

造影支架术后患者生活习惯的护理指导

□ 韦春柳

随着医疗技术的进步,心血管疾病患者通过造影支架手术获得了有效治疗,良好的术后护理有利于患者的康复。本文将介绍造影支架术后患者在日常生活中需要注意的护理指导,帮助患者及其家属更好地了解如何管理术后的生活习惯,促进身体的全面康复。

一、饮食指导

1. 均衡饮食:术后患者应保持均衡的饮食,确保摄入足够的营养以促进伤口愈合和恢复体力。饮食应包括多种蔬菜、水果、全谷类、瘦肉和鱼类。适量摄入蛋白质和健康脂肪,如鱼油和橄榄油,有助于心血管健康。此外,建议每天摄入足够的膳食纤维,以帮助维持肠道健康和预防便秘。可以通过吃全谷物、豆类和蔬菜来增加纤维摄入量。

2. 控制盐分摄入:高盐饮食会增加血压,不利于心血管健康。患者应减少盐的摄入量,尽量选择低盐或无盐食品,避免加工食品和高盐零食。烹饪时可以用香草和香料来增加风味,而不是依赖盐。此外,购买食品时应仔细阅读营养标签,选择钠含量较低的产品。同时,外出就餐时,可以要求餐馆减少使用盐和调味品。

3. 适量饮水:保持充足的水分摄入对身

二、运动与休息

1. 适度运动:术后适度的运动有助于增强心肺功能和改善血液循环。患者可以根据医生建议进行轻度的有氧运动,如散步、慢跑或游泳,每次30分钟,每周3-5次。

2. 避免过度劳累:在恢复期内,患者应避免过度劳累和剧烈运动,以免对心血管系统造成额外的负担。重体力劳动和高强度运动应在完全康复后逐渐恢复。

3. 充足休息:术后需要充足的休息时间,来恢复体力和促进愈合。患者应保证每天7-8小时的睡眠,并根据身体状况适当安排午休时间。

三、药物管理

1. 遵医嘱服药:术后患者通常需要长期服用抗血小板药物、降压药或降脂药物。患者应严格按照医嘱服药,不得擅自停药或改

变药物剂量,以避免并发症的发生。定期复诊并与医生沟通,以确保药物的正确使用和调整。如果忘记服药,应尽快补上,但不要一次服用双倍剂量。

2. 定期复诊:定期复诊有助于医生了解患者的康复情况并及时调整治疗方案。患者应按时进行血压、血脂等指标的监测,并向医生反馈用药后的反应和身体状况。复诊时可以准备好问题和记录,以便更好地与医生沟通。此外,患者应遵循医生的建议,进行必要的检查和评估,如心电图和超声检查。

3. 注意药物副作用:了解所服用药物的可能副作用并及时报告给医生。常见副作用包括胃肠不适、头晕、皮疹等,严重副作用如出血或过敏反应应立即就医。患者应仔细阅读药物说明书,了解药物的正确使用方法和潜在风险。如果出现不适症状,应记录下详细情况并及时告知医生,以便调整治疗方案。

四、心理健康

1. 保持积极心态:术后患者容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。家属应给予患者关心和支持,帮助其保持积极的心态面对康复过程。

2. 寻求心理支持:若患者感到情绪低落或难以应对,可以寻求专业心理咨询师的帮

助,通过心理治疗或参加患者互助小组来缓解心理压力。

五、生活习惯调整

1. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会增加心血管疾病的风险。患者应完全戒烟,限制酒精摄入,每周饮酒量不超过两次,且每次不超过一杯。

2. 避免高压环境:高压环境不利于术后康复。患者应避免工作和生活中的压力源,可以通过冥想、瑜伽等方式放松心情。

3. 定期体检:定期体检有助于早期发现并处理潜在的健康问题。患者应根据医生建议每年进行全面的体检,包括心电图、血液检查等。定期体检可以监测身体的变化,及时调整治疗方案。患者应保持健康的生活习惯,积极配合医生的检查和建议,确保身体的持续健康。

综上所述,造影支架术后的护理不仅仅是医生的责任,患者自身及其家属也需要积极参与,共同努力。通过合理的饮食、适度的运动、药物管理、心理健康维护以及生活习惯的调整,患者可以显著提高术后生活质量,预防并发症的发生,最终实现全面康复。

(作者单位:广西南宁市第三人民医院)

心肌梗塞风险高的人群预防策略

□ 黄敏燕

而降低心肌梗塞的发生风险。

2. 定期锻炼:规律的身体锻炼不仅能增强心脏功能,还能改善整体健康状况,帮助控制体重和代谢水平。对于心肌梗塞的高风险人群,应选择合适的运动方式。中等强度的有氧运动如快走、游泳和骑自行车,能够有效促进心肺功能的提升,同时不会对身体产生过大的压力。尤其对于有基础疾病的人群,应避免高强度的运动,防止对心脏产生负担。每次锻炼时长应保持在30分钟以上,每周至少进行五次。通过坚持不懈地锻炼,不仅可以改善血液循环,降低血压,还能提升心脏对氧气的利用效率,减少心肌梗塞的发生概率。

3. 戒烟限酒:长期吸烟者的心肌梗塞风险显著增加。因此,戒烟是预防心肌梗塞的关键步骤。此外,过量饮酒也会增加心血管疾病的风险,因此应限制酒精摄入,男性每天不超过两杯,女性不超过一杯。

