, 如粗粮、蔬菜、水果等。

二、饮食原则

1. 营养均衡: 孕妇在饮食中要注意营养均衡, 摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维等营养素。

2. 少食多餐: 孕妇的胃容量有限, 建议采

用少食多餐的饮食方式, 避免暴饮暴食对胃肠道造成负担。

3. 种类多样化: 孕妇在饮食中要注意食物种类的多样化, 避免偏食或挑食导致营养不均衡。

4. 避免不健康食品: 孕妇应避免摄入过多的糖分、油脂和加工食品等不健康食品, 以免对胎儿的生长发育造成不良影响。

三、食谱推荐

为了满足孕产妇的营养需求, 我们为广

大孕产妇推荐以下食谱:

早餐: 燕麦粥搭配牛奶和鸡蛋, 或者全麦面包搭配鸡蛋和牛油果。这些食物富含蛋白质、膳食纤维和维生素等营养素, 有助于孕妇补充能量和营养。

午餐: 瘦肉蔬菜馅饼或鲑鱼色拉。瘦肉蔬菜馅饼采用全麦面粉制作, 填入蔬菜和瘦肉,

富含蛋白质、膳食纤维和维生素等营养素; 鲑鱼色拉则选用富含 Omega-3 的鱼类和新鲜蔬菜, 有助于孕妇和胎儿的健康。

晚餐: 蒸鱼和蒸蔬菜或烤鸡胸肉和糙米。这些食物富含蛋白质、维生素和矿物质等营养素, 有助于孕妇补充能量和营养, 同时也有助于胎儿的生长发育。

此外, 孕妇在饮食中还可以适当添加一些坚果和种子类食物, 如杏仁、核桃、花生、南瓜籽等。这些食物富含健康的脂肪和能量, 同时含有丰富的营养物质, 有助于孕妇和胎儿的健康。

总之, 孕产妇的营养与饮食是孕期和产后健康的重要保障。通过合理的膳食结构和营养摄入, 可以确保孕妇和胎儿的健康发育。希望本文能为广大孕产妇提供有益

的饮食指导。

(作者单位: 山东省郯城县第一人民医院)

妊娠期糖尿病的护理策略

□ 李红纺

在孕期, 每一位准妈妈都期待着新生命的到来。但妊娠期糖尿病却可能成为这段旅程中的“不速之客”。作为一种常见的孕期并发症, 妊娠期糖尿病不仅影响孕妇自身的健康, 还可能对胎儿的生长发育造成不良影响。本文将为您详细介绍妊娠期糖尿病的护理全攻略, 帮助准妈妈们更好地应对这一挑战。

一、认识妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指在怀孕期间首次发现或发生的糖代谢异常。其成因复杂, 主要涉及孕妇体内激素水平的显著变化、胰岛素抵抗以及遗传因素等。通常, 在孕 24-28 周进行糖耐量试验时, 若发现空腹血糖、餐后 1 小时及餐后 2 小时血糖均高于正常水平, 即可确诊。

二、妊娠期糖尿病的危害

妊娠期糖尿病若不及时干预和治疗, 可

能导致一系列严重后果, 包括胎盘早剥、泌尿系统感染、羊水过多、巨大儿以及胎儿畸形甚至死亡等。此外, 孕妇自身也可能出现头晕、乏力、恶心、呕吐等症状, 严重影响生活质量。

三、全方位护理策略

1. 饮食调整
控制总热量: 妊娠期糖尿病患者应严格控制每日总热量的摄入, 避免体重增长过快。建议将体重增长控制在 10-12 公斤以内。

合理搭配: 减少高糖分和高脂肪食物的摄入, 增加蔬菜和水果的比例, 特别是富含膳食纤维的食物, 有助于降低餐后血糖。主食以粗粮为主, 每餐不宜过饱, 可采取少量多餐的方式。

限制甜食: 糖果、糖水、含糖高的糕点等应禁食, 减少高糖水果的摄入, 选择低糖水果如苹果、柚子等。

2. 运动干预

适当的运动有助于改善葡萄糖代谢, 降低血糖水平。孕妇可根据自身情况选择散步、孕妇瑜伽等低强度运动, 每次运动时间控制在半小时左右, 并注意运动前适当进食, 防止低血糖发生。

3. 定期检查与监测

定期检测血糖是控制妊娠期糖尿病的重要手段。建议孕妇在家自行监测血糖, 同时定期到医院进行产前检查, 监测空腹血糖、餐后两小时血糖等指标, 并根据检查结果及时调整治疗方案。

4. 药物治疗

当饮食和运动无法有效控制血糖时, 医生可能会建议使用胰岛素治疗。胰岛素是目前妊娠合并糖尿病孕妇唯一的治疗药物, 因其不透过胎盘, 对母婴均安全。使用胰岛素

时, 孕妇需掌握正确的注射方法和剂量, 注意观察有无低血糖反应, 并及时调整用量。

5. 心理护理

妊娠期糖尿病孕妇常面临较大的心理压力, 担心疾病对胎儿的影响。因此, 心理护理同样重要。通过健康教育, 让孕妇了解疾病相关知识, 保持积极乐观的心态, 有助于病情的控制和胎儿的健康成长。家人和医护人员的支持与鼓励也是不可或缺的。

四、结语

妊娠期糖尿病虽然给孕妇和胎儿带来了一定的风险, 但通过科学的饮食调整、合理的运动干预、定期的监测与检查以及必要的药物治疗, 我们完全可以将血糖控制在稳定水平, 减少并发症的发生。

(作者单位: 河北省廊坊市香河县人民医院)