

冠心病患者日常护理要点

◎甘肃省榆中县连搭镇卫生院 刘晓霞

冠心病是常见的心血管疾病，其治疗成效不仅取决于医疗措施，更与患者日常的科学护理紧密相连。科学、细致的日常护理有助于显著减少病情发作频率、延缓疾病发展进程，让患者能够自主管理自身健康。接下来，将为大家详细阐述冠心病患者日常护理的关键要点与注意事项。

饮食护理：把控“入口关”

做好饮食护理，需从以下方面入手。

1. 坚持低脂低盐饮食。高脂肪食物会导致血脂升高，多余的脂肪易沉积在血管壁上，加重动脉粥样硬化。高盐饮食会使血压升高，增加心脏负担。日常应少吃肥肉、动物内脏、油炸食品等，每日食盐摄入量控制在5克以内，可多用蒸、煮、炖等清淡的烹饪方式。

2. 保证优质蛋白与膳食纤维摄入。优质蛋白能维持身体正常代谢，增强抵抗力，可选择鱼类（尤其是深海鱼，富含Omega-3脂肪酸，对心血管有益）、鸡胸肉、豆制品、牛奶等。膳食纤维能促进肠道蠕动，减少胆固醇吸收，预防便秘（便秘时用力排便可能诱发冠心病发作），应多吃新鲜蔬菜（如菠菜、芹菜、西兰花等）和水果（如苹果、香蕉、橙子等）。

3. 避免刺激性食物与饮品。辛辣食物、浓茶、咖啡、酒精等刺激性物质可能刺激心脏，导致心率加快、血压波动，增加心肌耗氧量，诱发心绞痛。患者应尽量避免食用，若无法完全戒除，需严格控制摄入量 and 频率。

运动护理：激活心脏活力

合理的运动能改善心肺功能，增强心肌收缩力，但冠心病患者运

动需“量力而行”，避免过度运动带来风险。

1. 选择合适的运动类型。应选择温和、低强度的有氧运动，如散步、慢跑、太极拳、骑自行车等。这类运动对心脏负担较小，能有效锻炼心血管系统，且不易引发不适。避免进行高强度、剧烈的运动，如快跑、登山、高强度间歇训练等。

2. 控制运动强度与时间。运动强度需根据自身情况调整，可通过心率判断，运动时的适宜心率一般为 $(220 - \text{年龄}) \times (60\% \sim 70\%)$ 。运动时间每次以30~40分钟为宜，每周运动3~5次。运动前需进行5~10分钟的热身运动，如慢走、活动关节。运动后进行5~10分钟的放松运动，如深呼吸、慢走，避免突然停止运动导致身体不适。

3. 关注运动中的身体反应。运动过程中若出现胸痛、胸闷、头晕、气短、乏力等不适症状需立即停止运动，原地休息，若症状持续不缓解应及时就医。此外，恶劣天气（如高温、寒冷、大风、雾霾天）不建议外出运动，可在室内进行适当活动。

生活护理：筑牢健康防线

良好的生活习惯是冠心病患者病情稳定的重要保障，需从作息、

情绪、用药等细节方面严格把控。

1. 保持规律作息，避免熬夜。长期熬夜会打乱人体生物钟，导致内分泌紊乱，影响血压、血脂稳定，增加心脏负担，诱发冠心病发作。患者应养成规律的作息习惯，每天保证7~8小时的高质量睡眠，尽量在晚上10点前入睡，避免熬夜工作、玩手机等行为。

2. 调节情绪，保持心态平和。情绪波动过大，如过度紧张、焦虑、愤怒、兴奋等会导致交感神经兴奋，使心率加快、血压升高，心肌耗氧量增加易引发心绞痛甚至心肌梗死。患者应学会调节情绪，可通过听音乐、读书、与家人朋友交流、培养兴趣爱好等方式缓解压力，保持心态平和、情绪稳定。

3. 严格遵医嘱用药，切勿擅自调整。药物治疗是冠心病治疗的重要组成部分，患者需严格按照医生的嘱咐服药，如抗血小板药物（预防血栓形成）、他汀类药物（调节血脂）、 β 受体阻滞剂（控制心率、血压，减轻心脏负担）等。切勿因病情暂时稳定而擅自减药、停药或更换药物，也不要盲目相信偏方、保健品，以免影响治疗效果，导致病情加重。同时，要定期复查，根据病情变化及时调整治疗方案。

冠心病的日常护理并非一朝一夕之功，而是一个需要长期坚持的过程。患者及其家属都应“心中有谱”，把饮食调控、运动锻炼、生活习惯改善等护理要点，自然而然地融入每一天的生活里。唯有用心做好每一个细节，才能切实有效地控制病情发展，降低并发症出现的概率，进而提升生活质量，让心脏保持更健康、更有活力的状态。☺