

心血管疾病患者护理要点

心血管疾病的严重性众所周知,它是人类生命健康的一大威胁。护理人员应结合患者的饮食喜好调整日常饮食方案,保证患者饮食健康。患者的饮食应定时定量,细嚼慢咽,吃到七分饱最佳。尽量清淡饮食,不吃动物肝脏、蛋黄、奶油等高胆固醇食物,以帮助降低患者体内胆固醇的浓度。适当准备一些优质的膳食纤维食物,如新鲜蔬菜水果等,在补充营养、提高身体免疫力的同时,进一步降低血脂。此外,患者还应该戒烟酒,以免加大心血管的负担。

做好病情监测。患有心血管疾病的患者,应该坚持定期去医院检查身体状况,可及时发现身体的健康隐患,也有助于医生了解患者



身体状况,并根据病情发展实时调整治疗方案。

做好药物管理。主要是药物保存和正确用药两个方面:

药物保存。血管扩张类药物见光后容易发生分解现象,因此,

家属应该将其存放于棕色瓶内,为避免该类药物受潮失效,药瓶必须保存在干燥的地方。

正确用药。心血管疾病患者大多是老年人,记忆力较差,甚至有的逻辑思维会发生混乱,进而容易发生漏服药物或错服药物。因此,家属要经常提醒患者按时服药,最好能够给老年患者准备好每次需服用的药物,以降低患者发生漏服或者错服的概率。

养成良好睡眠习惯。经常熬夜会导致人体大脑在夜晚处于兴奋状态,加快患者血管收缩的频率,提高心血管疾病发作的概率。心血管疾病

患者可以入睡前听助眠音乐,或者喝一杯牛奶,以让自己养成早睡早起的好习惯,让自己的睡眠作息变得规律。

注意防寒。人体受到寒冷刺激,血管会收缩,导致心血管疾病发作的概率增加。应掌握气温变化,根据气温及时增添衣物。

适当运动。建议患者根据自身状况以及喜好做运动,建议患者每周进行3次强度适中的运动,每次30-40分钟最佳。

小验方

生蒲黄降血脂

蒲黄有活血祛瘀的功效,现代药理研究表明,蒲黄中的有效成分有较好的降血脂和防治动脉粥样硬化的作用。每日取生蒲黄10克,用纱布包裹煎服;或取2-3克用开水送服,每日3次,有较好的降脂功效。阴虚无瘀者忌用。

治风寒感冒初起方

荆芥、紫苏叶、生姜各10克,茶叶6克,红糖30克。先将荆芥、紫苏叶、茶叶、生姜加水煮沸,取煎液加入红糖后,趁热服用,适用于风寒感冒伴恶寒、身痛者。此茶既可预防感冒,也可用于风寒感冒初起时。但阴虚内热或外感风热者不适合。

治跌打损伤方

秦艽、白薇、泽兰、延胡索(酒制)、川断、干地龙、牛膝各10克,炙甲片、炙乳香、炙没药各5克,水煎服,每日1剂,分3次服。此方有活血祛瘀、行气止痛之功效,主治猝然闪挫而致颈项腰腿疼痛者。

提个醒

为何紧张就有便意

我每当感到精神紧张时就出现腹痛、肚子里作响并有便意,排便后腹痛很快缓解。请问这是怎么回事?

读者:平女士

平女士:

这种情况医学上称为“心因性腹泻”,是指在精神紧张、惊恐或激动时所表现出的一种胃肠道症状,以腹痛和便意为主,排便后腹痛可迅速好转。检查却不能发现胃肠道器质性疾病。

这是因为人的情绪变化可使得大脑皮层处于应激状态,引起皮下内脏神经调节紊乱,胃肠蠕动增强,分泌增加,从而引起腹痛、肠鸣音亢进,便意迫切等症状。

为防治心因性腹泻,首先要加强精神调节,增强心理应激适应能力,以降低心因性腹泻的患病率;其次,要少吃刺激性强、油腻食物,可减轻心因性腹泻的症状;

第三,可适当口服谷维素、安定、维生素B1、维生素B6,或者六味地黄丸、杞菊地黄丸等中成药,以安定情绪、改善胃肠道调节功能,缓解腹痛、腹泻等症状。

读者来信

如何预防日光性皮炎

春天的阳光让人身心愉悦,不过,日光也会引起某些皮肤病,称为日光性皮炎。该病可分急性日光性皮炎、慢性日光性皮炎和光过敏性皮肤病三类。

急性日光性皮炎。又称日晒伤,春夏季节容易发生。由于皮肤在秋冬季节未受到较强的日晒,一旦接受春日里强烈的阳光照射,皮肤会因为缺少黑色素的保护而引发急性皮肤炎症,出现红肿、瘙痒,伴随灼热及刺痛感。一旦出现上述症状,可立即用冰敷缓解,一般1-2天后红斑会消失,继而出现一些脱屑留下色素,严重者可能出现大疱。因此,外出时一定要注意防晒。

