



# 了解冠心病常见症状 做好日常护理

冠心病是一种常见的心血管疾病，属于缺血性心脏病，是由于冠状动脉出现粥样硬化、血管腔变得狭窄甚至闭塞，从而引发的心肌缺血、缺氧和坏死。该疾病多发于40岁以上的中老年人群，有着较高的致残率和致死率，危害性较大。那么，患上冠心病后会出现什么样的症状？又该如何为患者提供良好的护理呢？下面这篇文章将告诉你有关知识。

## 冠心病的症状

在早期，冠心病一般不会出现明显症状，只有在做运动平板心电图检查时，会发现患者存在异常的ST-T改变。

1. 心绞痛 心绞痛是最典型的冠心病症状。当冠状动脉短暂的狭窄阻塞时，患者就会出现心绞痛症状，此时患者会感觉胸部出现强烈的压迫感，会放射出剧烈的疼痛。该疼痛多发于胸部的中间或左侧，通常是由于劳累或情绪激动引发，在停止活动或情绪恢复平静数分钟后，疼痛感就会消失，少部分患者的疼痛感会极为尖锐，且疼痛还会放射到颈部、手臂等部位。

2. 胸部压迫 当冠状动脉完全堵塞时，就会诱发心肌梗死，此时患者会出现胸部压迫性压力和肩膀或手臂疼痛，还会伴有呼吸短促和大汗。一些女性患者还可能会出现颈部、下颌疼痛情况。也有少部分患者不会出现明显的异常症状，导致错过最佳治疗时间。

3. 呼吸短促 如果心脏无法泵出足够多的血液维持身体需求，患者在用力时，就会出现呼吸短促症状，且十分容易感觉到疲劳，稍微活动就会感觉极度疲劳。

4. 伴随症状 牙疼是最典型的冠心病伴随症状，因冠心病导致的牙疼与正常牙疼完全不同，该牙疼往往是牙床一侧



或两侧疼痛，并且牙龈、脸颊都不会出现红肿；一些患者还会出现冷汗、头晕、恶心、活动时颈部疼痛、疲劳、睡眠障碍、虚弱等症状。

## 冠心病患者该如何护理？

1. 饮食护理 饮食不当是引发冠心病的重要原因，健康的饮食能降低血液中的胆固醇浓度，从而降低冠心病的发病率。患者在平时饮食中，要减少盐的摄入，每天的盐摄入量应该控制在6克以内，一些重盐的食物要避免食用，如咸菜、腌肉等。重油的食物也要尽量少吃，特别是动物脂肪，因动物内脏中存在大量的脂肪醇和胆固醇，会加重冠心病病情。患者还应戒烟戒酒，吸烟饮酒不仅会诱发心绞痛症状，还可能会导致冠状动脉堵塞，诱发心肌梗死。患者还要避免吃辛辣、生冷、刺激性食物，胀气食物也要少吃，如浓茶、咖啡、韭菜、辣椒等。

患者应该多吃清淡、易消化的食物，患者可以多吃新鲜

的绿色蔬菜、水果、粗粮，这些食物中富含维生素、膳食纤维，特别是大蒜、山楂、黑木耳、大枣、豆芽、洋葱等食物，不仅营养丰富，还能改善血管环境。鱼类和豆制品也是患者可以多吃食物，这些食物中富含蛋白质，但是胆固醇含量远低于蛋类，能有效补充患者身体所需的营养。

2. 积极参与体育锻炼 在条件允许的情况下，患者应该积极参与体育锻炼。体育锻炼能促进血液循环、加速新陈代谢、提升患者身体免疫力。患者可以参与较为舒缓的运动，如散步、骑自行车、太极拳等，一些患者还可在室内练习体操、瑜伽。但在体育锻炼时应该注意控制运动量，不要出现运动量过大的情况，以免过于劳累，诱发冠心病。

3. 日常生活护理 在日常生活中，家属要监督患者按时、足剂量地服用药物。在服药后，家属也要监控患者的身体情况，一旦出现异常，就要及时将患者送往医院。家属还要定期向医生反馈患者的身体状况，帮助医生判断治疗效果，让治疗方案更具针对性。

家属要为患者提供良好的生活环境，患者的休息场所应该安静、整洁，良好的环境能让患者心情愉悦，避免诱发冠心病，促进患者身体恢复。患者的生活应该较为规律，一日三餐时间较为固定，睡眠要保持充足，避免熬夜。

总的来说，冠心病是一种危险的疾病，一旦发病就会为患者带来较大的痛苦，甚至可能会威胁患者的生命，因此，在对患者日常护理时，要尽量避免各类危险因素，降低患者发病的风险。

滕县人民医院 邓金兰

## 早预防早干预 积极应对阿尔茨海默病

阿尔茨海默病是一种慢性进行性神经退行性疾病，也是老年人最常见的痴呆症之一，俗称“老年痴呆”，占痴呆的半数以上。该病是危害老年人身心健康的重要疾病，影响老年人的生活质量，同时也给照顾者身心带来极大的痛苦。它会导致老年人认知功能逐渐丧失，包括记忆力、思维能力、语言能力和行为能力等。阿尔茨海默病的具体病因尚不清楚，但高龄、遗传因素、脑部神经元退化、神经递质异常等被认为是其发生发展的主要因素。

