

2012年社区护理：夏季防冠心病护理要点-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\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E7\\_A4\\_BE\\_c21\\_3822.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E7_A4_BE_c21_3822.htm)

夏季防冠心病护理要点：首先，要注意防暑降温。其次，一定要保持情绪稳定，起居要有序。第三，饮食要清淡。最后，忌烟限酒。虽然冠心病夏季比冬季少发，但比起其他疾病，夏天依然是冠心病的高发季节。为此，第三军医大学新桥医院专家提醒，冠心病患者夏季一定要提防冠心病发作，以免发生猝死等严重后果，在生活、饮食等方面应做到“四个注意”。第三军医大学新桥医院专家说，夏天气温升高，人体皮下血管扩张，皮肤的血流量比平时增加了3到5倍，而回流到心脏的血液量减少，这会直接影响心肌供血。人在高温状态下，交感神经兴奋性增高，心率加快，冠状动脉收缩，心肌供氧量减少，这也会增加冠心病的发作。此外，夏天出汗多、睡眠不好、情绪不稳等也是导致血管堵塞甚至引起心肌梗死的重要原因。第三军医大学新桥医院专家说，夏季为了预防冠心病发作，冠心病患者尤其是老年冠心病患者在生活、饮食等方面应注意以下几个方面。首先，要注意防暑降温。冠心病患者在室外活动时应戴遮阳帽并备足水，天气闷热时，室内可以开启空调，但温度不要太低，25摄氏度左右为宜。身体锻炼应在清晨较凉爽时进行，切忌在烈日下锻炼；锻炼时间不宜太长，当天气闷热、空气中湿度较大时，应减少户外活动。其次，一定要保持情绪稳定，起居要有序。“只有心理平衡才能生理平衡，各脏器功能正常，血流通畅，远离心梗的威胁。”第三军医大学新桥医院专家说，冠心病患者如果晚间入睡较晚，早晨不

宜过早起床，中午要适当休息，以补充睡眠不足。第三，饮食要清淡。冠心病患者应多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品，可适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物；在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后最好喝一些开水；如果有条件，可以多喝绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等饮料。此外，冠心病患者要保持大便通畅，要养成每日一次定时排便的习惯。最后，忌烟限酒。冠心病患者一定不要抽烟，可以适当饮用葡萄酒，但每天不超过80毫升；最好在专科医生的指导下，对平时服用的治疗心脑血管病的药物做一些适当的调整；若外出旅行需随身携带硝酸甘油或亚硝酸异戊酯等抗心绞痛药物。特别推荐

：[#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 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](#) 相关推荐：

[#0000ff>2011年社区护理：糖尿病人的社区护理](#) [#0000ff>2011年社区护理：高血压病的社区护理](#) 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](http://www.100test.com)