

高血压病、冠心病 病人

护理 300 问

主编 李家育



● 护理专家教给您科学的护理方法

● 高血压病的危害

● 高血压病人的急症护理

● 冠心病基础知识

● 冠心病的诊疗方法及其护理

中华大众护理丛书



田 科学技术文献出版社

中华大众护理丛书

高血压病、冠心病 病人

护理 300 问

主编 李家育

编者 邢菁
唐泓源
张昕



科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

高血压病、冠心病病人护理 300 问/李家育主编. -北京:科学技术文献出版社,2002.2

(中华大众护理丛书)

ISBN 7-5023-3921-3

I. 高… II. 李… III. ①高血压-护理-问答 ②冠心病-护理-问答
IV. R473.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086531 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:苏鸿飞

责 任 编 辑:平 平

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:刘金来

漫 画 插 图:刘 青

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:242 千

印 张:10.5

印 数:1~6000 册

定 价:16.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以通俗易懂的语言,介绍了高血压病、冠心病的基本知识,以及病人的饮食、康复、心理健康、急症护理、体育锻炼等护理知识和方法。本书既是一本普及医学、护理知识的大众读物,又是高血压病及冠心病病人及家属就医和护理的指南。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、教学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

序

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对自身的健康更加关注和重视,追求健康已成为一种新的时尚。1948年世界卫生组织(WHO)关于健康的定义已经不再是一纸文书,“健康不仅是指没有疾病,而且还要有良好的身心状态和完满的社会适应能力。”这已经成为许多人的共识。健康是一种权利也是一种责任,人应该对自己的健康负责。提高健康水平的最好方式之一就是进行自我护理与保健。

中华大众护理丛书是奉献给广大群众和基层护理保健人员的。在日常生活中,人们很需要了解与疾病有关的护理知识,这些知识看似简单,但实际上有很多科学道理;人们经常要做的一些事情在认识上还有不少误区。我们作为为人类健康服务的护理科技工作者,深感有责任为促进人民的健康尽全力。

这套丛书以常见病、多发病为主要线索,注重体现以人为中心的整体护理思想,重点介绍如何科学地护理病人。

这里所说的护理是广义上的,它不仅仅包括具体的护理技术,还包括与疾病的发生、发展有关的护理知识,如日常饮食起居的保健知识、生活中如何避免不利因素的作用和影响、用药常识和注意事项、在治疗或手术期间如何配合以利康复、如何寻求医生和护士的帮助,以及去医院就诊的常识和怎样向医生、护士介绍自己的情况等。为了方便读者,丛书采用了问答的形式,针对人们常常会产生疑问和遇到的问题,深入浅出地进行解答,问题针对性强,解答通俗易懂。它不仅能够帮助人们增加卫生保健知识,特别是能够了解和掌握护理知识,纠正不正确的认识,减少盲目性,而且可以作为护理人员对病人及家属进行健康教育的重要参考资料。

我们希望通过这种方式为广大读者提供护理专业方面的帮助,使人们提高防治疾病的自觉性和增强护理保健的意识,从而真正提高生活质量。丛书的编写者有护理界的专家,也有从事多年教学工作和具有多年临床经验的护理人员,他们在丛书的编写过程中做了大量的工作,在此向他们表示衷心的感谢。

愿中华大众护理丛书给每一个家庭带来健康和幸福。

中华护理学会 理事长

王春生

护理专家的话

随着人民生活水平的提高,高血压病、冠心病的发病率和死亡率也在增长,成为危及人类生命与健康的两大杀手。根据国际上有关资料证实,人类因病死亡人数的54%是由心血管疾病引起,其中大部分又与高血压病和冠心病有关。临床证明,有效地防治高血压和冠心病,加强对病人的护理,能明显地降低充血性心力衰竭、脑卒中和心肌梗死的发病率与死亡率。

然而,很多人对于高血压病和冠心病是怎么回事缺乏基本的了解。有些人即使血压已经升高或已经出现了明显的冠心病症状,但由于不懂相应的知识,因而没有采取有效的防治和护理措施而任其发展,在病人处于危急情况时,更不知道该如何有效减轻病人症状,不知道如何在家中、医院或其他地



