

■ 护理 常识 ■

心梗后 三个阶段护理不可忽视

一旦发生心梗,除了及时有效的治疗,后续的护理对于患者重启心脏活力至关重要。

急性期护理

急性期通常是发病后的数小时至数天内,患者一般会在医院接受密切监护和治疗。

急性期患者要绝对卧床休息,这是因为活动会增加心脏负担,不利于心肌的恢复。同时要注意患者的饮食护理,宜进食清淡、易消化的流食或半流食,如米汤等。

恢复期护理

度过急性期后,患者进入

恢复期,这一阶段通常持续数周至数月。

恢复期在活动方面要遵循循序渐进的原则,任何活动都应以不引起心慌、气短、胸痛等不适症状为前提。适当活动有助于促进血液循环,增强心肺功能,但过度活动可能导致心脏负担过重,影响恢复。

饮食上要逐渐从流食、半流食过渡到软食、普食。增加富含蛋白质、维生素、膳食纤维的食物,以帮助修复受损的心肌组织。同时,要严格控制盐和脂肪的摄入量,以减少心脏血管再次堵塞的风险。

经历心梗的患者往往会

有焦虑、恐惧等情绪,担心疾病复发。家属要多与患者沟通交流,给予心理支持和安慰,让患者保持积极乐观的心态,这对于心脏的康复也有重要影响。

长期护理

心梗患者在生活中需持续进行护理。

患者要定期到医院进行心电图、心脏超声、血液等相关检查,以便及时发现可能存在的心脏功能异常、心肌缺血等情况。

要保持规律作息,避免熬夜和过度劳累。戒烟限酒,香烟



中的尼古丁等有害物质会损害血管内皮细胞,增加心血管疾病的发生风险,过量饮酒也会对心脏产生不良影响。

应长期坚持适度的运动锻炼,运动过程中若出现不适,应立即停止并就医。

山西省大同市第五人民医院 王娟

■ 预防为主 ■

寒冷天气增加 心血管疾病风险

降温或雨雪天气都会对心血管造成直接或间接的不良影响:

血管收缩。遵循热胀冷缩的原理,受寒冷刺激后血管也会收缩,很容易导致血压升高、血液流动速度减慢,进而增加心脏负担。

血压波动。冷空气刺激人体的交感神经系统,使得心脏收缩力增加,心率增快,血压升高。对于高血压患者来说,寒冷就像“增压器”,会导致血压产生波动,增加心脑血管事件的发生率。

摄入过多高热量食物。温度降低会刺激食欲,增加对高热量食物、重口食物的摄入需求。然而过多的油脂、盐分和糖分对身体是一种负担,容易引起血压、血脂升高,相关心脏疾病的发生率也随之增加。

血液变黏稠。四肢处于身体的最末端,血液运行至此比别的部位更慢。冬季寒冷,喝水减少,油脂摄入过多,血液的黏稠度有所增加,血小板聚集性增高,会增加心肌梗死、中风等心血管疾病的危险。

运动锻炼减少。天气变冷,雨雪增加,很多人自然而然地减少了户外活动和运动的时间。缺乏运动锻炼,人容易长胖,同时也会增加心血管疾病的风险。

呼吸道感染增加。冬天最容易引起呼吸道感染。心血管病患者一旦感染呼吸道疾病,很容易加重心血管疾病。

情绪不稳。很多人存在季节性情绪失调的情况,特别是秋冬季比较明显。冬季户外活动减少,人处于封闭室内的时间增多,这会导致情绪波动,增加焦虑和抑郁的风险,对心血管疾病患者来说无异于雪上加霜。

北京医院 汪芳

■ 专家提醒 ■

嘴唇皮肤较薄(厚度约0.5~4.0mm,皮下组织除外),只有身体皮肤厚度的1/3。此外,嘴唇没有汗腺、毛囊以及皮脂腺,只有一层薄薄的角质层直接覆盖在真皮上,无法自行分泌油脂和调节水分,这使得停留在嘴唇的水分非常容易蒸发流失。

