



# 冠心病，这些护理常识要知道

冠心病是指冠状动脉粥样硬化使血管腔狭窄或堵塞，或（和）因冠状动脉功能性改变（痉挛）导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病。根据不同的临床表现和病理特征，冠心病可以分为多种类型，包括无症状性心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、缺血性心肌炎和猝死。尽管冠心病不能被治愈，但是通过正确的护理和治疗可以减轻症状并延长生命。

## 冠心病的症状和诊断

冠心病的症状主要包括心绞痛、心肌梗死等。心绞痛是一种典型的冠心病症状，患者会感到胸部紧迫、疼痛或压迫感，有时还会伴随着呼吸困难、出汗等症状。心肌梗死是冠心病的严重后果，通常表现为剧烈的胸痛、气短、出汗等，严重时还会导致心脏骤停。

冠心病的诊断主要依靠患者的症状和体征，以及心电图、心血管造影等检查手段。

## 冠心病的治疗方法

### 1. 药物治疗

这是治疗冠心病最常用的方法。药物可以帮助控制高血压、高胆固醇和糖尿病等疾病，这些都是冠心病的危险因素。常用的药物包括硝酸甘油、 $\beta$ 受体拮抗剂、钙通道阻滞剂和抗血小板药物等。

### 2. 手术治疗

手术治疗包括冠状动脉搭桥手术（CABG）、冠状动脉球囊扩张术（也称冠状动脉成形术）、经皮冠状动脉介入术（PCI）。冠状动脉搭桥手术是通过使用自体血管（通常是静脉）将患者的冠状动脉绕过狭窄或阻塞部位。冠状动脉球囊扩张术是将球囊导管插入冠状动脉，然后

将球囊膨胀来扩张狭窄的冠状动脉。经皮冠状动脉介入术（PCI）是通过在患者的手臂或腿部插入一根导管，并将其引导到狭窄的冠状动脉部位，然后使用球囊扩张和支架植入等技术来恢复血流。

## 护理人员应该注意的事项

对于住院的患者，护理非常重要，要做到以下几点：

- 1. 监测病情** 护理人员应该定期监测患者的血压、心率、呼吸和体温等生命体征，并观察病情的变化。如果病情恶化或出现新的症状，应及时向医生报告。
- 2. 用药注意事项** 护理人员应该了解患者的药物治疗方案，包括药物名称、剂量、用法和不良反应等。如果患者出现药物不良反应或忘记服药，应及时向医生报告。
- 3. 生活方式指导** 护理人员应该向患者提供健康的生活方式指导，包括戒烟、控制体重、适度运动、健康饮食和减少精神压力等方面的建议。

## 冠心病的护理方法

- 1. 定期进行体检和检查**  
针对冠心病患者，建议每年进行一次全面的心血管系统检查，使医生了解患者的心脏状况，为患者

提供更加精确的治疗方案。

### 2. 服用药物

通过服用药物，可以降低胆固醇、调整血脂、稳定心绞痛、降低血压等，从而帮助患者减轻症状、控制病情发展。在服用药物的过程中，应注意以下几点：

- （1）遵医嘱，按时按量服药，不要自行增减药量或停药；**
- （2）密切关注药物的副作用，如出现严重不良反应，应及时就诊；**
- （3）定期复查，了解病情变化，以便医生及时调整治疗方案。**
- 3. 注意饮食**
  - （1）多吃新鲜蔬菜与水果，提高膳食纤维摄入，有助于降低胆固醇。**
  - （2）选择富含优质蛋白质的食物，如鱼类、瘦肉、豆腐等，减少动物内脏摄入。**
  - （3）控制油脂摄入，尽量使用植物油，避免过多摄入反式脂肪酸。**
  - （4）限制盐的摄入，每天摄入量不超过6克，以防高血压。**
- 4. 定期锻炼**  
患者可根据自己的身体状况选

择适合的锻炼方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动，或者75分钟的高强度运动。

在锻炼过程中，应注意循序渐进的原则，避免过度劳累。

### 5. 戒烟和减轻压力

吸烟会导致血管收缩、血压升高、血脂代谢紊乱等，从而增加冠心病的发病风险。因此，冠心病患者应立即戒烟。

心理压力过大也是诱发冠心病的重要因素。患者学会正确面对压力，培养良好的心态，通过锻炼、听音乐、交流等途径释放压力。另外，家人和朋友的关怀和支持也是缓解患者心理压力的重要途径。

总之，冠心病是一种常见的心脏疾病，已经严重威胁人们健康，需要长期治疗和护理，建立科学健康的生活方式，保护心脏健康。只有加强护理，才能有效地控制病情，提高生活质量。

