

# 心内科护理视角下的心肌梗死

□ 史久婷

心肌梗死,作为一种严重的心血管疾病,严重威胁着人们的生命健康。在心内科护理的视角下,预防、急救与康复是心肌梗死管理的三大关键环节。下面,我们就从这三个方面进行详细讲解。

## 一、预防心肌梗死

- 控制基础疾病:**高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病是心肌梗死的重要危险因素。患者应严格遵医嘱,控制血压、血脂和血糖水平,并定期进行相关指标的监测。
- 健康生活方式:**保持低盐低脂饮食,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,有助于降低心血管疾病风险。
- 定期体检:**定期进行心电图、血压、血脂、血糖等体检项目,及时发现并处理潜

在的心血管问题,有助于预防心肌梗死的发生。

## 二、心肌梗死急救

- 立即停止活动:**一旦发现心梗症状,如突发剧烈胸痛、胸闷、气短等,应立即停止一切活动和运动,保持安静休息,避免加重心脏负担。
- 呼叫急救系统:**迅速拨打120急救电话,详细描述症状、地址和联系方式,以便急救人员尽快到达现场进行救治。
- 药物急救:**在等待急救人员到达的过程中,如有条件,可舌下含服硝酸甘油或速效救心丸等药物,以扩张冠状动脉、缓解胸痛症状。但需注意,这些药物并不能根治心梗,只能作为临时缓解症状的手段。

4. 心肺复苏:如果患者出现意识丧失、呼吸停止等严重情况,应立即进行心肺复苏术,包括胸外按压和人工呼吸等,以维持血液循环和氧气供应。

## 三、心肌梗死康复

- 运动康复:**运动康复是心肌梗死患者康复治疗的重要组成部分。适当的运动可以增强心肺功能,提高身体的耐力和代谢能力。但运动应循序渐进,从低强度、短时间开始,逐渐增加运动强度和时间。
- 饮食调整:**合理的饮食对于心肌梗死患者的康复至关重要。应减少高脂肪、高胆固醇、高盐和高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质等富含营养且健康的食物。

3. 药物治疗:患者需要按照医生的建议按时服用药物,如抗血小板药物、他汀类药物、 $\beta$ 受体阻滞剂等,以预防血栓形成、稳定斑块、降低心率和血压,减少心肌梗死的复发风险。

4. 定期复查:定期复查可以帮助患者及时了解病情的恢复情况,发现潜在的问题并及时处理。复查项目通常包括心电图、心脏超声、血液检查等。

心肌梗死的管理是一个系统工程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过科学的预防、及时的急救和全面的康复措施,我们可以有效降低心肌梗死的发病率,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 心内科护理新视角:科技与人文的融合

□ 王征

随着医学科技的飞速发展,心内科护理也面临着新的挑战和机遇。在这个背景下,科技与人文的融合成为了心内科护理的新视角。本文将从以下几个方面阐述这一新视角。

## 一、智能化设备的应用

智能化设备在心内科护理中的应用越来越广泛。例如,智能心电图监测仪可以实时监测患者的心电图变化,及时发现异常情况;智能输液管理系统可以精确控制输液速度和时间,减少输液并发症的发生;智能疼痛管理设备可以根据患者的疼痛程度和情绪变化,自动调整镇痛药物的剂量和种类。这些智能化设备不仅提高了护理效率,还能有效减轻护

士的工作负担,为患者提供更加安全、舒适的护理服务。

## 二、数字化护理模式

数字化护理模式是心内科护理的新趋势。通过建立患者电子病历系统,可以将患者的病情、治疗过程、护理措施等信息进行集中管理,方便医生、护士、患者及其家属之间的信息交流和共享。同时,数字化护理模式还可以实现远程监控和远程会诊,使患者在家中也能得到专业的护理和治疗。这种数字化护理模式不仅可以提高护理质量,还能有效降低医疗成本,提高医疗资源的利用效率。

## 三、人文关怀在护理中的体现

在心内科护理中,人文关怀是非常重要的。护士应该关注患者的心理需求,给予他们关爱和支持。例如,可以通过与患者进行交流和沟通,了解他们的病情和生活情况,为他们提供个性化的护理方案;可以在患者住院期间组织丰富多彩的娱乐活动,帮助他们放松心情,缓解压力;可以在患者出院前为他们提供健康指导和生活建议,帮助他们更好地应对疾病带来的困扰。

## 四、团队协作与沟通

在心内科护理中,团队协作与沟通是非常重要的。护士应该与医生、药师、营养师等其他医疗人员密切合作,共同为患

者的护理服务。同时,护士之间也应该加强沟通与协作,共同应对各种突发情况。此外,护士还应该与患者及其家属保持良好的沟通关系,及时了解他们的需求和意见,为他们提供更加贴心的护理服务。

总之,科技与人文的融合是心内科护理的新视角。通过智能化设备的应用、数字化护理模式的推广、人文关怀的体现以及团队协作与沟通的加强,我们可以为患者提供更加安全、舒适、高效的护理服务。这不仅有利于患者的康复,也有利于提高整个医疗行业的服务水平。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 抗生素的正确打开方式:避免滥用,守护健康

□ 袁思文

随着医学技术的不断发展,抗生素在临床治疗中发挥着越来越重要的作用。然而,抗生素的滥用和不合理使用已成为一个全球性的问题。本文将向读者介绍抗生素的正确打开方式,以避免滥用,守护健康。