方帮助和照顾他们。另外一些人则对高血压病、冠心病的知识只有极其肤浅的了解,一提高血压病、冠心病就谈虎色变,以为得了不治之症而不知所措。这同样也会使病情得不到有效的控制和恢复。不少人很想系统了解高血压、冠心病的护理知识,无奈该方面的专业书籍不易看懂,各种医学科普杂志中介绍有关高血压、冠心病的内容又非常零散。为了使广大高血压病和冠心病患者及家属能够较全面地认识该疾病,作者在查阅了大量国内外有关方面的文献资料之后,编写了这本《高血压病、冠心病病人护理 300 问》。本书以问答形式,通俗易懂地向读者介绍高血压病和冠心病的基础知识和护理方法,对患者战胜疾病、恢复健康、提高生命质量具有很强的指导作用。

目 录

高血压病病人的护理

一、您需要了解的高血压病的有关知识	(3)
1. 血压是怎样形成的?	(3)
2. 什么是血压?	(4)
3. 影响血压的因素有哪些?	(4)
4. 正常血压的范围是多少?	(6)
5. 正常人的两侧上肢的血压一样吗?	(7)
6. 正常人的血压值有波动是否属于正常?	(7)
7. 什么是高血压?	(8)
8. 什么是临界高血压?	(8)
9. 什么是原发性高血压?	(9)
10. 什么是继发性高血压?	(9)
11. 继发性高血压的特点是什么?	(10)
12. 什么是急进型高血压?	(11)
13. 什么是缓进型高血压?	(11)
14. 中医将高血压怎样分型?	(12)
15. 高血压与哪些因素有关?	(12)
16. 高血压与肥胖有什么关系?	(13)

17. 高血压与遗传有什么关系？	(14)
18. 高血压与年龄有什么关系？	(14)
19. 高血压与精神因素有什么关系？	(15)
二、怎样监测自己的血压	(16)
20. 常用血压计有几种？	(16)
21. 如何正确测量血压？	(17)
22. 自己测量的血压准确吗？	(18)
23. 测量血压时应该注意什么？	(19)
24. 哪些情况下测量血压容易出现误差？	(19)
三、高血压病的危害	(21)
25. 高血压病有哪些危害？	(21)
26. 高血压病人的心脏可能有哪些损害？	(22)
27. 高血压对肾脏可能有哪些损害？	(23)
28. 高血压对脑可能有哪些损害？	(23)
29. 高血压对病人的眼底有哪些损害？	(24)
30. 高血压病人的眼底变化分为几级？	(25)
31. 高血压病人可以有哪些自觉的症状？	(25)
32. 高血压病人有哪些常见的表现？	(27)
33. 怎样判断高血压的严重程度？	(27)
34. 高血压病人应该做哪些一般检查？	(28)
35. 高血压病人应该做哪些特殊检查？	(29)
四、高血压病人的急症护理	(31)
36. 什么是高血压急症？	(31)
37. 哪些高血压病人容易出现脑卒中？	(32)
38. 高血压病人脑出血的表现是怎样的？	(32)

39. 高血压病人出现暂时性脑缺血的表现是怎样的? ...	(33)
40. 高血压病人出现脑血栓的表现有哪些?	(34)
41. 怎样护理脑卒中的高血压病人?	(35)
42. 高血压病人出现急性左心衰竭的表现是怎样的? ...	(36)
43. 怎样护理急性左心衰竭的病人?	(36)
44. 高血压病人出现急性冠状动脉供血不全的表现有哪些?	(37)
45. 怎样护理发生心绞痛的高血压病人?	(38)
46. 怎样护理发生心肌梗死的高血压病人?	(38)
47. 高血压病人出现鼻出血怎么办?	(39)
五、高血压病的治疗	(41)
48. 选择理想的降压药物的原则有哪些?	(41)
49. 常用的降压药分为几类?	(42)
50. 您能掌握正在使用的降压药物吗?	(43)
51. 怎样联合用药治疗高血压效果好?	(44)
52. 哪些降压药物不宜合用?	(45)
53. 高血压病人使用降压药为什么要用小剂量?	(46)
54. 高血压病人什么时间服药效果好?	(46)
55. 服用降压药后为什么会头晕?	(47)
56. 治疗高血压时,血压降至什么水平才安全?	(48)
57. 血压下降后可以停药吗?	(48)
58. 轻型高血压病人怎样自我调节降压药物?	(49)
59. 为什么高血压病人尤其是老年人的血压不能降得太快?	(50)
60. 临界高血压需要治疗吗?	(51)