### 阿尔茨海默病有哪些早期症状？

1. 记忆力减退 记忆力下降是本病的首发症状，越是最近发生的事情越记不住，表现为对刚做完的事情不能回忆，如有吃饭说没吃饭，且经家人提醒仍无法回忆。煮饭时忘记开火或关火，做事丢三落四，说完就忘，同一个问题反复提问，甚至不认识家人。

2. 性格改变 性格固执偏见，自我中心，自私任性，经常与人吵架。

3. 智能障碍 以前经常做的事情，如洗衣、做饭，分不清时间早晚，将无关人员当作亲人，计算能力下降等。

4. 情感障碍 表现为情绪不稳，常出现多疑、激动、易怒，有的患者整天无原因傻笑。

5. 行为障碍 常出现行为举止异常，如奇装异服，衣冠不整，不爱清洁，用手抓饭等。

6. 注意力不集中、迷失方向、语言障碍等 随着疾病的进展，患者可能出现严重的记忆丧失、智力衰退、失语、行为异常等。命名受损是阿尔茨海默病早期的敏感指标。

7. 睡眠障碍 昼夜睡眠颠倒，早醒，表现为夜间到处走动、搬弄东西、吵闹，影响家人休息。

### 阿尔茨海默病有哪些早期干预措施？

虽然阿尔茨海默病是不可逆的疾病，但如果早期干预，还是能够延缓病程的进展，并且有助于提高患者的生活质量，减轻精神负担及经济压力。早期干预措施有益智活动、物理锻炼、社交活动等。

1. 益智活动 香港的一项研究，调查了15882名65岁以上的老人，发现积极参加益智活动（纸牌、阅读、下棋、做智力游戏）的老人患痴呆的风险比参加次数少的低30%，因此老年人应合理用脑，“活到老，学到老”值得提倡。

2. 生活起居有常 为老年人提供一个安静安全的休息环境，老年人应早睡早起，睡前保持情绪稳定，养成规律的生活习惯，避免熬夜等。

3. 适当运动 生命在于运动，运动可预防大脑退化，尤其是“手指操”，建议老年人每天早晚各做一次，手的运动可引发脑的思维，可有效预防阿尔茨海默病的发生。除了手指操，老年人还可以进行有氧运动，如散步、跳舞、游泳等，每周进行至少150分钟的中等强度锻炼。

4. 社交活动 保持社交活动可以促进大脑活性，并提供认知和情感刺激。建议老年人应积极参与社区活动、与家人和朋友保持联系，加入兴趣小组或志愿者组织等。

5. 注意饮食 老年人饮食以清淡、易消化、且富有营养为宜，强调做到“四低、三高、三定和两戒”，即低脂肪、低热量、低盐、低糖；定时、定量、定质；高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素；戒烟限酒。

6. 定期体检 有老年人的家属应掌握老年痴呆相关知识，定期带老年人到医院体检，进行老年痴呆筛查，以便早发现、早治疗。

总的来说，随着我国老龄化的不断加剧，老年痴呆应被高度重视，早期诊断和干预非常重要，以便提供最佳的治疗和照护。同时，家人和照护者也需要得到关注和支持，以应对过程中的挑战。

厦门市仙岳医院(厦门市精神卫生中心)

陈妙如

## 科学预防和护理 远离乙肝困扰

乙型肝炎是一种由乙型肝炎病毒引起的肝脏疾病，它可以通过血液、性接触和母婴传播。乙型肝炎病毒感染后，会导致肝脏炎症和损伤，严重的情况下可能会引发肝硬化和肝癌。然而，通过科学的护理和预防措施，我们可以战胜乙型肝炎，让生活重回轨道。

首先，接种乙型肝炎疫苗是预防乙型肝炎最重要的措施之一。乙型肝炎疫苗是一种安全有效的疫苗，可以提供长期的免疫保护。婴儿出生后应尽早

早接种乙型肝炎疫苗。

其次，保持良好的个人卫生习惯也是预防乙型肝炎的重要措施之一。经常洗手，使用肥皂彻底清洗，特别是在接触血液、体液或污染物后。避免与感染乙型肝炎的人共用个人卫生用品，如牙刷、剃须刀等。

此外，定期进行乙型肝炎病毒的筛查也是重要的预防措施。乙型肝炎病毒感染者可能没有明显的症状，但仍有传播风险。通过定期的血液检查，可以

及早发现并采取相应的治疗措施，以减少病毒传播的风险。

对于已经感染乙型肝炎的患者，科学的护理也是至关重要的。应及时就医，接受专业医生的指导和治疗。同时，患者应遵循医生的建议，保持良好的生活习惯，促进康复。

总之，通过接种疫苗、保持良好的个人卫生习惯、定期筛查和及时治疗，我们可以有效预防和控制乙型肝炎的传播，让生活重回轨道。

济宁医学院附属医院 郭蕊