

· 图说家庭保健护理丛书 ·

丛书主编 王绍诚 李丹



心血管病人的

康复护理

主编 陈波 刘莹

北京科学技术出版社



·图说家庭保健护理丛书·

丛书主编 王绍诚 李 丹

心血管病人的康复护理

主编 陈 波 刘 莹

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心血管病人的康复护理/陈波主编. -北京:北京科学技术出版社, 2001.5

(图说家庭保健护理丛书/王绍诚, 李丹主编)

ISBN 7-5304-2436-X

I. 心… II. ①陈… ②刘… III. ①心脏血管疾病-康复
②心脏血管疾病-护理 IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72650 号

心血管病人的康复护理

主编 陈 波 刘 莹

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号 邮政编码: 100035)

各地新华书店经销

三河腾飞胶印厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7 印张 178 千字

2001 年 5 月第一版 2001 年 5 月第一次印刷

印数 1—5000 册

定价: 13.00 元 .

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

编著者名单

主 编：陈 波 刘 莹

副主编：刘 蔚 葛 玲

编著者：（以姓氏笔画为序）

王绍诚 付秋颖 刘 莹 刘 蔚

陈 波 孟秀梅 杨晓红 葛 玲

鲍艳丽

●读者永远是编者的朋友

写给翻阅本书的读者朋友

在匆忙的现代生活中，也许很难有一本医学普及的小书会使您驻足浏览；然而，本书却很可能成为被心血管疾病困扰的病人及其家属的亲密朋友！

本书讲述的是心脏病的诸多康复保健问题，许多内容并以图释形式提供科学的解决办法。

如果您是心血管病人，书中的新观点、新见解您可能是完全陌生的；有些内容可能令您大吃一惊，改变了您多年形成的旧观念，增强了康复的信心；有些、甚至相当多的内容是您必须面对又渴望了解的。

如果您作为病人的家属及亲人，书中的某些内容可能不会使您感兴趣，但是，为了护理好家中患心血管病的亲人，必须掌握它，因为这些内容既是病人必须解决好的一些康复难题，又是不可回避的最现实的家庭护理问题。

要知道，本书对心血管病病人及其家属来说，是现代康复护理知识的一次讲座，是专家临床的一次答疑，也是医生们与病人朋友的一次心理沟通！

翻阅目录，看看插图，读读叙文，仅仅几分钟，这时您便会发现，本书的最大特点是循循善诱，论述得体，医学知识读得懂，护理措施及方法用得上，不仅病人实用，可增加康复的信心，而且家属与陪护人员也可学会许多实用的康复护理方法，尤其对亲人患心血管疾病，家人又苦于不了解如何进行康复护理的家庭，是一次最实际的排忧解难！

还要指出，本书同样适用于从事初级保健及基层医务工作的

同行们，说不定会成为同行们向病人进行宣传教育时的参考书哩！

如果真的实现了我们的初衷——为心血管病病人及其家庭，以及基层医务工作同行解决些实际问题，仅此一点，我们便感到无限欣慰了。

丛书主编 王绍诚

李 丹

2000年3月18日

● 图说家庭保健护理丛书 ●

- ① 婴儿的保健护理
- ② 老年人的保健护理
- ③ 孕产妇的保健护理
- ④ 中风病人的康复护理
- ⑤ 心血管病人的康复护理
- ⑥ 肿瘤病人的康复护理
- ⑦ 急症病人的急救护理
- ⑧ 手术病人的康复护理

目 录

上篇 学一点心血管病的基础知识

冠心病——现代人健康的杀手.....	(1)
1. 冠心病——威胁人类健康的杀手	(1)
2. 动脉粥样硬化——引起冠心病的罪魁祸首	(5)
3. 冠状动脉痉挛也是心绞痛的诱发原因之一	(9)
应重视冠心病的诱发与加重的因素.....	(9)
1. 不可改变的个体因素	(10)
2. 可以改变的生活方式及生活习惯	(10)
3. 应积极防范与避免促发因素	(12)
冠心病的分型	(13)
1. 隐匿型冠心病	(13)
2. 心绞痛型冠心病	(14)
3. 心肌梗死型冠心病	(15)
4. 心力衰竭和心律失常型冠心病	(16)
5. 猝死型冠心病	(16)
冠心病病人应熟知心绞痛的发作特点	(16)
1. 心绞痛的发生常常有诱发因素	(17)
2. 心绞痛的疼痛部位和特点与心肌梗死相似	(18)
3. 独特的疼痛性质	(18)
4. 胸痛的持续时间和缓解方式有助于判断是否心绞痛	(19)
5. 心电图对心绞痛的诊断有帮助	(19)
冠心病病人要警惕心肌梗死的先兆	(19)
1. 注意！近一半的病人发病前有诱发因素	(20)