61. 儿童出现高血压怎么办?	(51)
62. 哪些因素可以影响降压效果?	(53)
63. 降压药对性功能有影响吗?	(53)
64. 高血压病人为什么要坚持定期随访检查?	(54)
65. 什么样的高血压病人需要住院治疗?	(55)
66. 哪些高血压病人需要手术治疗?	(56)
67. 高血压病人服用阿司匹林有什么作用?	(57)
68. 针灸可以治疗高血压吗?	(57)
69. 磁疗是怎样治疗高血压的?	(58)
70. 药枕是怎样治疗高血压的?	(59)
71. 推拿按摩可以治疗高血压吗?	(60)
72. I 期高血压治疗原则有哪些?	(60)
73. II 期高血压治疗原则有哪些?	(61)
74. III 期高血压治疗原则有哪些?	(61)
75. 中医的肝火上炎型高血压怎样治疗?	(61)
76. 中医的肝肾阴虚型高血压怎样治疗?	(62)
77. 中医的阴虚阳亢型高血压怎样治疗?	(62)
78. 中医的阴阳两虚型高血压怎样治疗?	(62)
六、心理健康	(63)
79. 什么是健康?	(63)
80. 什么是亚健康?	(63)
81. 怎样衡量心理健康?	(64)
82. 高血压病人常见的心理表现有几种形式?	(65)
83. 为什么 A 型性格的人不利于高血压的恢复?	(66)
84. 生活中的突发事件对高血压病人有哪些影响?	(67)

85. 高血压病人怎样对待生活中的突发事件?	(69)
86. 高血压病人调整心理的方法之一——学会释放情绪	(69)
87. 高血压病人调整心理的方法之二——尝试心理咨询	(70)
88. 高血压病人调整心理的方法之三——自律训练法	(70)
七、养成良好的生活习惯	(72)
89. 高血压病人怎样合理地观看电视?	(72)
90. 什么样的睡眠是充足的睡眠?	(73)
91. 什么是失眠?	(73)
92. 高血压病人失眠怎样办?	(74)
93. 什么样的高血压病人可以少量饮酒?	(75)
94. 为什么高血压病人必须戒掉长期大量饮酒的习惯?	(76)
95. 吸烟有哪些危害?	(76)
96. 高血压病人为什么必须戒烟?	(78)
97. 怎样才能戒掉烟瘾?	(79)
98. 什么是自由呼吸九日戒烟法?	(79)
99. 高血压病人为什么要预防便秘?	(81)
100. 高血压病人怎样预防便秘?	(81)
101. 高血压病人出现便秘怎么办?	(82)
102. 为什么高血压病人的居住环境应尽量保持安静?	(83)
103. 高血压病人应怎样注意居室的温度?	(83)

104. 高血压病人应怎样注意居室的湿度? (84)
105. 高血压病人应怎样注意居室的通风换气? (84)
106. 高血压病人居室中的颜色是怎样要求的? (85)
107. 晚上临睡前用温水洗脚有什么作用? (86)
108. 冬天高血压病人应注意什么? (86)
109. 夏天高血压病人应注意什么? (87)
110. 高血压病人在沐浴时应注意什么? (88)
111. 高血压病人上厕所应注意什么? (90)
112. 性生活对高血压有无影响? (91)
113. 高血压病人怎样对待性生活? (91)
114. 高血压病人需要长期休息吗? (92)
- 八、高血压病人的饮食护理** (94)
115. 中国居民膳食指南的具体内容有哪些? (94)
116. 高血压病人的平衡膳食是怎样规定的? (95)
117. 高血压病人为什么要选择适量的脂肪? (95)
118. 哪些食物是低脂肪食物? (96)
119. 哪些食物是降脂的食物? (96)
120. 高血压病人的脂肪完全由素油提供对吗? (97)
121. 服用深海鱼油对高血压病人有什么作用? (97)
122. 高血压病人为什么要控制糖的摄入? (98)
123. 高血压病人是否要控制肉类的摄入? (99)
124. 为什么要保证纤维素的摄入? (100)
125. 服用维生素 C 对高血压有好处吗? (101)
126. 高血压病人为什么要保证适量的钾盐摄入? (101)
127. 高血压病人为什么要控制盐的摄入? (102)

