

心绞痛老年人日常护理的六大注意事项

易园媛

(德阳市第二人民医院 四川 德阳 618000)

心绞痛是老年人常见和多发的疾病,是老年冠心病的表现形式之一。心绞痛是由过度劳累、情绪激动(发怒、焦急、过度兴奋)、贫血、心动过速或休克等各种原因引起的心肌缺血或不足。临床表现为出汗、压榨性、闷胀性或窒息性疼痛、偶有濒死感。在我国老龄化日趋严重的今天,该病的发病率、复发率和死亡率较高,严重影响老年人的日常生活和生命安全。心绞痛是冠心病最常见的表现形式之一,在心绞痛的日常护理中,我们应注意以下六大原则。

1、按时用药

心绞痛是一个长期的慢性的疾病,不是短时间就可以治愈的,而心绞痛有必须通过长期的使用药物来进行治疗。很多老年心绞痛患者在医院的时候能够坚持吃药,但是在出院后坚持一段时间病情得以控制后就忘记了服药。他们认为已经好了,可以不用吃药了,在“是药三分毒”的概念下,在坚持吃药就成了严重的心理和生理负担。多数患者就会忽略继续用药的必要性,出现时而吃药时而不吃药的不按时吃药的现象,严重影响患者的康复。所以,家人应该提醒老年人记得按时吃药,最好为老人准备好备忘录,把药物的用法用量、服药时间、注意事项以及禁忌等给患者讲解清楚,让患者认识到坚持服药的重要性。

2 合理饮食

合理饮食是预防心绞痛复发的的重要措施,养成良好的饮食习惯,有助于预防心绞痛的发生几率。科学进餐,定时定量,避免暴饮暴食,多吃新鲜的蔬菜、水果、大豆、海鱼、富含维生素和粗纤维食物;多吃利于改善血管的食物,如大蒜、洋葱、山楂、黑木耳、大枣、豆芽、鲤鱼等。避免吃刺激性食物和胀气食物,如浓茶、咖啡、辣椒、咖喱等。注意少食多餐,切忌暴饮暴食,晚餐不宜吃得过饱,以免诱发急性心肌梗死。注意营饮食搭配以保证营养均衡,这有益于冠心病的防治。限制盐分摄入,长期大量食用食盐,会使血压升高、血管内皮受损,心绞痛的患者每天的盐摄入量应控制在 6 克以下。限制脂肪的摄入,少吃动物内脏等,动物内脏含有丰富的脂肪醇,例如肝、心、肾等,尤其是肥胖患者更应控制脂肪的摄入,高脂饮食会增加血液黏稠度,增高血脂,高脂血症是心绞痛的诱因。应尽量减少食用油的量,油类也是形成脂肪的重要物质每日的总用油量应限制在 5~8 克,在饭后 2h 内以不宜进行体力活动。

2、戒烟戒酒

抽烟会使微血管收缩,影响血液的供应及输送,可以导致心率加快,血压升高,儿茶酚胺类物质增多,使心肌耗氧量进一步增加,诱发心绞痛。另外抽烟能使血药浓度下降,加重冠状动脉硬化,同时影响药效,导致病情加重。饮酒使心脏的收缩功能降低,心率变快,外周血管扩张,导致心肌耗氧增加,从而诱发心绞痛发作,甚至在大量饮酒之后还可以出现室上性或者是室性的心律失常,是恶性心律失常的原因之一,

3 保持良好的心态

大多数老年患者都存在有孤独感、抑郁感,因此思想情绪也很重,尤其是生活不能自理的老人,更易产生悲观、失望、焦虑、厌世等情绪。这种消极情绪的出现,容易使患者作出一些过激行为和极端选择,所以家属在日常生活中,要时刻关注患者心理状态的变化,一旦有不良的心理情绪,就要及时进行心理疏导,鼓励增强患者的生活的勇气和信心。患者的精神保持愉悦,避免紧张激动,保持良好情绪,能够有效避免心绞痛的发生频率。多和患者沟通,使患者认识和懂精神紧张、情绪波动对于疾病复发的影响的重要性,以防止疾病的再次复发。人的不良情绪都需要一个宣泄口,更不要说是老年的心绞痛的患者,我们要向患者讲解有关心绞痛发病有关知识,说明情绪对疾患的影响,如果感到情感压抑时应采取自我疏泄或向他人倾诉的方法来缓解压力,克服不良情绪,以控制情绪对疾病复发的影响。

家人和朋友要有针对性地进行心理上的安抚、解释,首先应减轻患者心理压力与反应,帮助他们正确认识与对待自己的疾病,向他们讲解不良情绪对心血管疾病复发的影响,教会他们如何进行必要的心理调节,引导他们正视病情,帮助他们树立控制疾病发展的信心。在对他们进行心理教育过程中。要用真诚和蔼的语言关心和体贴他们,同时给予鼓励和安慰,使患者心情放松,降低心绞痛发生几率。

4、注意身体锻炼

身体是前提,只有好的身体,才能抵制病魔的入侵。要想有个好的身体,老年患者要选择适合自己的锻炼方式,进行力所能及的、适量的运动,更不可进行剧烈运动。可以选择如:太极、慢跑、散步等锻炼方式。

5、注意休息

充足的睡眠是良好身体的保证。心绞痛患者应注意休息,平时患者还应注意劳逸结合,保证充足的睡眠。老年人只有保持好充足的睡眠,多休息,才能有效降低心绞痛的发病几率,建议每天睡觉时间最少不少于 8 小时。

6、准备好应急用品

应急用品是老年患者的必备品,家人要教会老年人怎样使用并叮嘱一定要随身携带。如果出现心前区剧痛、面色苍白、出冷汗等症状,应立即服药并送医院进行诊治。

在心绞痛老年人的日常护理中,我们应在坚持以上 6 大原则的同时,对老年人保持足够的耐心,体贴和谅解患病老人,营造良好、愉悦、宽松的家庭氛围,使老年人能够保持良好的心情,树立战胜疾病的信心,积极面对疾病,为老年患者营造幸福的晚年生活。

作者简介:

易园媛(1987—)女,汉族,本科,主管护师,主要从事心血管内科临床护理。