2. 50%~80%的病人发病前1周出现先兆症状	(20)
冠心病与高血压病的姊妹关系	(21)
冠心病与糖尿病的关系密切	(22)
浅谈冠心病病人家庭护理的目标	(24)
看似简单的血压对人体意义重大	(25)
1. 心血管内有足够的血液充盈是形成血压的前提	(25)
2. 心脏的泵血功能是产生血压的基础	(26)
3. 大动脉的弹性贮器作用是血压产生的必要条件	(26)
4. 正常人的血压可以在一定范围内波动	(27)
5. 了解影响血压变化的因素对高血压病人有益	(28)
高血压病与高血压并非等同	(30)
浅释高血压病的诊断标准	(31)
您可能有高血压病的易患与加重因素	(33)
1. 高血压易患因素	(33)
2. 高血压的加重因素	(34)
必须知道自己所患高血压病属哪期	(35)
危险的高血压急症	(36)
1. 恶性高血压	(37)
2. 高血压危象	(37)
3. 高血压脑病	(37)
时刻警惕高血压的三大并发症	(37)
浅谈高血压病人的家庭护理目标	(39)
心脏瓣膜病与风湿热的因果关系	(40)
风心病并发心衰的表现	(42)
风湿性心脏瓣膜病的家庭护理目标	(45)
肺心病与慢性支气管炎、肺气肿	(46)
肺心病加重的主要诱因——感染	(47)
肺心病的临床表现	(48)
浅谈肺心病病人的家庭护理目标	(49)

鲜为人知的心肌病	(50)
先心病多见于小儿	(51)
各类型先心病的临床表现	(53)
浅谈先心病病人的家庭护理目标	(54)
心律失常是心血管病的常见症状	(56)
心血管病病人应了解几种常见的心律失常	(58)
1. 过早搏动	(58)
2. 阵发性室性心动过速	(59)
3. 心房纤颤	(60)
4. 房室传导阻滞	(61)
心力衰竭——心血管病病情加重的一种表现	(61)

下篇 了解一些心血管病家庭康复护理方法

休息, 对心血管病病人有特殊意义	(65)
1. 保证充足的睡眠是关键	(66)
2. 心血管病病人失眠的应对方法	(66)
3. 消除病人的焦虑状态	(68)
4. 学几招放松训练的方法	(69)
家人对病人睡眠的观察与护理	(70)
心血管病病人的饮食原则	(73)
1. 人体的营养需求知多少	(74)
2. 低热量饮食	(76)
3. 低脂肪与低胆固醇饮食	(77)
4. 低盐饮食	(77)
5. 高维生素饮食	(78)
6. 高纤维素饮食	(78)
7. 少量多餐	(79)
8. 饮食护理是病人最重要的基础护理	(79)

算一算，每天应吃多少饭——冠心病、高血压病人食谱	(80)
1. 早餐	(81)
2. 午餐	(82)
3. 晚餐	(83)
向您推荐几种饮食疗法	(84)
1. 降脂食疗参考验方	(84)
2. 治疗高血压参考验方	(84)
3. 治疗冠心病参考验方	(85)
饱餐——急性心肌梗死病人的大忌	(86)
心血管病人运动方法有讲究	(87)
1. 运动之前先对心脏功能进行评估，做到心中有数	(88)
2. 介绍几种实用的运动方法	(91)
便秘处理不当可致意外——便秘的预防及处理	(94)
1. 多种原因可致便秘	(95)
2. 预防便秘很重要	(96)
3. 便秘的治疗方法	(96)
冠心病病人的适度性生活	(100)
1. 不可低估性生活对冠心病的不利影响	(100)
2. 保证性生活安全的参考措施	(101)
病人沐浴的家庭护理	(102)
1. 沐浴的方法	(103)
2. 床上洗头法	(104)
心血管病人要学会测量血压	(105)
学会测量心率与脉率的方法	(110)
1. 心率的测量方法	(110)
2. 脉搏的测量方法	(112)
3. 几种异常脉搏的观察	(113)
逐渐普及的家庭氧疗	(113)