二、健康监测与药物管理

1. 定期体检:定期体检是早期发现和预防心肌梗塞的有效措施。高风险人群应至少每年进行一次全面体检,重点关注血压、血

脂、血糖等指标的变化。对于体检中发现的异常指标,应尽早进行干预,例如通过饮食、运动等方式调节,或在医生指导下进行药物治疗。此外,定期检查心电图、心脏彩超等心脏相关的专科检查,可以帮助及早发现潜在的心脏疾病,及时采取预防措施,减少心肌梗塞的发生几率。

2. 血压管理:血压控制不良会加速动脉硬化化的进程,增加冠状动脉阻塞的可能性。对于血压偏高的人群,日常应注重低盐饮食,并通过适当的运动和减重来辅助血压控制。必要时,在医生指导下使用降压药物进行干预,确保血压维持在正常范围内。血压的日常监测也非常重要,可以帮助患者及时了解自身血压变化,调整生活方式或药物治疗方案。

3. 药物预防:对于已经被医生评估为心肌梗塞高风险的患者,预防性药物的使用是非常关键的一环。阿司匹林和他汀类药物是常用的预防性药物。阿司匹林可以抑制血小板聚集,防止血栓形成,而他汀类药物则通过降低胆固醇水平,减少动脉粥样硬化的风险。这些药物的使用需要严格遵医嘱,按

时按量服用,避免自行调整剂量。此外,某些患者可能还需要使用其他药物如 β 受体阻滞剂或ACE抑制剂,这些药物可以进一步降低心肌梗塞的发生率。

三、心理健康与压力管理

1. 心理压力管理:长期的心理压力是心肌梗塞的重要诱因之一。高风险人群应学会管理压力,如通过冥想、瑜伽、深呼吸等放松技术来缓解压力。此外,保持积极乐观的心态,对身体健康也有积极影响。

2. 睡眠管理:长期的睡眠不足或质量差,会增加心血管疾病的风险。高风险人群应确保每天7-8小时的高质量睡眠,避免熬夜和过度劳累。建立规律的作息时间表,有助于提高睡眠质量。

总之,预防心肌梗塞需要从多方面入手,包括生活方式的调整、健康监测与药物管理、以及心理健康与压力管理等。通过科学的预防措施,降低心肌梗塞的发病率,享受更加健康和充实的生活。每个人都应当重视自身健康,采取积极的预防措施,以减少心血管疾病的风险,为自己的未来负责。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

糖尿病患者的五大日常养护要点

□ 倪晓英

保证优质蛋白质的摄入,以免血糖波动太大,同时,对淀粉类食物隐形糖分的摄取保持警惕。另外,低脂饮食也是不可忽视的,要减少含饱和脂肪及反式脂肪丰富食品如肥肉、动物内脏及油炸食品的摄入量,食用含不饱和脂肪酸丰富的鱼类及坚果作为优选。此外,增加膳食纤维摄入量也成为一大重点,蔬菜、水果和全谷物这些纤维含量丰富的食品不仅可以优化胃肠功能而且可以有效地调节血糖和血脂水平。

二、适当运动

规律运动对糖尿病的管理起着十分关键的作用,尤其对于肥胖2型糖尿病患者来说,坚持锻炼有利于血糖及体重的控制。首先,要选择适当的运动方式,比如慢跑、快走、游泳、骑车等有氧运动,使用弹力带、哑铃等适当做一些抗阻运动,避免剧烈活动,避免低血糖和心血管意外。在专业指导下,可以制定一个科学且合适的运动方案,计划可以涵盖运动的时长、强度和频次等方面。建议每周至少进行150分钟中等强度的

运动,或每周75分钟高强度的运动。锻炼后应适当做一些放松活动,比如慢走和拉伸,以帮助身体恢复。在进行运动时,应当密切监控血糖水平,以确保所有活动都在安全的范围之内,及时进行能量补充以预防低血糖的出现。

三、调整生活习惯

调整生活习惯对糖尿病患者十分重要。首先,要保持规律的作息,促进生物钟与内分泌系统和谐运作,强化免疫力,确保每日7-8小时充足睡眠,以解乏抗压,提升身体防御力。同时,维持心情愉悦,通过积极参与社交、培养爱好等方式,减轻心理负担,促进身心健康。这些生活方式的细微调整,不仅能有效控制病情,还能显著提升糖尿病患者的生活质量。

四、血糖监测

血糖监测是糖尿病管理中的重要环节。每周定时检测三餐前血糖、餐后2小时血糖和睡前血糖,必要时检测夜间血糖,根据血糖情况及时调整饮食结构、饮食总量、运动

方案,同时将每次检测的血糖值记录在册,定期进行汇总分析,了解血糖变化趋势和规律,及时与医生沟通调整药物治疗方案。出现严重血糖异常情况,应及时就医寻求专业帮助。

五、心理护理

糖尿病属于慢性疾病,在漫长的治疗过程中可能对患者造成心理压力及负面情绪,因此心理护理也是非常重要。要保持积极的心态,树立战胜疾病的信心,与家人、朋友或病友交流分享心得体会,互相鼓励和支持。如感到心理压力过大或情绪难以调节时,应及时寻求专业心理咨询师的帮助和支持。

总之,糖尿病患者的日常养护需要从饮食、运动、调整生活习惯、血糖监测及心理护理等多个方面入手。通过科学合理的养护方法,可以有效控制血糖水平、预防并发症的发生并提高生活质量。同时,病人也需要有一个良好的生活态度和积极乐观的心态,以更好地应对疾病带来的挑战。

(作者单位:上海市徐汇区中心医院)