

# 慢性心衰的管理与生活注意事项

□ 黎玉贵

慢性心力衰竭(简称慢性心衰)是一种由于心脏功能不足,导致无法有效地泵血供应身体所需的氧气和营养物质的疾病。这种疾病会影响患者的生活质量,甚至可能威胁生命。虽然慢性心衰是一种不可逆的疾病,但通过合理的管理和生活方式的调整,患者可以大大减轻症状,延缓病情进展。本文将介绍慢性心衰的管理措施及生活注意事项,帮助患者更好地应对这一慢性疾病。

## 一、药物管理

1、按时服药:慢性心衰患者通常需要长期服用多种药物,常见的药物包括利尿剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂等。患者需要严格按照医生的处方服药,不得随意增减剂量或停药。且要定期复诊以调整药物方案。

2、监测药物副作用:虽然药物有助于控制慢性心衰,但患者也要关注药物的副作用,如低血压、肾功能问题等。如果出现头晕、疲倦等不适,应及时与医生沟通,避免因药物引起的并发症。

## 二、饮食管理

1、控制钠摄入:钠的摄入与水分滞留直接相关,会增加心脏负担。因此,患者应尽量减少盐的摄入,避免食用高钠食品,如腌制食

品、罐头食品和加工肉类。日常烹饪时也要控制盐的用量,选择低钠调料。

2、限制液体摄入:慢性心衰患者常常会出现液体滞留,过多的液体摄入会加重心脏负担。患者应根据医生的建议控制每天的饮水量,尤其在天气炎热或运动后,注意不要过量饮水。

3、增加富含钾的食物:某些药物(如利尿剂)会导致体内钾流失,低钾会影响心脏的正常功能。因此,患者可以适当增加富含钾的食物摄入,如香蕉、橙子和菠菜等,但必须在医生指导下进行,避免高钾血症。

## 三、运动管理

1、选择低强度的运动:慢性心衰患者应避免高强度的体力活动,适合的运动包括步行、游泳、骑自行车等低强度有氧运动。运动时间和频率应循序渐进,避免突然增加运动量。每天保持30分钟左右的适度运动即可。

2、避免过度疲劳:虽然运动有助于改善心脏功能,但过度的疲劳可能会加重病情。在运动过程中,患者应注意自己的身体反应,如果感到胸闷、呼吸困难或心跳加快,应立即停止活动并就医。

## 四、生活习惯管理

1、保持规律作息:慢性心衰患者容易感

到疲倦,保持充足的睡眠和规律的作息有助于缓解疲劳。每天按时入睡,尽量减少熬夜或长时间劳累的情况。

2、戒烟限酒:烟草中的有害物质可能会损害心脏和血管功能,从而增加心脏负担。因此,患者应尽早戒烟。此外,过量饮酒可能导致心肌损伤,因此,建议患者尽量减少或避免饮酒。

3、控制体重:肥胖会加重心脏负担,因此保持健康的体重是管理慢性心衰的重要部分。通过合理的饮食和适度的运动,患者可以逐渐达到并维持理想的体重,从而减轻心脏的负荷。

## 五、心理管理

慢性疾病往往会给患者带来心理上的压力,情绪波动可能影响病情的发展。因此,心理管理在慢性心衰的治疗中也不可忽视。

1、缓解焦虑和抑郁:慢性心衰患者可能会因病情的反复和症状的加重产生焦虑或抑郁情绪。患者可以通过与亲友沟通、参与心理咨询或进行放松训练来缓解心理压力。同时,家属的支持和鼓励也非常有利于患者的心理健康。

2、保持积极心态:慢性心衰是一种需要长期管理的疾病,但积极的生活态度可以帮

助患者更好地适应疾病。通过培养兴趣爱好、参加社交活动,患者可以增强自信心,减少对疾病的消极情绪。

## 六、定期复查与随访

1、心功能检查:定期进行心脏功能检查,如心电图、超声心动图等,可以帮助医生了解心脏功能的变化情况,并在早期发现潜在的问题,及时进行干预。

2、血液检查:慢性心衰患者通常需要进行血液检查,以监测肾功能、电解质水平及药物副作用等。血液检查能够为医生提供更多的病情管理信息,帮助制定更合适的治疗方案。

总的来说,慢性心衰虽然是一种无法彻底治愈的疾病,但通过合理的管理和生活方式的调整,患者仍然可以拥有较高的生活质量。药物管理、饮食控制、适度运动、良好的生活习惯和心理健康管理,都是慢性心衰患者需要关注的重点。此外,定期复查和随访可以帮助医生及时调整治疗方案,最大限度地延缓病情进展。只有将这些措施有机结合,患者才能更好地应对慢性心衰带来的挑战,维持稳定的健康状况。

(作者单位:广西医科大学第一附属医院心脏外科)