1. 适合家庭氧疗的常见疾病	(114)
2. 病人缺氧程度的评估方法	(114)
3. 吸氧方法	(115)
解除心血管病病人肥胖的烦恼——减轻体重的方法	(119)
1. 关于肥胖的确定与原因	(120)
2. 心血管病病人的减肥方法	(121)
3. 行之有效的辅助减肥方法	(122)
4. 减肥茶	(123)
5. 减肥药品	(123)
6. 传统的中医按摩减肥法	(124)
心血管病病人应少盐、忌烟、少酒	(125)
1. 限制食盐摄入是治疗心力衰竭的重要方法	(125)
2. 力戒烟酒有利于机体的早日康复	(126)
家庭用药也需进行护理观察	(129)
冠心病病人安全用药的护理方法	(131)
硝酸甘油的保管与使用须知	(136)
冠心病病人发作心绞痛时的自我护理方法	(137)
怀疑发生心肌梗死时的自我护理法	(137)
1. 正确的自我护理方法	(138)
2. 自我防护措施	(139)
家中有人发生心肌梗死时紧急救护办法	(139)
1. 学会识别急性心肌梗死与心绞痛	(140)
2. 紧急救护办法	(140)
冠心病病人生活中倡导的“1、2、3、4、5”	(142)
1. 日常生活安排好	(142)
2. 情绪稳定心情好	(142)
3. 正确饮食习惯好	(143)
4. 预防便秘少烦恼	(144)
5. 消除症状常吃药	(144)

高血压病病人应掌握常用药物的用药原则与方法·····	(145)
降压药不能随便停药·····	(149)
学会观察血压与判断病情是高血压病病人的基本功·····	(150)
自我预防脑出血的方法既简单又实用·····	(151)
1. 积极控制高血压·····	(152)
2. 注意消除脑出血的诱因·····	(152)
3. 保持乐观稳定的情绪·····	(152)
4. 注意调整饮食结构·····	(152)
5. 及早发现中风先兆·····	(153)
专家的忠告：高血压病病人应做到1天3个30分钟、	
3个30秒钟·····	(153)
1. 白天做到3个30分钟·····	(153)
2. 夜间做到3个30秒钟·····	(155)
高血压病病人发生并发症时的急救·····	(155)
风心病病人的综合护理方法·····	(159)
风心病病人急性左心衰竭送医院前的急救护理·····	(160)
风心病病人手术后的监护与出院后的康复护理·····	(161)
1. 风心病病人手术后的监护·····	(162)
2. 风心病病人出院后的康复护理·····	(163)
心脏换瓣手术后病人的自我康复·····	(165)
1 术后3个月内病人的常规护理·····	(166)
2. 科学用药·····	(166)
3. 定期复查的要求·····	(166)
4. 术后病人的工作恢复·····	(166)
5. 与医生保持密切联系·····	(167)
6. 在整个康复期中，时刻注意预防和控制感染·····	(167)
肺心病病人的用药原则与方法·····	(167)
肺心病病人的呼吸锻炼方法·····	(171)
肺心病病人一年四季都要预防感冒·····	(172)

肺心病病人两大对症护理方法——排痰与止喘·····	(173)
1. 最佳排痰方法·····	(173)
2. 实用的止喘方法·····	(175)
心肌病病人的家庭护理方法·····	(176)
先心病病人手术后的康复护理·····	(178)
心力衰竭病人护理原则及出院后护理方法·····	(179)
1. 护理原则·····	(179)
2. 出院后护理方法·····	(181)
严重心律失常时的护理方法·····	(181)
心血管病病人介入治疗后的康复护理方法·····	(182)
病人安装起搏器后的日常护理须知·····	(184)
心血管病病人的家庭有备无患——学会心肺复苏·····	(187)
1. 救命的千钧一发——心肺复苏·····	(187)
2. 基础生命的支持——A B C·····	(188)
3. 进一步生命支持与持续生命支持·····	(197)
发病后 6 小时内突然死亡——猝死(心搏骤停)·····	(198)
1. 跳动的心脏何以骤停·····	(198)
2. 发生心搏骤停的特征性表现·····	(199)
3. 怎样预防心搏骤停的发生·····	(199)
4. 现场急救——赢得时间最重要·····	(200)
五大杀手之一——高血压并发急性脑出血·····	(202)
1. 急性脑出血的基础知识·····	(202)
2. 高血压病病人家庭保健的一项基本功——脑出血的 识别·····	(203)
3. 既要预防脑出血,又要预防脑出血后再出血·····	(204)
4. 急性脑出血的家庭急救方法·····	(205)

