

2011年社区护理：心绞痛病人如何进行家庭护理-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E7_A4_BE_c21_3545.htm

心绞痛病人如何进行家庭护理：克服不良习惯，克服不良饮食习惯，避免诱发因素。心绞痛是冠心病的症状之一，多见于中老年人。其发生与发展主要是与冠状动脉供血不足导致心肌急剧缺血、缺氧有关。冠心病心绞痛的临床特点是以突然发作的胸前区压榨性疼痛为主要症状，疼痛可放射至心前区和左上肢，伴有窒息感、恐惧感。多发作于白天劳动或情绪激动时，少数不稳定性心绞痛可在夜间或静息状态下发作。心绞痛发作的持续时间不长，多数在数分钟内即可缓解，极少超过15分钟，休息或服用硝酸甘油后可迅速缓解。随着人们生活水平的提高和医疗条件的改善，目前大多数冠心病患者经过有效控制而处于稳定状态，心绞痛不会时常发作，往往在数月甚至更长时间才会发作1次。因此，患者很少住院治疗，多数时间为居家调理。于是，居家调理的相关问题就列入了患者生活起居的日程之中，以下三个方面是必须给予重视的调理环节。克服不良习惯，形成良好生活方式冠心病的发病基础是冠状动脉粥样硬化所导致的冠脉血管狭窄。冠状动脉粥样硬化的形成与长期的不良生活习惯有关，包括高胆固醇、高脂肪、高糖、低纤维素的“三高一低”饮食；超重或肥胖；活动不足，缺乏锻炼及吸烟、酗酒等等。患者在日常生活中要首先注意克服不良饮食习惯，避免“三高一低”，多吃一些含纤维素和维生素丰富的新鲜蔬菜和水果，每日蔬菜摄入量应在500克左右，并吃不少于100克的新鲜水果。同时要注意增加蛋白质的摄入，每

日喝250~500毫升牛奶，适当吃些瘦肉、鱼、蛋和豆类及豆制品，以使饮食品种多样，荤素搭配合理，保持健康食谱。研究表明，运动锻炼可提高心肌和运动肌的耐力和效率，促进血液循环，有利于改善对缺氧的耐受性。即便曾经有过心绞痛的冠心病病人同样不可忽视运动锻炼，在稳定期可根据身体状况选择适宜的运动项目，如太极拳、老年体操、散步及慢跑等。运动锻炼每日1~2次，每次活动时间应控制在50分钟内，每周3~5次，长期坚持方有益处。总之，患者应将合理饮食与适宜运动锻炼结合起来，并加上精神心理方面的积极调节，保持乐观情绪。一旦养成良好生活方式并成为习惯，将对改善动脉粥样硬化、防止冠脉血管病变加重、减少发作带来莫大益处。避免诱发因素，减少发作次数对大多数处于稳定期的冠心病病人来说，诱使心绞痛发作的因素主要在于四个方面：1.饮食不当。大量脂肪餐、过度饱食、酗酒是引起心绞痛发作的最常见诱因。2.过度劳累，过重体力劳动，突然用力及便秘、剧烈咳嗽，在这些情况下心绞痛的发作频率将大大增加。3.情绪过分激动。发怒、精神高度紧张，以及过分焦虑和应激情况也是心绞痛发作的高危因素。4.大量吸烟，特别是一日吸烟达20支以上时，烟草中的尼古丁、焦油和其它有害物质会对冠脉血管产生强烈刺激，诱发冠脉血管痉挛而引起心绞痛发作。冠心病心绞痛患者居家调理时，应从以上四个方面着手加以防范，消除诱因，减少发作。特别需要提醒注意的是便秘、剧咳和餐后过多活动这几个易被忽视的问题。患者若发生便秘，一方面要在医生指导下服用缓泻剂或用开塞露，积极纠正便秘，另一方面要注意在排便时不可过度用力，必要时携带硝酸甘油等救急药物入厕。冬

春季是呼吸道感染的高发季节，在这一期间患者务必要加强保暖和增强免疫力，以免造成剧咳而增加心绞痛发作几率。此外，心绞痛患者在餐后最好不要立即活动，应先休息15~30分钟左右，这样有助于减少心绞痛的发作次数。随身携带药物，以备应急时用冠心病心绞痛发作具有突发性特点。尽管患者小心翼翼地防范各种诱因和促发因素，但往往只能减少发作，不能完全制止发作。因此，患者需要注意备有能够预防和缓解心绞痛发作的应急药物，最好将急救盒随时带在身上。另外，在出现心慌不适或心绞痛发作时，立即安静休息也是不可忽视的重要防治环节，对此要给予重视并及时实施。特别推荐：[#0000ff>2011年护士执业资格考试内容七大变化](#) [#0000ff>2011年执业护士考试题型](#) [#0000ff>2011年执业护士考试时间](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试大纲](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) [#0000ff>2011年护士资格考试各科习题及答案汇总](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com