



冠心病患者 护理要点全知道

◎巴中市中心医院 李春艳

冠心病，即冠状动脉粥样硬化性心脏病，它本质上是因心脏供血不足而引发的一类心血管疾病。此病犹如健康“杀手”，严重威胁着人类的身体健康，一旦发病，不仅患者要承受病痛折磨，还会给家庭带来沉重照料负担，给社会造成颇大的经济压力。所以，在积极采取科学治疗手段对抗冠心病的同时，全面且细致的护理工作也至关重要，二者缺一不可。

危害不容小觑

冠心病作为一种严重威胁人类健康的心血管疾病，其带来的危害不容小觑，不仅会影响患者当下的身体状态，更可能引发一系列危及生命的严重后果。

心绞痛：冠心病易使冠状动脉管腔变窄，致心肌供血匮乏。在体力活动、情绪激动致心肌耗氧增多时，心肌会因血液供应不足而引发心绞痛。患者胸部会有压榨、闷痛或紧缩感，疼痛还可能放射至肩、背、颈等多部位，严重影响生活与日常活动。

心肌梗死：如果冠状动脉内的斑块破裂，形成血栓，完全阻塞血管，就会导致心肌梗死。心肌梗死会使部分心肌细胞因缺血而坏死，严重破坏心脏的结构和功能。患者可能出现剧烈而持久的胸痛、呼吸困难、心悸、头晕等症状，甚至会发生休克、心力衰竭等并发症，危及生命。

心律失常：冠心病引起的心肌缺血、心肌梗死或心脏结构改变，会影响心脏的电生理活动，导致心律失常的发生。常见的心律失常包括室性早搏、室性心动过速、心房

颤动等。心律失常会使心脏泵血功能下降，引起心慌、头晕、黑蒙甚至晕厥等症状，增加心脏性猝死的风险。

心力衰竭：长期遭受心肌缺血的“侵蚀”，心肌梗死带来的“重创”，以及心脏结构不断发生的改变，就像一场悄无声息的“战役”，逐渐削弱心肌的收缩力。心脏的泵血功能也随之每况愈下，难以维持身体正常运转，最终不可避免地走向心力衰竭的结局。

科学护理是关键

对于冠心病患者而言，全面且细致的护理是促进病情好转、提升生活质量的关键所在。它贯穿于患者日常生活的方方面面，需要患者自身、家属以及医护人员共同重视并积极落实。

心理护理：冠状动脉分布着丰富的 α 受体交感神经，兴奋、运动、冷加压试验会诱发冠脉痉挛，迷走神经兴奋通过毒蕈碱受体也会如此。情绪波动会影响冠心病病情，患者要正确看待疾病，及时调整心态，避免负面情绪刺激，波动时可通过听音乐、深呼吸等方式调

节，保持良好心理状态。

合理饮食：冠心病患者宜采用低盐、低脂、低糖，高膳食纤维与维生素的饮食方案，助力病情控制与康复。要严格限盐，控制在5克以下；避开高饱和脂肪酸食物；多吃蔬果、全谷类；适量摄入坚果等富含维C、E食物。同时，坚决戒烟戒酒，远离浓茶、咖啡等刺激性饮品，以防刺激冠状动脉。

运动护理：病情稳定的冠心病患者可适量开展有氧运动，像散步、慢跑、游泳、骑车等，能改善心肺功能、促进血液循环、增强免疫力。但运动时要避免剧烈和过度劳累，防止给心脏添负担。制定运动计划时，最好向医生或专业人士咨询，结合自身情况来规划。

环境护理：冠心病患者居住处需每日清洁通风，维持空气含氧量。若感胸闷，应即刻停止活动并缓慢深呼吸。家中宜常备吸氧设备，心绞痛发作时，除服急救药，吸氧几分钟可缓解心脏缺氧缺血。日常要留意天气，适时增减衣物，以防着凉感冒加重病情。

药物护理：药物治疗是冠心病治疗的关键手段，常用硝酸酯类、钙通道阻滞剂、 β 受体阻滞剂等。患者需严格遵医嘱用药，保证依从性，以控制病情、避免并发症，不可擅自停药或调量。用药时留意不良反应并记录，有并发症者复诊要如实反馈，助医生评估调整方案。

冠心病患者的护理绝非单一之事，而是一项复杂且精细的系统工程，这离不开患者自身积极面对、家属悉心陪伴支持，以及医护人员专业指导。多方齐心协力、紧密配合，全面且细致地落实各项护理举措，才能切实有效地控制病情发展，稳步提升患者生活质量，助力患者挣脱病魔枷锁，重新拥抱健康美好的生活。☺