# 母婴护理中健康饮食攻略

□ 黄芳

在母婴护理中,健康饮食对母亲和婴儿的身体和心理健康都十分关键。合理的饮食不仅能够帮助母亲恢复体力、增强免疫力,还能够确保母乳质量,促进婴儿的生长发育。然而,母婴护理中的饮食问题复杂且多样,需要综合考虑母亲的营养需求、婴儿的成长阶段以及家庭的实际情况。本文将介绍健康饮食在母婴护理中的指导建议,帮助新手妈妈们更好地规划饮食,从而保障母婴的健康。

## 一、母亲的营养需求

1、足够的蛋白质摄入:蛋白质是身体修复和生长的基础。在怀孕期间,蛋白质能够支持胎儿的发育,而在产后,充足的蛋白质有助于母体的恢复和乳汁的分泌。建议产妇每日摄入的蛋白质量应增加到孕前的1.2倍。优质蛋白质的来源包括瘦肉、鱼、鸡蛋、豆类及奶制品等。

2、适量的碳水化合物:碳水化合物是提供能量的主要来源,其有助于恢复体力和保持良好的精神状态。在母婴护理中,选择复杂碳水化合物(如全谷物、蔬菜和水果)比简单糖类(如糖和精制面粉)更为有益。复杂碳水化合物能够提供稳定的能量,并有助于维

持血糖水平。

3、充足的脂肪摄入:脂肪在维持细胞结构、生产荷尔蒙以及提供能量方面起到关键作用。特别是多不饱和脂肪酸,如Omega-3和Omega-6,对母乳质量有直接影响。鱼类(特别是深海鱼)、坚果、种子和植物油是健康脂肪的良好来源。

4、维生素和矿物质的补充:维生素和矿物质有助于母体的健康以及婴儿的发育。例如,钙和维生素D有助于骨骼健康,铁质则有助于预防贫血。母亲应确保每日摄入丰富的水果、蔬菜和全谷物,必要时可通过补充剂来满足需求。

## 二、哺乳期的饮食建议

1、增加水分摄入:在哺乳期间,母亲的水分需求显著增加。充足的水分有助于乳汁的分泌,并防止脱水。建议每日摄入至少8-10杯水,此外,清汤、果汁和草本茶也是良好的补水选择。

2、避免刺激性食物:一些刺激性食物(如咖啡因和辛辣食物)可能会影响母乳的质量,甚至导致婴儿的肠胃不适。应尽量减少这些食物的摄入,特别是在哺乳初期,以确保婴儿能够获得舒适的喂养体验。

3、均衡膳食:母亲在哺乳期间应保持饮食的多样化,确保摄入充足的营养。膳食应包括足够的水果、蔬菜、全谷物、瘦肉和乳制品。均衡的饮食能够提供母乳所需的全部营养素,同时也有助于母亲自身的健康。

4、补充维生素D:维生素D有利于骨骼健康,尤其是在哺乳期间。虽然阳光是获取维生素D的自然途径,但许多母亲可能因为生活环境或天气因素无法获得足够的阳光。此时,可以考虑通过饮食或补充剂来确保维生素D的摄入。

## 三、婴儿的饮食指南

1、母乳喂养的优先选择:母乳是婴儿最理想的食物,因为它提供了全面的营养和免疫支持。世界卫生组织建议,母乳喂养应持续到婴儿6个月大,并结合适当的辅食。母乳中的抗体和生长因子有助于婴儿抵抗感染和促进健康成长。

2、合理添加辅食:在婴儿6个月大时,可以开始添加辅食。初期辅食应以单一的食物为主,逐渐引入各种蔬菜泥、果泥和谷物。注意每添加一种新食物时,观察婴儿是否有过敏反应,并结合药物和非药物治疗,可以更全面地满足患者的镇痛需求,提升治疗效果。

# 重症患者的镇静与镇痛护理

□ 周卫兰

在重症监护室(ICU)中,患者通常会因为疾病的严重程度、治疗过程中的不适感以及外界环境的影响,产生极大的痛苦和焦虑。为了改善患者的生存质量,应注重镇静与镇痛护理。这不仅是减轻痛苦的关键环节,也对疾病的恢复起到积极作用。本文将为大家介绍重症患者的镇静与镇痛护理的重要性、具体措施以及如何评估和调整护理方案,以确保患者的安全和舒适。

## 一、镇静护理的重要性和基本原则

1、镇静护理的目标:镇静护理的主要目标是帮助患者在治疗过程中保持冷静,以减轻他们的焦虑和紧张情绪。在重症患者中,镇静护理不仅能缓解他们的心理压力,还能使患者在接受各种医疗操作时更加配合,从而减少因焦虑引发的身体不适。对于依赖机械通气的患者来说,适度的镇静有助于减少对呼吸机的抵抗,从而提高治疗的效果。镇静护理还能降低患者对手术和其他治疗措施的恐惧感,使患者能够更好地接受治疗和恢复。