慢性日光性皮炎。由于长期日晒而引起的皮肤病变,皮肤多表现为

干燥、萎缩、皱纹增多、弹性降低等,还有人会在面部、耳、手背、前臂等部位出现皮疹,若将皮疹表面干硬的角质鳞屑剥去,皮疹便容易出血。此外,日照性唇炎也属于慢性日光性皮炎范畴,主要表现为嘴唇及唇周的皮肤黏膜干燥、脱屑、萎缩,易发生裂口,甚至溃疡。最好的预防方法就是避免日晒。

光过敏性皮肤病。在非强烈的日照下,有些人也会出现红肿、瘙痒、皮疹等症状,这一类皮肤病称为日光过敏性皮肤病,夏季尤为严重。这类人群从春季开始起,就应该做好防晒工作,特别是长期在室外工作的人,避免阳光曝晒,外出时涂防晒霜,撑伞,戴宽边帽,穿长袖衣衫。

新茶不宜急于饮用

又到了春茶上市的时候,人们在品茶时往往追求品新茶,许多人喜欢买新炒的茶叶,其实不然。所谓新茶就是当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工后而成的茶叶。为求其鲜嫩,一些茶农在清明节前就开始采茶,这样的茶被称为明前茶,雨水这个节气前采的茶,被称为雨前茶。有些消费者以品新茶为乐,争相购买明前茶、雨前茶,其实,认为茶叶越新鲜就越好的观点是一种误解。

新茶不可急着喝。刚采摘下来不到一个月的茶叶,由于未经较长时间放置,其中的多酚类、醇类、醛类等对人有

益的物质还没完全氧

化,对胃肠黏膜有很强烈的刺激作用,胃肠功能较差的人特别是慢性胃肠道炎症患者,易引起胃脘疼痛、胀满、便秘、口干等症状。

此外,新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量也较高,容易使神经系统兴奋,引起四肢无力、冷汗淋漓和失眠“醉茶”现象。

专家提醒,新茶最好是放置一周或半个月后,待茶中的物质自动氧化后再喝。



立春以后,万物复苏,阳气升发,然而春季多风,乍暖还寒,昼夜温差大,所以春季养生既要顺应舒畅升发之气,又要注意气候多变,从饮食起居等方面加以调适。

防风御寒。春天易受寒伤肺,引发呼吸系统疾患,故要注意防风御寒,养阳敛阴。根据初春天气乍寒乍暖的特点,不可过早脱去冬衣;根据“春捂秋冻”之说,要随气温的变化增减衣服,以适

应春季气候多变的规律。**防郁怒以养性。**春天阳光明媚,风和日丽,精神调摄应做到疏泄条达,心胸开阔、戒郁怒以养性。可利用休闲踏青问柳,游山戏水,会使气血调畅,精神旺盛。

防贪吃冷饮。饮食宜甘而温,清淡可口,以健脾扶阳为食养原则,忌过于酸涩和油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之品,如参、茸、附子、烈酒

等,以免助热生火。春天宜多吃富含维生素(特别是B族维生素)丰富的食品,如豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒、芹菜、菠菜、韭菜等。还应注意不可过早贪吃冷饮,以免伤胃损阳。

防春困。春天气候转暖,皮肤血管舒张,循环系统功能增加,皮肤末梢血液供应增多,汗液分泌增加,各器官负荷加重,供应大脑的血液就相对减少,大脑的氧气就会感到不足,因而会感到困倦乏力。预防春困要做到:一是保证睡眠,早睡早起;二是到室外多活动,舒展形体,改善血液循环;三是适当增加营养,但吃饭不宜过饱;四是保持室内空气流通,或用冷水洗脸,这些措施会消除困意。

防病。春天温暖多风,病毒繁殖传播快,易发生流感、肺炎、支气管炎等疾病。要勤洗晒衣被,开窗通风,提高防御能力。

早春养生“五防”

七类人吃辣会伤身

痔疮患者。辣椒含有丰富的维生素C,能够刺激味蕾,让人变得有食欲。然而有痔疮的人在吃了辣椒后却容易痔静脉曲张水肿,进一步加重痔疮,以至形成肛门脓肿。另外辣椒还会加重便秘,使痔疮加重。

正服中药者。临床研究发现,吃辣椒会破坏中药疗效,所以服用中药的同时,应禁食辛辣食物。

心脑血管疾病患者。辣椒素会使血液循环加剧,心跳加快,心动过速,短期内大量服用,可致急性心力衰竭。

肾病患者。辣椒素是通过肾脏排泄,有损害实质细胞,严重可引起肾功能改变,甚至出现肾功能衰竭。

孕产妇。这类人群食用辣味食物,会出现口舌生疮、大便干燥等上火症状,也会因哺乳婴儿使之患病。

甲亢患者。由于病人本身就心率快,食辣后会心跳更快,加重病情。

红眼病与角膜炎患者。辣椒等热性作料会使眼部血管扩张充血,导致眼部抵抗力下降,让人容易感染红眼病。