

# 冠心病患者的日常护理

冠状动脉粥样硬化性心脏病是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病，常常被称为“冠心病”。冠心病属于常见疾病，患者除了积极治疗以外，日常的护理干预对其治疗效果将产生更为积极的影响，有利于促进康复。

## 心理护理以及环境护理

冠心病患者自身会表现出害怕以及焦躁等症状，医护人员及家属朋友要与患者展开细致、耐心的交流，及时疏导。在院治疗期间，要确保病房环境通风良好，让患者呼吸新鲜空气，提高患者的快乐感、幸福感。此外，环境湿度以及温度要适宜，确保患者可以做到安心睡眠，良好的睡眠可以促进患者的身心健康。

## 饮食护理干预

冠心病和不良生活方式有密切的联系。中国人做饭喜欢高温烹炒，这样就把植物油中不饱和脂肪酸转化为饱和脂肪酸，大量摄入后增加了心脑血管病、动脉粥样硬化的风险。蛋白质、碳水化合物、脂肪是人体必需的三大营养物质，冠心病患者要管住嘴并不是“不吃”，而是要求吃得合理。

俗话说：“吃四条腿不如吃两条腿，吃两条腿不如吃没有腿。”“四条腿”是指猪、牛、羊等家畜，胆固醇含量较高。“两条腿”指鸡、鸭、鹅等禽类，更有益于健康。“没有腿”是指鱼类，含有较高的蛋白质、较低的脂肪，肉质细腻，容易消化吸收。此外，香菇、蘑菇等菌类热量低，不仅是植物蛋白的重要来源，还富含多种营养素，除了补充蛋白质，还能帮助排出毒素。冠心病患者有一些“忌口”的食物，如油炸食品、高脂食品最好别吃，胆固醇较高的人别吃蛋黄。冠心病患者吃饭要做到种类多、数量少，吃饭要慢，每餐六七分饱，充分咀嚼能促进胃液分泌，同时将食物磨得极细，有助于食物消化吸收，直接减轻肠胃负担。冠心病患者应该增加蔬菜、水果的摄入，



其中富含的高纤维可以降低胆固醇。临床数据表明，盐摄入量过多能直接增加心脏的负担，对心脏血流供应本来就已经不足的冠心病患者极为不利，并在一定程度上加重高血压。因此，限制盐摄入对冠心病的防治具有重要意义。有研究证实，香菇可降低血液中的坏胆固醇，对高血压、糖尿病有良好的疗效。黑木耳有抗血小板、抗凝的作用，长期食用可能具有类阿司匹林的效果。

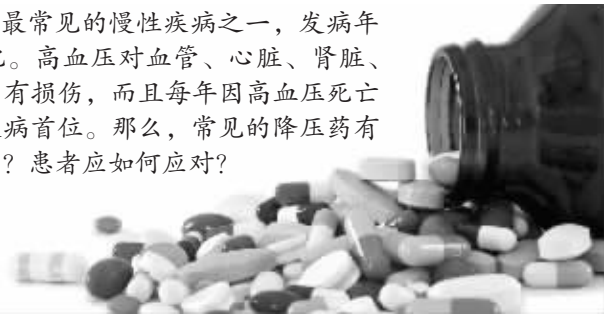
## 运动护理干预

对于冠心病患者而言，通过适当运动可以有效改善病情，如慢跑、散步、游泳、骑行等，可促进血管扩张，缓解血管痉挛，从而增强心脏功能。

湖南省邵阳县中医医院  
心血管内科 尹晓玉

# 降压药的不良反应及应对措施

高血压是最常见的慢性疾病之一，发病年龄趋于年轻化。高血压对血管、心脏、肾脏、大脑等部位均有损伤，而且每年因高血压死亡者占据所有疾病首位。那么，常见的降压药有哪些不良反应？患者应如何应对？



## 高血压药物的种类与作用机制

高血压药物主要包括利尿剂、血管扩张剂、 $\beta$ 受体阻断剂和钙通道阻滞剂等。利尿剂通过增加尿液排出量来减少体内液体量，从而降低血压。血管扩张剂放松血管壁，降低外周阻力，使得血流更顺畅。 $\beta$ 受体阻断剂减慢心率和收缩力，降低心脏负荷。钙通道阻滞剂则通过阻断钙离子进入心肌细胞，放松血管平滑肌。因此，不同类型的高血压药物可能会引发一些不良反应。