上篇 学一点心血管病的基础知识

冠心病——现代人健康的杀手

- ◎ 冠心病——威胁人类健康的杀手
- ◎ 动脉粥样硬化——引起冠心病的罪魁祸首
- ◎ 冠状动脉痉挛也是心绞痛的诱发原因之一

1. 冠心病——威胁人类健康的杀手

人们对冠心病并不陌生,因为它是中老年人的常见病、多发病。那么,什么是冠心病呢?这里,我们首先应认识一下冠状动脉:冠状动脉为心脏提供血液供应,它由左、右冠状动脉组成,形似“王冠”,故而得名(图1)。冠心病是指冠状动脉粥样硬化使血管腔阻塞,导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。近年来发现,有一些出现心绞痛症状的病人,经冠状动脉造影证实并未发生冠状动脉硬化、管腔阻塞。因此确切地说,冠状动脉粥样硬化和冠状动脉痉挛统称为冠状动脉性心脏病,简称为冠心病。

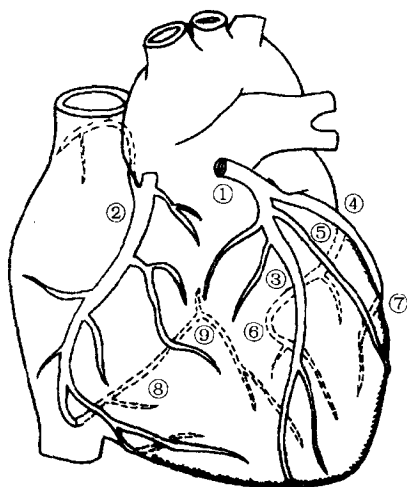


图1 心脏表面的冠状动脉

- ①左冠状动脉主干;②右冠状动脉;③前降支;④左回旋支;
⑤对角支;⑥后侧壁左室支;⑦钝缘支;⑧锐缘支;⑨后下行支

本病多发生在40岁以后,男性多于女性,脑力劳动者较多。在欧美国家本病极为常见,美国每年约50万人死于冠心病。占人口总死亡人数的 $1/3 \sim 2/3$,占心脏病死亡人数的 $50\% \sim 75\%$ 。在我国本病不如欧美多见,冠心病死亡人数占心脏病死亡人数的 $10\% \sim 20\%$,但是近年在住院病人中有增多趋势。这主要是由于随着我国人民生活水平的不断提高,人们所患疾病的疾病谱也不断变化。在50年代,肺结核、肝炎等传染性疾病是我国的常见病、多发病。到了90年代末,传染病得到了满意的控制,人均寿命延长,而死于心脑血管疾病的人数越来越多。在这些置人于死地的心脑血管疾病中,又以冠心病及高血压病为最常见。这一类疾病的特点是虽然被称为慢性病,却随时有急性发作的可能,并且,在急性发作时如果处理不当就会导致死亡。因此,把冠心病称为威胁人类健康的“杀手”一点也不过分。

那么,面对冠心病,我们是不是就无能为力了呢?答案是否定的。现在治疗冠心病的方法很多,既可以进行内科保守治疗,也就是我们所熟悉的药物治疗,改善心肌供血状况,使病情稳定,也可以进行介入治疗。介入治疗的方法也很多,如经皮冠状动脉腔内成形术,是将一根特制的、带球囊的冠状动脉导管(图2),经股动脉插入,顺着腹主动脉逆血流而行到达左心室及左、右冠状动脉,通过注入造影剂,在X线下找到冠状动脉狭窄的部位后,向气囊中注入一定量的气体使球囊扩张,将冠状动脉粥样硬化的斑块撕裂、破碎,从而使狭窄的管腔扩大,恢复心肌的供血。

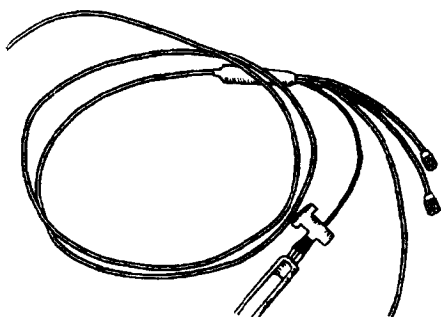


图2 冠状动脉导管

此外,介入治疗的方法还有经皮冠状动脉粥样斑块旋切术、经皮冠状动脉腔内斑块旋磨术、经皮冠状动脉激光成形术、冠状动脉内支架安置术等方法。近年来冠心病介入治疗在我国不少医院已先后开展,特别是经皮冠状动脉成形术和冠状动脉支架安置术在临床应用已积累了不少经验(图3)。

除介入治疗外,冠状动脉搭桥手术也是治疗冠心病的有效方法(图4),但是,这种手术难度高而且要求有相应的设备,到目前为止,国内只有部分有条件的医院开展。