

心肌梗死要遵从哪些饮食护理原则

何天芬

成都市双流区西航港社区卫生服务中心护理部

〔中图分类号〕R473.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-106-01

随着人们生活条件和生活质量的提高,在饮食上较之以前有了极大的改善,但是在现代社会中,有不良饮食习惯的人群逐渐增多,这也导致了多种因为不良饮食习惯导致的疾病的发病率上升。心肌梗死的发病和不合理的饮食结构及不良的习惯有着很大关系,而在治疗时进行饮食的调整与护理能够起到良好的效果。本文将为大家讲解关于心肌梗死疾病的知识,心肌梗死要遵循哪些饮食护理原则,教大家如何调整自己的饮食结构,希望能够降低因为不良饮食习惯导致心肌梗死的发病率,为患者的生命健康安全提供保障。

一、什么是心肌梗死

心肌梗死指的是由于心肌长时间缺血,导致心肌细胞发生死亡的现象,如果不及及时进行抢救,极有可能导致患者发生猝死,严重的影响了患者的生命健康安全,同时对患者进行治疗的成功率和预后的难度,以及抢救后的后遗症情况,都和患者接受救助的时间有着直接的关系。

二、导致心肌梗死发病的原因

心肌梗死的发病原因是多种多样的,可能是心血管发生破损,血小板在破损的血管处聚集引起的,也有可能是因为剧烈运动使心脏冠状动脉痉挛导致的。在日常生活中有很多原因会导致发生心肌梗死,第一是因为剧烈的、过量的运动,如长时间进行体力劳动,负重爬楼,长时间的、过量的体育活动;第二是因为情绪激动引起的,在发生剧烈的情绪变化时,如暴怒、恐惧等,就会导致心脏跳动速率增加,发生痉挛或者缺氧、供血不足;第三是因为暴饮暴食,在大量摄入高脂肪、高热量以及糖分高的食物后,会导致血脂异常增高;第四是因为长期的吸烟和饮酒,如果长期吸烟和大量饮酒,发生心脏冠状动脉痉挛的可能性更大;第五是便秘,排便时用力屏气也易导致心肌梗死发生。

三、心肌梗死的临床表现

患者在发生心肌梗死之前通常都有着前驱症状,时间较短的在 1-2 天之间,时间较长的则在 1-2 周之间。第一是突然出现的剧烈胸骨和疼痛,休息后依旧不能缓解,并且在疼痛感产生后伴有恐惧、出汗和烦躁等情况;第二是少部分发生心肌梗死的患者为急性,直接导致其发生休克或者心力衰竭,没有疼痛感的产生;第三是疼痛部位出现在上腹部位置,有可能被误诊为急性胰腺炎、急性胃炎等病症;第四是患者发生神志不清、发热等情况,精神状态差;第五是患者发生心律失常和心力衰竭等。

四、心肌梗死患者饮食护理的原则

(一) 饮食禁忌原则

在患者发生心肌梗死后,需要注意饮食方面的禁忌。第一是不能暴饮暴食,暴饮暴食是导致心肌梗死疾病的重要原因,因此患者必须节制饮食,不能暴饮暴食,避免心肌梗死疾病再次发生;第二是不能饮用刺激性的饮料,如碳酸饮料等,刺激性较强的饮料会对患者心肌梗死的恢复造成不良影响,加大复发心肌梗死的风险,不利于恢复身体健康;第三是要养成良好的习惯,尽量保证每日饮食的时间段相同,不在夜晚进行饮食,不食用高脂肪、高热量、高胆固醇及辛辣刺激食物,避免心脏过度工作,血液中的血脂和刺激性物质增多,刺激心脏发生血栓和痉挛,引起心肌梗死疾病的发生;第四是要戒烟、酒,避免因为吸烟和饮酒对患

者的身体健康造成破坏,影响心肌梗死的恢复。

(二) 饮食循序渐进原则

在患者发生心肌梗死时,特别是急性心肌梗死在发作的过程中,要禁止进行饮食,一方面是避免饮食发生刺激,加重患者的病情状况,另一方面是为了避免患者的急性心肌梗死病情过重,对患者的食道、气道造成阻塞,给患者的生命健康安全造成威胁。在心肌梗死恢复期,要循序渐进的恢复饮食,最初的 3 天应当食用流食,以后逐渐按照半流食、软质饮食和普通饮食循序渐进,宜少食多餐,每天进行 5-6 次的饮食。

(三) 恢复期饮食护理原则

在心肌梗死恢复期,一般指的是在治疗后的 4 周之后,要注意饮食的摄入,应以低盐、低脂肪、低胆固醇及高维生素食物为主,每日的热量摄入应当保持在 1000 千卡-1200 千卡左右,在饮食中应当注意多食用一些乳类蛋白、瘦肉和水果等,利用其中的维生素和蛋白对患者的心肌进行修复,促进患者身体健康的恢复,其次要在饮食中加入粗纤维食材,使患者的肠道保持通畅,避免发生便秘的情况,导致患者的心肌梗死疾病复发。

(四) 控制饮食摄入量原则

在对心肌梗死患者进行饮食护理时,要注意对患者饮食的量进行控制,避免患者吃得过饱,一方面吃得过饱会使腹压升高,腹膈肌升高,对心脏产生压迫导致其上移,使心脏更加容易出现痉挛等现象,造成心肌梗死的复发;另一方面吃得过饱会使患者的胃肠道发生充血,加大心肌的耗氧量,使心肌梗死疾病更加难以恢复,给患者的生命健康安全造成不良的影响;另外由于患者需要卧床休息,就会使消化功能降低,吃得过饱就会造成消化不良,影响身体机能的恢复,所以在饮食上应当监督患者少食多餐,每次七八分饱即可。

(五) 注意饮食和药物之间的拮抗作用

在对心肌梗死患者进行治疗时,通常是以药物治疗和饮食护理相结合的方式进行的,但是我们要注意,食物和药物之间有着一定的作用关系。如使用降血压、降血糖或者是镇痛类的药物,不能饮酒;使用优降灵、痢特灵等药物不能食用豆类、奶类和香蕉等食品,避免饮食和药物的作用相克,降低治疗的效果,给患者身体健康的恢复造成不良的影响。

(六) 建立良好的进餐环境

造成患者心肌梗死发病的原因,和患者的情绪有着一定的关系,如果在进餐时产生激动的情绪,就更容易导致心肌梗死的发生,因此在患者就餐时,我们应该为其营造一个安静、良好的环境,促进患者情绪的稳定,避免出现激动的情绪,促进患者食欲的提升和健康的饮食,加快患者的健康恢复。

五、结语

综上所述,心肌梗死是一种严重的疾病,给人们的生命健康安全造成了严重的不良影响,引起患者发生心肌梗死的原因有很多种,其中因为不良的饮食和生活习惯导致的占主要部分。对心肌梗死患者进行合理、有效的饮食护理,不仅能够促进患者健康的恢复,避免病情的复发,同时还能够使患者养成良好的饮食习惯,具有十分重要的意义,因此我们一定要加强饮食和生活习惯的养成,才能够为自己的生命健康安全提供良好的保障。