

慢性心力衰竭如何实现个性化护理？

任桂玫

(成都新华医院 四川成都 610000)

慢性心力衰竭是绝大多数的心血管疾病的终末阶段，由于心脏收缩、舒张功能障碍，患者出现活动后喘息、夜间不能平卧、浮肿、呼吸困难、心悸胸闷等症状。慢性心力衰竭在任何年龄段都有可能发生，大部分症状都是可控的，少部分患者可以通过治疗痊愈。

慢性心力衰竭是一个相对缓慢的过程，临床表现左心衰竭、右心衰竭以及全心衰竭，是绝大多数的心血管疾病最终发展阶段。慢性心力衰竭不仅要长期坚持治疗，控制病情发展，同时也要注意平时的护理，目前针对慢性心力衰竭患者的护理一般是按照“生命网”健康教育模式给予个性化护理，主要从患者的心理、饮食、运动、服药等全方位进行护理干预，从而提升护理效果。

如何实现个性化护理？

第一，心理护理

首先需要经常鼓励患者，使患者保持积极健康的心态，树立痊愈的信心，在与患者交流的过程中要注意保持真诚的态度，乐观的情绪，通过自身的状态感染患者，在护理期间有计划的与患者进行沟通，有助于患者的康复。其次要发挥家属的作用，让患者家属了解关于心力衰竭的相关疾病知识，营造良好的家庭氛围，同时要注意倾听患者的诉求和想法，尽量满足患者的要求，避免使患者产生负面情绪，积极健康的心态对于患者病情的康复有极大的积极意义。

第二，饮食护理

对于慢性心力衰竭患者而言，饮食上需要保持低脂、低钠、限制水分，选择营养价值较高且容易消化的食物，同时应当保持少食多餐的习惯，每餐不要吃得过饱。此外，还需根据患者电解质的情况适当的补充钾、氯等微量元素。如果是患者住院期间，饮食方案应当由主治医师和营养师制定，根据患者的实际情况给予个性化的饮食方案。家属需要在住院期间督导患者饮食，并注意记录患者的饮食情况，随时反馈给医生，医生根据患者的病情适当的调整饮食方案。

第三，运动护理

慢性心力衰竭患者一般不能参与剧烈运动，需要根据患者的心功能情况制定具有针对性的方案指导患者参与运动，让患者了解应当进行哪些运动，在什么情况下应当停止运动。患者在住院期间，

家属可以陪同患者在病房内外、楼梯等地方行走，根据患者的心率来确定运动强度，一般来说，患者运动后的心率不宜高于 115~120 次/min，或者是患者心率增加与

静养时的心率相比不超过 15 次/min。患者出院之后可以适当的进行一些有氧运动，比如骑自行车、慢跑等，活动强度以出现疲劳感为宜，运动量应当循序渐进，不要在短时间内增加运动量，以免导致心力衰竭症状发作，甚至加重。

第四，服药护理

根据不同患者的情况，在患者住院期间，护理人员要耐心向患者及其家属嘱咐各种药物的用法用量，以及可能会出现各种不良反应，尽量以患者及其家属可以理解的方式，向其阐述坚持服药对于病情恢复的重要性。通过良好的服药护理使患者养成长期坚持按照医嘱服药的良好习惯，这对于患者的康复极为重要。

第五，健康教育

慢性心力衰竭患者在平时生活中首先要注意避免感冒，天气、季节变化时要注意做好防寒保暖措施，避免着凉感冒，导致心力衰竭发作甚至加重。其次平时要养成定时排便的习惯，在排便过程中注意不要过度用力以及屏气，以免导致病情发作，引发不良后果。第三要注意监测自身的血压，发现血压异常要及时向医生咨询，以免出现不良后果。第四要加强对慢性心力衰竭的认识，平时自己注意保持健康的生活习惯。

上述就是慢性心力衰竭患者个性化护理的具体措施，在患者住院期间可以采用“一对一”护理的形式，要求患者家属参与其中，每天适当的讲解一些关于疾病护理的知识，帮助患者逐步纠正不良生活习惯，患者出院之后，要定期回医院进行检查，同时接受医疗人员的健康教育，包括运动、服药、饮食、健康知识以及生活习惯等，科学指导患者坚持治疗，这对于患者病情的恢复有重要作用。

作者简介：

任桂玫（1983年8月23日）汉族，女。籍贯：四川省巴中市通江县；工作单位：成都新华医院；学历：本科；职称：主管护师。研究方向：内科护理学。