秋冬换季之时,气候干燥,加之嘴唇没有汗液和油脂的保护,嘴唇对干燥的空气、大风、低温环境会特别敏感。因此,在换季时很多人的嘴唇会干燥起皮,甚至皲裂出血。保养嘴唇要从多个方面入手:

科学护唇有讲究

忌撕咬。嘴唇娇嫩,干燥起皮后可用热毛巾湿敷,待死皮软化后,再用干净、柔软的工具(如棉签)轻轻去除死皮,最后涂上润唇膏保湿。若不能很好地去除死皮也不必着急,因为嘴唇皮肤具有修复能力,死皮会自行脱落。

选对润唇产品。正确选择润唇膏或润唇油非常重要,不同成分发挥的功能不同。比如透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等成分有助于修护皮肤屏障;蓖麻油、霍霍巴油、凡士林等封闭剂具有良好的锁水能力;尿囊素、维生素E等成分

具有很好的滋润效果。此外,我们在使用润唇膏时,要按唇纹排列方向竖向涂抹以覆盖所有皮肤。

日常养护要到位。日常生活中要注意作息规律,营养均衡,及时补充水分。尽量少抽烟、喝酒,少吃辛辣、刺激性的食物,避免长期日晒引起日光性唇炎。

需要注意的是,嘴唇起皮除了与干燥有关,还可能与一些疾病有关,如口腔扁平苔藓、盘状红斑狼疮等。

上海市疾病预防控制中心 余媛媛

哮喘患者应常做呼吸训练

有效的呼吸管理有助于改善肺通气和气体交换,增强呼吸肌的力量和耐力,提高身体供氧,从而减轻呼吸困难、胸闷、咳嗽等症状。哮喘患者可以尝试以下呼吸管理方法:

腹式呼吸。患者仰卧或舒适地坐好,放松全身。将一只手放在腹部,另一只手放在胸部。通过鼻子缓慢吸气,使腹部向外隆起,感觉腹部充满空气;然后通过嘴巴缓慢呼气,腹部向内收缩,尽量将肺部的气体呼出。重复进行,每次练习10~15分钟,每天2~3次。

缩唇呼吸。用鼻子吸气,

然后缩唇(如吹口哨样)缓慢呼气,呼气时间尽量延长,一般吸呼比为1:2或1:3。这种呼吸方式可以增加气道内压力,防止气道过早塌陷,有助于气体排出。

此外,哮喘患者还应注意以下几点:

1.当哮喘急性发作时,患者应保持冷静,立即使用快速缓解药物(如沙丁胺醇气雾剂),并采取坐位或半卧位,身体前倾,以减轻呼吸困难。如果症状严重,应及时就医或拨打急救电话。

2.患者应定期监测肺功

能,记哮喘日记,包括症状发作的时间、频率、严重程度、用药情况等。医生会根据这些监测数据评估病情,调整治疗方案。

3.患者往往会因为疾病的困扰而产生焦虑、抑郁等不良情绪,这些情绪可能会诱发或加重哮喘。患者可以通过心理疏导、放松训练(如冥想、瑜伽)等方式来调整心态,减轻心理压力。同时,保持良好的心态也有助于改善呼吸控制。

山东省第二康复医院 张照菊

血压有点高 要吃降压药吗

血压有点高,指的是血压超过了140/90 mmHg,但没有达到160/100 mmHg。

其实,三天量血压超过140/90 mmHg,就是高血压确诊了。确诊高血压后,是否需要药物治疗主要看两个方面。

一是血压升高的程度。

二是发生心脑血管疾病的风险。需要根据存在的危险因素、高血压是否已经造成器官损伤、是否已经存在高血压相关疾病来判断。

如果血压轻度升高,最高血压没有达到160/100 mmHg,高血压还没有造成器官的损伤,也没有糖尿病,其他危险因素也很少,在这种情况下,可以先改善生活方式,包括少吃盐、健康饮食、戒烟戒酒、减肥、增加中等强度有氧运动、减轻心理压力。在这个过程中,如果坚持1~3个月后,血压仍不能达标,要开始药物治疗。

血压超过160/100 mmHg,或者已经有心脑血管病或心脑血管病风险比较高的患者,就需要吃降压药了。 李博/文



图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台