## 一、抗生素的定义与作用

抗生素是一类能够抑制或杀灭某些微生物或细菌的药物。在临床上,抗生素主要用于治疗细菌感染引起的疾病,如肺炎、尿路感染等。然而,滥用抗生素会导致耐药性增加,影响治疗效果。

## 二、抗生素的合理使用方法

1. 明确诊断:在使用抗生素前,必须明确感染的病原体,以便选择合适的药物。如有

必要,需要进行细菌培养和药敏试验。

2. 正确剂量:抗生素的使用剂量和疗程需要遵循医生的建议,避免随意减少剂量或缩短疗程。

3. 合理选择抗生素:根据感染类型和病情,医生会为患者选择合适的抗生素。避免自行购买和使用抗生素,以免产生耐药性。

4. 遵循用药时间:抗生素的使用时间需严格按照医生建议,切勿中断或提前停药。

5. 避免滥用:抗生素并非万能药,不应将其视为家庭常备药品。只有在医生建议下,才能使用抗生素。

6. 注意饮食:在使用抗生素期间,应避免饮酒或食用含有酒精的食品,以免出现双硫仑样反应。

7. 定期复查:在使用抗生素后,应按照医生建议进行复查,以便了解病情恢复情况。

## 三、滥用抗生素的危害

1. 增加耐药性:滥用抗生素会导致病原体对药物产生耐药性,影响治疗效果。

2. 引发过敏反应:部分人群对抗生素存在过敏反应,滥用可能导致过敏症状出现。

3. 引发二重感染:滥用抗生素可能导致肠道菌群失调,引发二次感染。

4. 增加经济负担:滥用抗生素可能导致不必要的药物费用支出。

## 四、如何避免抗生素滥用

1. 了解抗生素使用原则:了解抗生素的适应症和使用方法,避免自行购买和使用。

# 秋季腹泻患者如何保持水分平衡

□ 王丽西

秋季腹泻是一种常见的季节性疾病,主要由轮状病毒感染引起,尤其在婴幼儿中较为普遍。腹泻不仅会导致体内水分和电解质的迅速流失,还可能引发脱水、发热、腹痛等并发症。因此,对于秋季腹泻患者来说,保持水分平衡是恢复健康的关键。本文将详细讲解秋季腹泻患者如何科学有效地保持水分平衡,帮助您更好地应对这一季节性疾病。

## 一、了解腹泻对水分平衡的影响

腹泻时,肠道无法正常吸收水分,导致大量水分通过粪便排出体外。同时,由于肠道蠕动加快,人体会失去大量的电解质,如钠、钾和氯离子。这不仅会引起脱水,还可能影响心脏、肾脏等重要器官的功能。因此,秋季腹泻患者需要特别关注水分和电解质的补充。

## 二、合理补充水分的重要性

在腹泻期间,及时补充水分和电解质是预防脱水的关键。脱水不仅会加重病情,还可能引发其他严重的健康问题,如休克、肾衰竭等。因此,腹泻患者必须重视水分的补充,以

维持身体的正常生理功能。

## 三、选择合适的补水方式

### 1. 口服补液盐

优点:口服补液盐(ORS)是一种低渗透性的补液方法,适用于轻中度脱水患者。ORS能迅速补充体内流失的水分和电解质,有助于恢复肠道的正常功能。

使用方法:按照产品说明书或医生的建议,将ORS溶于适量的温开水中,搅拌均匀后饮用。

### 2. 温开水

优点:温开水易于消化吸收,不会增加肠道负担。同时,温开水还能促进肠道蠕动,有助于缓解腹泻症状。

使用方法:腹泻期间,应频繁饮用温开水,保持口腔和肠道湿润。

### 3. 淡盐水

优点:淡盐水能补充体内流失的钠离子,有助于维持电解质平衡。同时,淡盐水还能促进肠道蠕动,有助于排出体内的有害物质。

使用方法:将适量的食盐溶于温开水中,搅拌均匀后饮用。但需注意,淡盐水不宜过浓,以免加重肠道负担。

### 4. 米汤

优点:米汤富含碳水化合物和电解质,能迅速补充体内能量和水分。同时,米汤还能促进肠道蠕动,有助于恢复肠道的正常功能。

使用方法:将适量的大米洗净后加水煮沸,煮至米汤浓稠后饮用。

### 5. 水果

优点:水果如苹果、梨等富含水分和维生素,有助于补充体内流失的水分和营养。同时,水果还能促进肠道蠕动,有助于缓解腹泻症状。

使用方法:将水果洗净后直接食用或榨汁饮用。但需注意,腹泻期间应避免食用过冷的水果,以免刺激肠道。

## 四、补水注意事项

1. 避免刺激性饮料:腹泻期间应避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮料,以免加重肠道负担和脱水症状。

2. 少量多次:腹泻患者应遵循少量多次的补水原则,每次饮用少量水分,多次饮用,以减轻肠道负担。

### 3. 观察病情变化

在补水过程中,应密切观察病情变化。如出现严重脱水、发热、剧烈腹痛等症状,应及时就医治疗。

### 4. 合理饮食

腹泻期间应遵循易消化、低脂肪、低纤维的饮食原则,如米粥、面条等。同时,应避免食用油腻、生冷、不易消化的食物,以免加重肠道负担。

## 五、结语

秋季腹泻是一种常见的季节性疾病,对水分平衡的影响尤为显著。因此,对于秋季腹泻患者来说,保持水分平衡是恢复健康的关键。通过选择合适的补水方式、遵循补水注意事项以及合理饮食等措施,我们可以有效地预防和

治疗秋季腹泻引起的脱水症状。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)