

# 关于心肌梗死的预防和护理知识

姜 丽

广元市剑阁县人民医院 四川 广元 628300

【中图分类号】R821.4+2

【文献标识码】B

【文章编号】2096-1685(2021)14-0009-01

我国每天至少猝死 1000 人,也许你不相信,但是数据的确如此。在很多人看来,严重的心脏病是老年人的“专利”,其实 25~44 岁的中青年患者院外死亡的比例也不可小觑。随着人们生活水平不断提高,工作和日常生活的压力越来越大,不健康的饮食和生活习惯日趋常态化,因高血压、高血脂、高血糖导致心肌梗死发生率持续升高。这种疾病如果治疗及时,是可以达到很好的效果的,如果错过了时机,会影响生命的安全。为了能在平时的生活中尽早预防这种疾病,一起来了解一下心肌梗死疾病的相关知识吧。

## 1 心肌梗死的特征

心肌梗死,是冠状动脉急性堵塞,血流中断导致的局部心肌缺血性坏死。心肌梗死主要特征是心脏和胸骨后会出现心律不齐、疼痛、心功能衰退、休克。很多患者患病前检查心电图的时候 ST 段或高或低显示时就应该警惕发生心肌梗死。心肌梗死没有发病的原因,产生疼痛的地方和性质跟心绞痛很相似。但比心绞痛更疼,疼的时间也比较长,有时候可能会疼一整天,或者好几个小时。患者会有暴躁不安、害怕、恐惧等不好的情绪。有部分患者会有休克的情况出现,一般都是在发病的多个小时或者半个月左右时间出现。患者脸色苍白、皮肤发冷、血压下降,还会晕倒。

## 2 关于预防心肌梗死的方法

2.1 平时生活工作不要过于劳累,尽量不要搬动过于重的东西,保持正常的生活规律,劳逸结合,不要太疲劳。

2.2 俗话说得好,退一步海阔天空,忍一时风平浪静。如果性格比较急、暴躁的话,尽量调整自己的心态和脾气,让自己心理压力不要太大,开开心心地生活。

2.3 根据天气的变化,天冷添衣,天热减衣。天气寒冷时,会诱发急性的心肌梗死,所以一定要注意防护。

2.4 喜欢吸烟喝酒的人,最好戒烟戒酒,很多疾病都和吸烟喝酒有关。

2.5 不要在刚吃饱饭或者空腹很饿的时候洗澡,洗澡的时间不要太久,控制水温和体温差不多。冠心病的患者最好在身边人的帮助下洗澡,因为冠心病很容易引发心肌梗死,一定要注意。

2.6 平常空闲时间可以进行一些身体锻炼,加强身体素质。根据自己身体的情况,制订适当的锻炼时间和强度。

2.7 制订合适的饮食食谱,尽量吃一些胆固醇低、热量

低、维生素高的水果、蔬菜、粗粮等食物。尽量不要胡吃海喝,不要一次性吃到撑,可以少食多餐。

2.8 多数心肌梗死患者都是有先兆的,比如没有心绞痛的人突然心绞痛,或者突然心跳加速、干呕、大出汗、呼吸很困难等,出现这些现象一定要注意,及时就医检查身体。避免一切对身体不好的情况。

## 3 心肌梗死如何护理

3.1 家人一定要监督刚患病患者卧床休息一周左右,减少探视。患者洗脸、刷牙、吃饭、排便都要在旁帮助,一周过后可以让患者在床上小动作地活动。过一段时间患者可以离开床铺,在室内外慢慢走动锻炼。如果患有综合证的患者尽量在病床上休息。

3.2 患者的心理护理也很重要。不管是医护人员还是家人,都应该和患者多聊聊天,了解患者心里的想法,耐心地多给患者讲一些关于心肌梗死的知识,患者也可以多了解自己的病情。鼓励患者将心里的担忧和想法都表达出来,以好的心态面对病情并且积极的治疗。

3.3 饮食护理很重要。平时让患者多食用一些清淡的食物,像脂肪太高、太刺激、太黏不好消化的食物都要少吃。每次吃饭不要吃得太多,可以少食多餐。

3.4 要保持规律的饮食。无论患者是在家恢复还是需要长时间住院恢复,长时间的躺着可能会导致患者便秘。便秘会诱发心跳加速、心绞痛、休克等,所以要提前预防避免发生不好的情况。

3.5 如果患者是急性的心肌梗死,通过住院治疗稳定到一定程度后,医生会建议出院回家治疗,一定要按医嘱定时吃药,定时去医院检查,并且定时进行适当的运动,增强身体素质预防其他疾病。

## 4 结语

关于心肌梗死疾病,病情是很不稳定的,什么时候都可能发病,甚至休克。对于该疾病一定要引起警惕,认真对待。如果一旦发生上述情况,立即让患者平躺,心情舒缓,不要心慌,服用硝酸甘油。如果没有好转,过几分钟后再服用一次,缓解疼痛后,建议去医院检查。如果胸痛、恶心、呼吸困难等情况发生,立即叫救护车去医院治疗。出现心肌梗死,如果没有尽早治疗,会出现死亡。所以有预兆就赶快去医院检查身体,尽早治疗,控制病情。

感染,导致许多水果携带细菌和化学农药,所以西瓜和水果必须用水多清洗几次,再食用。所有需去皮的瓜果在食用前必须去皮,否则可能会引起农药中毒。

5.3 注意卫生 首先应该注意个人卫生,饭前饭后要洗手。餐具使用前及使用后用水清洗;特别注意不要吃路边摊贩卖的冰凉手工饮料和食品,如麻辣烫和手工冰粉等。

## 6 小结

慢性结肠炎还需要注意:在夏天,食物应该清淡,特别是对于喜欢吃肉的孩子。父母应该多注意调整饮食,鼓励孩子

多吃蔬菜和水果。不要贪吃冷饮。每餐不要吃得太多,以免损害胃的功能。教导孩子养成饭前饭后洗手的好习惯。教导儿童不要在卫生条件差的流动摊贩和餐馆吃饭,也不要走在走路时吃食物。对于有宠物的家庭,有必要做好宠物卫生工作,同时提醒孩子们进食的同时,不要与宠物接触。对于婴幼儿的喂养,鼓励母乳喂养,尤其是在出生后的第一个夏天,应避免夏季断奶。人工喂养时,要注意食物卫生和餐盒消毒工作。无论是母乳喂养还是人工喂养,都必须及时添加辅食,添加辅食的过程需循序渐进。