广西中医药大学第一附属医院  
苏惠芬



当我们出现胸闷或者心口不舒服前往医院检查，医生就会说先做一个心电图看看吧。这时就会有一部分患者觉得奇怪，为什么要做心电图检查呢？心电图检查有什么作用呢？通俗易懂地说心电图就是检查我们心脏方面的问题。在临床检查中心电图使用广泛，能明确患者心口不适的病因，深受医生的青睐。在我们进行心电图检查时为了能获取我们心脏最准确的数据，有一些注意事项是需要我们遵守的。

## 做心电图检查的意义

很多人在平时的体检项目中看见有心电图检查就会产生疑惑，我的心脏健康得很，为什么要做心电图检查呢？其实心电图检查在体检中非常重要，因为这是医生诊断我们心脏健不健康的重要依据，能诊断出心律失常和急性心肌缺血。心脏作为我们身体内最重要的器官之

一，是我们体内循环系统的动力，负责我们全身血液的运输。当我们的身体出现了一些疾病或者病变的时候，就会出现心律失常等异常信号。心电图检查就是记录心脏的电活动，因此当心脏疾病导致电信号异常时，就会被心电图捕捉到。现在几乎和心脏有关的疑似病症医生都会要求患者做心电图检查，从而为诊断结果提供一个可靠的依据。

心电图检查现在已经属于医院基本的筛查项目，在众多的身体检查中筛选出心脏疾病，判断检查者的心脏健康状态，判别心脏疾病的严重性。该检查的操作过程简单，难度系数低，价格低廉，应用在临床检查中性价比高。心脏的右心房中有一个叫窦房结的特殊小结节，它可以产生电流，电流会根据心脏内的传导组织顺序到达心脏的每一个部位，引起心肌细胞舒张以及收缩。窦房结产生的电流都是有固定的时间、固定的次数，这就是心率。心脏的电流刺激和身体其他部位的电刺激不同，是由心脏自己控制而不是受到大脑控制。在电流刺激经过心脏内的每一条肌肉时都会留下痕迹，我们追随着这些痕迹就会发现心脏存在的问题。

# 心电图检查的意义和注意事项

## 心电图检查的适宜人群

很多人认为心脏病患者或者心脏不舒服的患者才需要做心电图检查，其实并不是这样的。心电图检查可以很好地帮助我们观测心脏的健康状态，以下几类人群就需要定期去做心电图检查。1. 40岁以上的亚健康人群；2. 自身患有心脏类疾病以及相关疾病；3. 身患高血糖、高血脂、高血压的三高人士；4. 工作强度大，需要经常熬夜加班，没有时间进行运动锻炼的人群；5. 平时在生活中喜欢抽烟喝酒，并且暴饮暴食的人群；6. 经常性突然觉得胸闷、气喘、胸口疼痛的人群；7. 时常发生腹泻的人群；8. 在生活中经常会莫名发热、容易感染的人群。这些人群建议每6个月去做一次心电图检查。

## 心电图检查注意事项

因为心电信号比较微弱，很容易受到外界的干扰，因此我们在检查的过程中要小心注意一点。不要因为我们的粗心行为干扰到检查，影响到检查结果的准确性。

- 1. 检查前准备：**喜欢饮酒抽烟的人在检查前3天最好暂停饮酒与抽烟，避免服用洋地黄等影响检查结果的药物。检查前不要做剧烈运

动，早睡早起放松心情。

2. 在检查当天选择宽松的衣物，不要让衣服勒住自己。在检查前可以吃饭，吃饭不会影响到检查结果，不吃可能会引发低血糖和心跳加速，但是不能吃太饱，不然会影响心率导致心电图异常。

3. 进行心电图检查前需静坐休息15~20分钟，检查的过程中不要过于紧张。

4. 在检查过程中听从医生的嘱咐脱下衣物，将随身携带的项链、戒指、手机、手表以及钥匙都取下来，防止金属造成的干扰。

5. 儿童进行检查之前家属要做好安抚，防止儿童害怕哭闹或者产生激烈的情绪。

6. 在检查的过程中四肢不要乱动，也不要和家属以及医生说话，这些都会影响到心电图的结果。心电图检查是能最快、最简单、最准确地检查出我们心脏问题的无创技术，它能判断我们有没有存在心肌梗塞的可能性，还能确定其病变的部位和范围，甚至于心肌梗塞的演变过程。因此，在做心电图检查时我们要尽量避免自己的行为影响到检查结果。

贺州市人民医院体检科 邱婷