2、镇静护理的基本原则:在进行镇静护理时,需要遵循一些基本原则,以保障患者

的安全和护理效果。首先,镇静药物的选择应依据患者的个体差异,如年龄、体重、病情严重程度等,确保选择的药物最适合患者的情况。其次,镇静的程度应掌握在适当范围内,避免过度镇静导致意识模糊,进而影响患者的呼吸和生命体征。最后,镇静护理的效果需要定期评估,通过持续监测患者的反应来调整药物剂量,以保证镇静的适宜程度,并避免潜在的副作用。

## 二、镇痛护理的重要性和实施方法

1、镇痛护理的目标:镇痛护理的核心目标是缓解患者的疼痛,从而提高他们的舒适度并促进恢复过程。通过有效的镇痛措施,能够显著改善患者的整体体验,减少因疼痛引发的焦虑和压力,同时也有助于提升患者的生活质量。镇痛护理还可以加快身体的自我修复过程,如促进伤口愈合和改善血液循环。此外,良好的镇痛管理有助于降低因剧烈疼痛引起的心血管问题,进一步保障患者的健康。

2、镇痛护理的实施方法:镇痛护理主要包括药物治疗和非药物治疗两方面。药物治疗通常采用阿片类药物和非阿片类镇痛药,

根据患者的疼痛程度选择最合适的药物和剂量,以有效缓解疼痛。非药物治疗则包括放松疗法、音乐疗法等辅助措施,这些方法可以帮助患者缓解紧张和焦虑,从而减轻疼痛感。结合药物和非药物治疗,可以更全面地满足患者的镇痛需求,提升治疗效果。

## 三、镇静与镇痛效果的评估与调整

在重症患者的护理过程中,镇静与镇痛的效果评估十分关键。通过科学的评估,可以及时发现问题,并调整护理方案,以确保患者的治疗效果。

1、镇静效果的评估:评估镇静效果的关键在于通过合适的量表来衡量患者的镇静水平。拉姆赛镇静评分(Ramsay Scale)是一种常用的评估工具,它通过观察患者的反应程度来确定镇静的适宜性。患者的反应被分为不同的等级,从完全清醒到深度镇静。定期对患者进行镇静效果评估,可以确保患者在治疗过程中既保持足够的镇静状态,又不会因为镇静过度而影响其他医疗操作。此外,根据评估结果及时调整镇静药物的剂量,有助于避免不良反应的发生,并优化治疗效果。

3、避免高糖和高盐食物:婴儿的肾脏功能尚未完全发育成熟,因此,应该避免给婴儿提供高盐和高糖的食物。这些食物不仅可能影响婴儿的健康,还可能对其味觉发育产生负面影响。应优先选择天然、新鲜的食材,并保持食物的简洁和健康。

4、关注食物过敏:在引入辅食时,特别注意观察婴儿是否对某些食物产生过敏反应。如果出现皮疹、呕吐或腹泻等症状,应立即停止该食物的喂养,并咨询儿科医生的意见。了解家族中是否有过敏史,也有助于预防食物过敏。

综上所述,母婴护理中的健康饮食不仅关乎母亲的身体恢复,更能直接影响到婴儿的健康成长。通过合理地安排饮食,母亲可以帮助自己更快地恢复体力,同时为婴儿提供最优质的营养。均衡的营养摄入、充足的水分、科学的辅食添加及避免刺激性食物,都是确保母婴健康的关键因素。在母婴护理的过程中,通过保持良好的饮食习惯和科学的喂养方式,不仅能促进母亲的身体健康,还能为婴儿打下坚实的成长基础。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院围产科)

2、镇痛效果的评估:镇痛效果的评估同样重要,常用的评估工具包括视觉模拟评分(VAS)和数字疼痛评分(NRS)。视觉模拟评分通过让患者在一条尺度上标出疼痛的程度,从而量化疼痛感。数字疼痛评分则要求患者用数字来表示疼痛的强度。这些工具能够有效地帮助医护人员了解患者的疼痛程度,并根据结果调整镇痛方案。对于那些难以表达疼痛的患者,如意识模糊或无法言语的患者,医护人员可以通过观察其面部表情和身体姿势等非语言信号来评估疼痛,从而采取相应的镇痛措施。

重症患者的镇静与镇痛护理是ICU护理工作的核心内容之一,直接关系到患者的舒适度和康复效果。通过科学、适度的镇静与镇痛护理,可以有效缓解患者的身体疼痛和精神压力,促进其早日康复。同时,镇静与镇痛护理的实施需要个性化的评估和调整,确保护理方案的安全性和有效性。医护人员应当在护理过程中密切关注患者的反应,及时调整护理措施,为患者提供全方位的舒适体验和护理支持。

(作者单位:广西中医药大学附属瑞康医院)