

冠心病患者夜间睡眠

管 麟

广元市第二人民医院 628200

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2023) 05-068-01

冠心病是目前临床上非常常见的一种疾病，冠心病就是冠状动脉硬化狭窄从而导致患者血管发生狭窄，出现心肌供血不足的情况，是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。在临床上可以将供血不足的情况分成心肌缺血、心肌梗死、心绞痛以及猝死等。目前临床上除了要对冠心病患者进行针对性的治疗以外，还需要控制危险因素，如：禁烟、控制血糖和血压、血脂以及控制饮食和避免熬夜等控制疾病。

说到避免熬夜，现如今睡眠医学临床已经证实，睡眠和心率失常以及病态窦房结综合征和心绞痛、心力衰竭等的发作具有着非常紧密的联系。对于患有冠心病的患者来说凌晨4:00～7:00这一时间段，通常被称之为是“危险凌晨4时”。这主要是因为这一时间段患者的机体都处于有梦睡眠和“睡眠周期”生理节律当中，这时候患者的交感神经的兴奋性处于升高的趋势，并且患者的心血管的活动极其的不稳定，很容易导致患者发生心肌缺血、缺氧而突然出现心绞痛和心肌梗死等疾病，严重的影响到了患者的生命健康以及安全，甚至还会导致患者出现死亡的情况。所以，科学的进行睡眠以及有效的预防患者出现心绞痛和心肌梗死是非常重要的。

一、注意睡前的保健

冠心病的患者在进行晚上睡眠前，饮食一定要保持清淡的原则，并且食用的量不要过多，可以进食一些容易消化的食物，避免患者因为吃的过多、过饱而加重患者的心理负担。此外，在睡前适当喝水，能起到稀释黏稠血液的作用；睡前还需要放松大脑以及神经，避免过度的兴奋，也应该避免摄入引起大脑和神经过度兴奋的因素，如：喝浓茶咖啡、吸烟等；睡前避免过度的紧张、多思和忧虑等，可以减少患者夜间做梦的情况；冠心病的患者应该保持良好的生活习惯，按时睡觉，在睡眠可以通过热水泡脚的方式来促进血液的循环，提高患者的睡眠质量。

二、注意睡眠的姿势

对于冠心病的患者应该采用头高脚低的右侧卧位进行睡眠，因为这个体位可以有效的减少患者的回心血量，同时还可以减轻患者的心脏负荷，促进患者心脏的休息。对于病情严重的冠心病的患者来说，如果患者已经出现的心衰的情况，

则可以采取半卧位，这样可以减轻患者呼吸困难的情况，切忌避免采取左侧卧或俯卧。冠心病的患者也可以采用右侧卧位进行睡眠，因为心脏不会受到压迫，同时有利于患者的呼吸通畅和循环功能的调节，减少患者发生心绞痛的情况。

三、注意晨醒时刻

在患者凌晨起床的时候一定要注意，在睡醒想要起床的时候，一定要先在床上躺30秒，随后缓慢的坐起，在床边坐30秒以后将双腿放在床下30秒，随后才可以穿鞋行走。这样做的目的是为了可以调节患者在睡醒周期的心血管的功能以及血压，避免猝发心脏病。此外，在晨起排便的时候也应该避免使用大力，以免诱发心梗。在起床后需要及时的喝一杯开水，可以起到因睡眠失水而导致血液变稠的情况，加速患者血液的循环。

四、睡眠对冠心病的重要性

如果患有冠心病的患者长时间睡眠不足，就会导致患者的精神状态非常的差，同时患者对于自身的情绪控制的不稳定，加重患者的心慌，不利于对患者的病情进行一个有效的控制。因此，对于患有冠心病的患者来说一定要保证每天的睡眠在8-10小时，并且养成良好的生活习惯，做到早睡早起。

五、如何评判睡眠质量

睡眠质量包括患者的睡眠深度和睡眠的时间，具有客观评价和主观评价。

1. 客观评价

通过睡眠仪的检测对患者的睡眠质量进行评估。

2. 主观评价

在日常的生活中，可以使用如：30分钟入睡、睡眠深沉、不打鼾、不惊醒、起夜少、噩梦少以及起床后精神好等来评价。

六、中医对冠心病的治疗

其实中医对冠心病也具有一定的治疗效果。通过辨证，随后根据不同的疾病的分型对患者进行治疗，对于虚血瘀阻症的患者来说可以使用血府逐瘀汤进行加减治疗；对于气滞血瘀症的患者可以使用柴胡疏肝散进行加减治疗。中医对于冠心病除了使用药物治疗以外，还可以使用针灸、推拿等治疗。

(上接第45页)

血管通透性降低，改善症状及体征，但仍有部分患儿的效果并不理想^[2]。近年来，临床上广泛的采用沙丁胺醇与布地奈德联合的方式治疗，效果较为理想，布地奈德属于吸入性糖皮质激素，能够强效的抑制炎症反应，使局部炎症渗出减少，扩张毛细血管，而且可将气管β₂受体的反应性增强，与沙丁胺醇发挥协同效应，进一步的提升治疗效果，促进患儿康复，并改善患儿肺功能。

综上所述，小儿哮喘急性发作应用沙丁胺醇联合布地奈德治疗时，可有效的消除哮喘症状，改善肺功能，减少哮喘复发次数，提升患儿的生活质量。

参考文献：

- [1] 吴玮. 沙丁胺醇溶液布地奈德吸入治疗哮喘急性发作28例疗效分析[J]. 医学美学美容(中旬刊), 2021, 22(12):717.
- [2] 谢振玉. 布地奈德联合沙丁胺醇溶液雾化吸入控制哮喘急性发作的疗效观察[J]. 医药前沿, 2020, 2(11):190.