

仍然是我们现在工作的重中之重。

1、注意饮食

女性要注意饮食，饮食一定要清淡且有营养，不要吃过辣、过腥的或者有刺激的食物。对于女性，需要增加水分的补充，家人一定要及时的给予爱和照顾，及时交流沟通，不要让女性患上抑郁，这样会使乳腺癌的发生率更高，一定要保证女性的心情愉悦。还可以让女性同胞们进行一些轻微的运动，有利于增强抵抗力，预防各种疾病。

2、定期进行检查

每年至少需要进行一次乳腺 X 线或 B 超检查。定期进行乳房自我检查，实时了解乳房动态变化，如果乳房出现异常迹象，应及时就诊。

3、改变生活方式

改变日常生活方式，保持健康的生活方式，合理膳食，在日常

生活中，进行一些合理的运动，提高自身的免疫力，除此之外，要避免抽二手烟，尽量不喝酒，油腻食物少吃，保证睡眠时间，切忌熬夜。

4、注意情绪

乳腺癌的发生有可能与女性的心情有关系，情绪长时期过激会导致乳腺癌的发生，所以在平时家人要注意女性的精神气，保持女性的情绪稳定，避免因情绪波动过大而导致乳腺癌。

如果女性出现了乳腺癌，最快最好的方法就是及时去医院寻求医生的帮助，可以通过手术进行治疗，要按时吃药，合理安排吃药时间。保证自己心情舒畅，积极的面对治疗，只有这样才能更快更好的恢复，减少乳腺癌引发更多的疾病的风险，所以要尽早地治疗。对于没有乳腺癌的女性，也不要大意，一定要提早预防、保持自己的生活习惯和规律，不要在生病后追悔莫及。

心绞痛病人应采取什么急救措施

王 永 王惠宇

泸州市纳溪区人民医院心内科 四川泸州 646300

〔中图分类号〕R541.4 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 06-119-01

心绞痛发病快，通常情况下，患者来不及找医生。因此，随身携带药物，掌握病情急救知识对心绞痛患者而言至关重要。

一、心绞痛疾病类型和发病原因

心绞痛共分为稳定性心绞痛、不稳定性心绞痛和变异型心绞痛。稳定性心绞痛通过过度劳累和情绪激动时发病，发病可预测，发病时通常持续几分钟，患者休息、用药之后疼痛感便消失，一般发病不会超过 10 分钟。患者发病的时间、频次、程度会出现变化。不稳定性心绞痛病情发作前不能预测，患者在休息时候也可能发病，且疼痛情况较为严重，病情持续时间长，如果患者休息、用药治疗症状得不到缓解，极有可能发展为心肌梗死，应该及时就医。变异型心绞痛大多是由于冠状动脉痉挛引起的，患者在休息时候也能发病，特别是夜里。患者在发病时候会出汗，服用心绞痛药物之后症状能缓解。稳定性心绞痛患者通常情况下在情绪激动或者是过度劳累时病情发作，在运动走路时心脏血液需求量大，但血管动脉粥样硬化狭窄，心脏供血不足，从而引发心绞痛。除身体劳累之外，暴饮暴食，温度过低，情绪波动等因素也会致使心跳加快，引发心绞痛。不稳定性心绞痛的病情诱因不明显，患者在休息时也可能发病，极少部分患者有发病原因，例如甲亢感染等因素导致，心率加快，冠状动脉血流减少。变异型心绞痛是因冠状动脉痉挛导致的患者主要表现为冠状动脉暂时性狭窄，致使心脏血流量减少，患者出现胸痛胸闷的症状，喝酒吸烟是导致病情发作的主要因素。

二、初次发病

如患者之前身体没有发生过此类症状，疑似首次发作心绞痛时，应及时就医，诊断病情。应请医生诊断是否为心绞痛。想要确诊病情，就要在医生的指导下做心电图和其他相关检查。患者确诊心绞痛之后，应注意休息，待病情恢复平稳之后再投入劳动中。此外，应选择合适的，副作用较小的药物进行治疗。同时，患者应遵医嘱，掌握病情相关知识和心绞痛病情日常生活中需要注意的事项。

心绞痛病发发作有所改变，这里的改变指的是心绞痛病情发作频次、原因、性质、程度、时间及治疗药物等。例如，原来患者在情绪过于激动或者是过于劳累的时候病发心绞痛，但突然在情绪平稳，未感觉疲惫时就发病。原来患者发病程度较轻，休息之后便可恢复，现在发病程度较为严重，且休息之后未见好转，用药之后情况不佳。和之前相比较，病情发作时间较长，疼痛情况严重，发病频繁，病情发作时患者有明显的出汗、肢体发凉、面色苍白等情况。原本病情发

作次数较少，现在几天发作一次。但是出现上述情况或者是病情发作出现变化应立即就医检查。心绞痛病情发作出现改变不一定和冠状动脉器质性存在关联，可能是临时增加痉挛因素，对其进行针对性处理便可恢复正常。但是也能是病情发展加重，如出现冠状动脉壁出血、血栓、形成夹层，可能是要并发心肌梗死，是心肌梗死的早期表现，患者及时就医能够降低心肌梗死病发机率。

三、心绞痛患者的护理方式

如何对心绞痛患者进行正确的护理，缓解其紧张焦虑的心情，并促进其身体恢复。对心绞痛患者而言，在日常生活中应随身携带心绞痛抢救药物，在病情发作时及时用药治疗，对病情的恢复十分重要。此外，心绞痛患者不可过度劳累，情绪不能过于激动，应该注意休息，并在日常生活中进行高质量的护理，心绞痛患者病情发作时应立即停止活动，日常生活中应使用脂肪含量较低的食物多食用纤维，食物，水果和蔬菜，促进排便，不可暴饮暴食，不可使用刺激性食物，避免诱发心绞痛。患者发病时会有明显的胸痛症状，此时，应立即停止活动，服用救心丸或者是含有硝酸甘油的药物，适当给予氧气吸入，患者的家属应该帮助患者缓解紧张的情绪，如果在服用药物之后，病情症状仍然没有得到改善，应该立即就医，在医生的指导下进行针对性处理，避免病情进展发展为心肌梗死。医护人员在患者发病过程中，应指导其服用硝酸甘油类药物进行治疗，患者发病时胸痛症状明显，应立即将 0.5 毫克的硝酸甘油放置于舌下，舌下保留部分唾液，促使药物溶解，患者在服药之后应该平躺休息，预防直立性低血压出血。医护人员用药时应每隔 5-10 分钟重复服用相同剂量的药物，直到疼痛情况得以缓解，硝酸甘油药物应存放在干燥的地方。药物保质期在 6 月之内，家属应了解药物服用的副作用，部分患者在服用硝酸甘油类药物之后会出现头晕、低血压、头痛、脸部泛红等症状。对病情相关知识进行全面掌控，能够增强自我辨别能力。除此之外，患者应该在饭后服用阿司匹林，从而减轻药物对胃粘膜产生的刺激性。除上述护理外，心理护理对心绞痛患者来说也有着非常重要的作用，心绞痛病情反复，对生活工作有着非常消极的影响。因此，心绞痛患者极易出现恐惧、焦虑、烦躁的情绪，这一不良情绪会导致并发恶性循环。因此，医护人员应提升对患者心理护理的重视程度，与患者及其家属多沟通交流，对其进行病情知识宣讲，使患者及家属了解掌握心绞痛病的相关知识，并掌握日常生活中的情绪放松方法，使其学会自我情绪的调节，从而促进病情的恢复。