## 常见高血压药物不良反应处理方法

**血管扩张剂类** 如果出现头痛可以尝试减少咖啡因摄入、使用冷敷物缓解症状、多休息

和冷静心态。如果面部潮红，可以保持室内通风，避免高温环境和辛辣食物，以减轻面部潮红的不适感。

**利尿剂类** 出现尿频症状，应逐渐减少睡觉前的饮水量，并在睡前排空膀胱，以减少夜间尿频的发生。根据医生建议进行补充钠、钾等电解质，多吃含钾食物如香蕉、土豆等食物，有助于维持正常的电解质平衡。

**钙通道阻滞剂类** 放松身心，如深呼吸、冷敷心脏区域或调整体位来缓解心悸感，避免过度劳累和情绪激动更有助于减轻心悸。限制盐摄入、提升腿部、穿着舒适的鞋子以促进循环和减轻水肿。定期进行适度的运动，如散步或游泳，可以帮助改善血液循环。

**$\beta$ 受体阻断剂类** 合理安排休息时间，保持良好的睡眠质量，适度锻炼以提高身体活力。规律的锻炼可以增加能量和改善精神状态。多与医生沟通，医生会根据情况调整药物剂量或尝试其他治疗方案。

降压药物的种类多，作用机制复杂，不能擅自用药、换药，应到医院做全方面检查后遵医嘱选择使用降压药。有人担心一种降压药用久了会出现副作用而要求换药，其实大可不必，因为降压药的副作用一般出现于用药几周至几个月之内，如果用了数年都没有出现副作用，说明能够良好的耐受，只要血压控制满意就不必换药。另外，长期服用同一种降压药一般不会产生耐药性，有的人用了几年某种降压药，原来血压控制很好，近来又高了，不是耐药了，而是随着年龄增长，我们的收缩压都会逐渐增高，现在血压控制不好的原因是你的血压比原来更高了，而不是耐药了。这种情况下一般需要再加一种药物或把原来的药物加量，而不应尝试换药。

湖南省邵阳县中医医院 林道连

# 宫颈炎护理，做好这5件事很重要

宫颈炎是女性常见的妇科疾病之一，如果不进行科学的护理，可能会给自身健康造成严重影响。遵循正确的护理方法和生活习惯，可以有效控制病情并预防复发，提高生活质量。

## 保持良好的个人卫生

**温水洗涤** 每天使用温水清洁外阴区，有助于清除分泌物和细菌。不使用肥皂或洗液，以免破坏阴道环境的酸碱平衡。

**正确选择卫生巾** 选择透气性好的棉质卫生巾，并定期更换。避免使用带有香味和塑料表面的卫生巾，这些可能会导致不透气和潮湿，增加细菌滋生的风险。

**避免过度清洗** 保持清洁很重要，但过度清洗可能会刺激阴部，导致刮痒和炎症。遵循每天一次的清洁规律即可，不要过度揉搓阴部，以免造成不必要的刺激。

## 坚持规律、安全的性生活

**避免频繁更换伴侣** 频繁更换伴侣会增加感染的风险，因为每个人的体质和健康状态都不同，从而增加了宫颈炎的传播风险。

**规律性生活** 保持稳定的性生活节奏，避免过于频繁或间断。过于频繁地性生活可能会刺激宫颈，导致炎症加重。适当的休息时间有助于宫颈炎的修复和恢复。

**使用安全的性保护措施** 使用避孕套可以减少性传播疾病的风险，包括宫颈炎的传染。正确使用避孕套可以有效地降低感染的风险。

## 合理饮食，增强免疫力

**均衡饮食** 保证摄入各类食物，包括新鲜水果、蔬菜、全谷类、优质蛋白质和健康脂肪，给身体提供所需的维生素、矿物质和营养素，增强免疫力。

**适量增加维生素C摄入量** 维生素C有助于增强免疫系统功能，促进伤口愈合，柑橘类水果、红辣椒、草莓、番茄等都富含维生素C。

**补充足够的蛋白质** 蛋白质是维持免疫系统正常功能所必需的营养物资，低脂肪的蛋白质来源有鱼类、豆类、坚果和瘦肉。

**增加纤维摄入量** 膳食纤维有助于保持肠道健康和消化系统正常运作，清除体内废物。蔬菜、水果、全谷类食品和豆类都是丰富的纤维来源。

**避免辛辣刺激性食物** 某些辛辣刺激性食物可能会加重宫颈炎症状，最好避免或限制其摄入量，如辣椒、花椒等。

## 遵循医生的治疗方案

**定期就诊** 按照医生的建议定期进行复查，根据情况调整治疗方案。

**按时服药** 严格按照医嘱服用药物，不随意更改剂量或停药。

## 减轻压力，保持良好心态

**学会释放压力** 运动、听音乐、阅读等方法有助于缓解压力，而多呼吸一些新鲜空气，保持愉悦的心情。

**寻求支持** 与家人、朋友或专业机构分享自己的困扰，并接受他们的支持和建议。

湖南省溆浦县祖师殿镇  
水田庄卫生院 张友莲