128. 怎样控制盐的摄入?	(103)
129. 有降压作用的代茶饮有哪些?	(104)
130. 有降压作用的蔬菜有哪些?	(104)
131. 降压的偏方有哪些?	(105)
132. 有降压作用的水果有哪些?	(106)
九、高血压病人的体育锻炼	(108)
133. 高血压病人为什么要进行体育锻炼?	(108)
134. 高血压病人如何选择运动方式?	(109)
135. 高血压病人怎样选择运动量?	(110)
136. 锻炼时着装有什么要求?	(111)
137. 高血压病人锻炼时应注意什么?	(112)
138. 为什么高血压病人锻炼时不可过度低头?	(112)
139. 为什么高血压病人运动后不应立刻洗热水澡? ...	(113)
140. 高血压病人怎样散步?	(114)
141. 高血压病人怎样做爬坡散步练习?	(114)
142. 慢跑适合高血压病人吗?	(116)
143. 慢跑有几种形式?	(116)
144. 慢跑锻炼时的姿势和技术有何要求?	(118)
145. 慢跑时怎样调整呼吸?	(119)
146. 练习太极拳对高血压有益吗?	(120)
147. 怎样练习太极拳?	(121)
148. 高血压病人在练习太极拳时应该注意什么?	(122)
149. 练习气功能够降低血压吗?	(123)
150. 怎样练习放松功?	(123)
151. 高血压病人练习气功应注意什么?	(125)

冠心病病人护理

十、冠心病基础知识	(129)
152. 您了解自己的心脏吗?	(129)
153. 什么叫血液循环?	(131)
154. 心脏为什么会夜以继日地跳动?	(132)
155. 什么是冠状动脉?	(133)
156. 什么是冠状循环?	(135)
157. 什么是冠状动脉粥样硬化?	(136)
158. 什么是冠心病?	(137)
159. 什么是心绞痛?	(139)
160. 什么是急性心肌梗死?	(140)
161. 冠心病在我国的发病情况如何?	(141)
十一、冠心病的临床表现及病情观察	(142)
162. 典型心绞痛的特点是什么?	(142)
163. 心绞痛可分哪几型?	(143)
164. 中老年人出现胸痛症状是否就是冠心病、心绞痛? 如何鉴别?	(145)
165. 怎样判断心绞痛的危重表现?	(147)
166. 为什么有些人常在休息或夜间发生心绞痛?	(149)
167. 不典型心绞痛有哪些表现?	(150)
168. 什么是急性心肌梗死的胸痛?	(152)
169. 除胸痛外,急性心肌梗死还有哪些首发表现?	(153)
170. 急性心肌梗死有先兆吗?	(153)
171. 老年人急性心肌梗死有何特点?	(154)

172. 青年人急性心肌梗死有何特点?	(154)
十二、冠心病的诊疗方法及其护理	(156)
173. 诊断冠心病的方法有哪些?	(156)
174. 动脉粥样硬化可以消退吗?	(157)
175. 心绞痛病人如何正确选择用药?	(158)
176. 硝酸酯类药物治疗冠心病的原理是什么?	(160)
177. 硝酸酯类药物包括哪几种? 各有何特点?	(161)
178. 硝酸甘油的缓释剂有哪几种类型? 如何使用? ...	(161)
179. 冠心病患者开始应用硝酸甘油时有效,时间长了疗效降低,有哪些原因?	(162)
180. 如何预防硝酸甘油耐药现象产生?	(163)
181. 硝酸甘油会过期吗? 如何保存?	(164)
182. 硝酸甘油有哪些副作用? 如何预防和处理?	(164)
183. 怎样正确应用速效救心丸及冠心苏合丸?	(165)
184. 怎样合理使用急救药盒?	(166)
185. 阿司匹林在防治冠心病方面有何奇特的作用?	(169)
186. 服用阿司匹林有哪些注意事项?	(170)
187. 病人在家里发生了急性心肌梗死怎么办?	(171)
188. 怎样寻找救护车?	(172)
189. 为什么说心肌梗死最初 48 小时是紧要关头?	(172)
190. 心肌梗死病人为什么要吸氧?	(173)
191. 急性心肌梗死病人为什么要谢绝探视?	(175)
192. 哪些情况下会发生无痛性心肌梗死?	(176)
193. 心肌梗死病人什么时候可以活动?	(176)