

得了心绞痛怎么办家庭护理需要注意些什么

邓晓琼

绵阳市中医医院 621000

〔中图分类号〕R473

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 04-101-01

心绞痛,是由于冠状动脉狭窄,造成心肌细胞缺血、缺氧,而引起的以胸痛为临床表现的一种疾病。其常见的临床表现,多为劳累后或剧烈活动后,出现心前区或心尖区的疼痛,但有时候仅仅表现为胸闷,严重时可能表现为压榨样痛和绞榨样痛,可以放射到左上臂内侧或者左后背,甚至表现为左侧牙痛。疼痛发作 1-5 分钟(很少超 5 分钟),一般经过休息或口服速效救心丸、硝酸甘油等扩血管药物后,1-2 分钟之内缓解(很少超过 5 分钟),一旦疼痛不缓解应立即拨打 120 到医院胸痛中心急救处理,警惕心肌梗塞的发生。心绞痛的发病率,通常男性高于女性,多发于 40 岁以上的人群。发生心绞痛不但对患者的身体健康造成影响,而且还会大幅度降低患者的生活质量,在日常生活中做好护理对于心绞痛的预防具有积极意义。

一、心绞痛的病因和治疗

1 病因

冠状动脉粥样硬化、原发性肥厚型心肌病、先天性冠状动脉畸形、主动脉瓣狭窄以及风湿性冠状动脉炎等是造成心绞痛的基本病因。除此之外,过度劳累、情绪波动过大、饮食过饱、受寒、阴雨天气、急性循环衰竭等等也是诱发心绞痛的主要原因。高血脂症、糖尿病、高血压患者和肥胖人群也是心绞痛的易患人群。

2 治疗

心绞痛的治疗主要是进行药物治疗。通过服用调血脂药物、抗血小板制剂以及硝酸酯制剂等药物可以有效缓解心绞痛。另外对于患有高血压、糖尿病等疾病的患者,接受降血压治疗和进行糖尿病治疗也可以治疗心绞痛。心绞痛的中医治疗可以使用丹参、川芎、半夏等具有活血化瘀和促进血液循环的药物进行治疗,不但能够缓解心绞痛,而且还有降血压和降血脂的作用。

二、心绞痛的家庭护理

1 消除诱发因素

心绞痛发作基本上都会有固定的、相近的或者相似的诱因,患者应该根据个人实际情况,对造成心绞痛发生的因素进行分析总结。结合自身发病特点,调整好日常的体力活动的量,控制好情绪,避免情绪波动过大、焦虑和发怒,保持心情放松,减少心理负担,注意休息。受到寒冷天气的刺激或者用餐过饱也会引发心绞痛,所以心绞痛患者应该多关注天气变化,做好预防。

2 改变饮食结构

合理调配饮食,忌辛辣刺激、肥厚油腻之品。饮食宜多进食蔬菜、水果、富含纤维素食品,对预防心绞痛的发生具

有良好的效果。中医认为:体质偏寒的人群,宜食温热食物,忌生冷和寒凉食物。可饮少量糯米甜酒,或低度葡萄酒,以通阳散寒活络;体质偏痰湿的人群痰浊证,宜素食为主,忌肥甘厚味之品,戒烟酒,以免助湿生痰;体质有淤血的人群血瘀证,宜进补益气阴之品,如红枣、桂圆、赤豆、牛奶、蛋类、鱼类、动物血等。合理调配饮食,忌辛辣刺激、肥厚油腻之品。

3 注意症状变化,警惕心肌梗塞

患者应该对心绞痛的相关诱发因素和每次发作的症状变化引起重视,导致急性心肌梗塞和猝死的前驱信号就是稳定性心绞痛,对于初发心绞痛患者和在诱发因素发生改变或者症状出现进行性恶化时,应该及时到医院接受治疗。对病情变化进行严密观察,尤其是有下面几种情况的患者,应该要引起重视:(1)心绞痛症状加重,发作次数增多且持续时间延长;(2)疼痛症状在服用硝酸甘油或者休息后仍未得到缓解;(3)在发生心绞痛时,除了疼痛症状外,还会有出汗、呕吐、心功能不全、心动过缓、心律严重失常以及血压波动幅度过大等表现。

4 用药护理

硝酸甘油是缓解心绞痛的常用药物,在服用后 2 分钟之内就能发挥药效,作用在服用半小时后消失,用药方法是在患者心绞痛发生时将药置于舌下含化,不能吞服,在药物难以溶解时可以稍微咀嚼辅助药物溶化。病人在服用硝酸酯类药物时会出现头昏、头痛、面部发红以及心悸等症状,连续服用几日后症状会逐渐消失。患者在用药后应该平卧休息几分钟之后再起床,可以防止因为体位性低血压而造成的晕厥。对于长期服用倍他乐克等 β 受体阻滞剂药物的患者而言,不能擅自停药或者换药,不然会使心绞痛加剧或者引发心肌梗塞,该类药物的吸收会受到食物影响,因此服药时间应为饭前。

5 注意保暖

除了做好以上日常护理之外,素体阳虚者,重视生活起居要适寒温,预防伤风感冒。天气变化会诱发患者心绞痛的发作,患者在日常生活中不做好保暖工作,不但会诱发心绞痛,而且还会增加患心肌炎的概率。在发生心肌炎后,患者的心绞痛也可能会发展恶化,因此患者在日常生活中应该做好保暖工作,尤其是冬天。

三、结语

心绞痛患者在日常生活中,除了随身携带治疗药物之前,做好家庭护理对于缓解心绞痛和治疗具有重要意义。为了有效治疗心绞痛,患者在日常生活中应该避免受寒和过度劳累,调节情志,忌恼怒忧思,使肝气顺达,保持愉快乐观的情绪。