



心血管疾病的日常护理

李菲（清华大学医院，北京 100084）

随着生活方式、饮食结构的变化，心血管疾病的发病率逐渐上升，且呈年轻化趋势。心血管疾病大多属于慢性病，在治疗的同时，进行适当的护理非常重要，能提高治疗效果，改善患者生活质量。

什么是心血管疾病

心血管疾病是心脏和血管疾病等的统称，包括高血压、动脉粥样硬化、高血脂症以及血液黏稠等，患者往往存在胸闷、气短、心悸等临床表现，严重时会出现呼吸困难、胸骨后疼痛、左后背疼痛等，对生活造成严重影响。心血管疾病不仅具有较高的发病率，还容易引发脑血管意外，具有一定的致残率和致死率。随着医疗技术的不断发展，心血管疾病的治疗方式也越来越多，但仍有相当部分发生脑血管意外的患者生活无法完全自理。

心血管疾病的护理

体位护理

有些心血管疾病患者病情较为严重，需要进行卧床休息，以此减少心肌的耗氧量。对于存在心力衰竭的患者，应保持半坐卧位，以尽可能减少回心血量，减轻心脏负荷，有效改善呼吸功能；当患者出现肺部水肿时，要采取端坐卧位。需要注意的是，对于不同体位的患者，应尽可能保证卧床的安全性以及皮肤的舒适性。

吸氧疗法的护理

对症状相对较轻的心血管疾病患者，可以采取低流量鼻导管吸氧缓解临床症状；对于重症患者，吸氧量维持在 6~8 L/min；对急性肺水肿患者，需给予 30%~50% 乙醇潮湿化吸氧模式；对急性期心衰患者，给予持续性的低流量吸氧；对呼吸功能异

常的患者，根据病情需要给予机械通气治疗。

药物治疗的护理

对于采用药物进行治疗的心血管疾病患者，护理人员需加强用药指导，告知药物的使用方式、方法、时间以及不良反应等。针对不同年龄的患者，采取合适的药物宣教，避免出现漏服、多服等情况。对于不同种疾病，选择针对性的药物宣教，以提升患者的治疗效果。

心理护理

很多心血管疾病患者会产生诸多不良情绪。研究证实，不良情绪会对患者的中枢神经系统、内分泌系统以及免疫系统造成影响。护理人员要根据心血管疾病患者不同年龄、心理状态以及性别差异等，开展针对性的心理护理。在对患者进行护理时，需选择合理的沟通方式，了解患者的心理诉求，经常换位思考，多从患者的角度去思考问题，给予更多的人文关怀，拉近护患关系，从而增加患者的治疗依从性。很多患者因不了解疾病与相关治疗知识，容易产生焦虑、抑郁的情绪，因此进行健康宣教，有利于增加患者的康复意识，促进其进一步配合治疗，提升临床效果。

饮食指导

护理人员要对心血管疾病患者进行饮食指导，避免食用高脂肪、高胆固醇、高盐食物，如肥肉、内脏等，用植物油替代动物油脂。患者需对体重进行严格控制，如体重超标，要限制热量和糖分的摄入量，食用富含优质蛋白的食物，如瘦肉、大豆、鱼虾等。避免饮用浓茶以及咖啡，注意养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食。减少刺激性食物摄入量，多吃新鲜蔬菜。

如何预防心血管疾病

适当进行体力活动

适当的体力活动能够有效改善血压水平与血液黏稠度，是预防各类心血管疾病的好方法。运动方式可以选择坚持步行，且每周应该最少坚持 5 d 以上，每日步行时间应达到 30 min 以上。有研究发现，

通过三年随访，坚持步行锻炼可有效降低心血管事件的发病率。坚持适当的体力活动不仅能改善血脂水平，还能够帮助调节机体胰岛素抵抗，从而更好地控制血糖水平。此外，适当的运动还能够改善血管炎症、内皮功能等。有研究发现，坚持中等量的体力活动可有效降低心肌梗死的发病风险。

戒烟

有研究发现，吸烟量的大小与心血管疾病具有较大的相关性。这是因为长期吸烟，会影响心肌供养、并对血管内皮功能产生一定的损害，不利于稳定血压水平，还会加重机体炎症反应，从而引起心血管疾病。通过戒烟，能够有效降低心血管疾病的患病率及死亡率。

稳定的情绪

持续性的精神紧张或低落被证实是诱发心肌梗死的重要危险因素。为了远离心血管疾病，应维持良好的精神状态，在生活中多参与一些有意义的社会活动，培养兴趣爱好，多与家人、朋友沟通交流。

控制血压、血脂

如果能将血压水平控制在比较正常的范围内，可有效预防各类心血管疾病的发生。研究发现，长期坚持规范化治疗的高血压患者患上各类心脑血管疾病的概率是那些不能坚持者的 10%。这意味着高血压患者如果能够坚持规范化的药物治疗以及饮食和运动，将血压水平控制在理想范围内，可有效降低心脑血管疾病的发病率。控制血脂也是预防心血管疾病的重要环节。如果血脂水平偏高，容易造成血液黏稠，并在血管壁上发生沉积，长此以往会形成小的淤积斑块，即我们常说的动脉粥样硬化。

结束语

随着人们生活方式的改变，心血管疾病患病率不断上升，已经成为危害生命健康的主要疾病之一。因此在日常生活中，应采取多种方式积极预防疾病的发生发展。对心血管疾病患者，需要采取科学、有效的护理方式，促进身体的康复。