

浅谈冠心病患者的饮食指导及护理

曾慧灵 詹念^{通讯作者}

长江航运总医院 湖北武汉 430000

摘要：目的：探讨冠心病患者的饮食指导及护理效果。方法：将我院 2019 年 1 月-2020 年 1 月 100 例冠心病患者，数字表随机法分二组。对照组给予常规护理，试验组实施个体化饮食指导和护理。比较效果。结果：试验组护理满意度、不良心血管事件发生率和对照组比较， $P < 0.05$ 。结论：冠心病患者实施个体化饮食指导和护理效果确切。

关键词：个体化饮食指导和护理；冠心病患者；护理效果

动脉粥样硬化性心脏病是冠心病的一种。近几年来，随着人们生活水平的提高，冠心病的发病率越来越高，严重影响了人们的身心健康。本研究探析了个体化饮食指导和护理在冠心病患者护理中的效果，报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

将我院 2019 年 1 月-2020 年 1 月 100 例冠心病患者，数字表随机法分二组。每组例数 50。试验组年龄 45-80 岁，平均 (58.41 ± 7.12) 岁，发病时间 2-15 年，平均时间是 (8.79 ± 1.83) 年。男：女=34: 16。对照组年龄 45-81 岁，平均 (58.96 ± 7.89) 岁，发病时间 2-15 年，平均时间是 (8.96 ± 1.89) 年。男：女=32: 18。两组样本比较显示 $P > 0.05$ 。

1.2 方法

对照组给予常规护理，试验组实施个体化饮食指导和护理。

第一，个体化饮食指导。(1)控制热量的总摄入量。根据患者体重和劳动强度计算热量，制定食谱。(2)合理搭配饮食。年过 40 的病人，即使血脂正常，也应均衡饮食，减少动物脂肪和高胆固醇食物的摄入量，避免食用脂肪、动物肝脏、大脑等食物，避免食用奶油、猪油、鱼子酱、蛋黄等。可以多吃些低胆固醇食品，如豆制品，蛋清，鱼类等。油料选用菜籽油和花生油，保证绿色健康饮食。(3)增加膳食纤维的摄入量，多喝水。食用大量的粗粮，蔬菜，水果和蔬菜。饮食纤维能吸收胆固醇，阻止其吸收。另外，它能使胆酸从粪便中排出，防止便秘的发生。多喝水，可提高血液粘度，预防血栓形成，促进人体代谢。(4)低盐、低钠：食盐中的钠会造成水肿，引起高血压，增加血量，增加心脏负担。所以，冠心病患者应清淡饮食，每日食盐应控制在 5 克以下，少吃或不吃过咸的食物。(5)高质量的蛋白质。作为人体必需元素的蛋白质，能增强免疫力和抵抗力。对患有冠心病的人来说，每天摄入的蛋白质应该控制在每公斤体重不超过 1 g，平时要多吃豆类和豆类。老年人可多吃鱼肉，鱼肉含有丰富的蛋白质，容易消化。第二，护理指导。指导病人树立健康行为：(1)有规律的生活节奏，避免过度劳累，身心过度劳累对身体有害，尤其是剧烈的脑力劳动，会增加儿茶酚胺血症，使动脉收缩，血压升高，心率加快，心肌收缩增强，心肌耗氧量增加，诱发心绞痛，熬夜以维持充足的睡眠。(2)遵医嘱用药。药物在调节病情方面有重要作用，需要严格遵医嘱用药，避免减药和停药。(3)自觉养成坚持运动的良好习惯，每天可进行适宜的运动，如太极拳、五禽戏等，保持身心状况良好，跑步能增强心肺功能；短剧轻骑、轻骑可吸收大量氧气，根据患者身体素质及医生建议，借助双腿的持续运动，可改善血流，值得注意的是，运动后不要马上洗澡，因为热水会直接导致大范围的血管扩张，损害心功能。(4)重视心理健康，做好自我心理调适，关心患者，多和患者沟通，通过病情控制良好的案例鼓励患者，使其树立治疗信心。(5)行为指导。护理人员通过对病人的引导与落实，了解病人的不良行为，有针对性地进行引导，使病人了解冠心病及

不良行为的危害，也认识到建立健康的行为方式是控制冠心病的重要途径。

1.3 观察指标

比较两组护理满意度、不良心血管事件发生率。

1.4 统计学处理

SPSS24.0 处理，计数 χ^2 教育，计量 T 检验， $P < 0.05$ 表示差异有意义。

2 结果

2.1 护理满意度

试验组的护理满意度 100.00% 比对照组 80.00% 高 ($P < 0.05$)。

2.2 不良心血管事件发生率

试验组不良心血管事件发生率低于对照组 ($P < 0.05$)。试验组不良心血管事件发生率有 1 例，占 2.00%，而对照组不良心血管事件发生率 7 例，占 14.00%。

3 讨论

冠心病的发生不仅影响人体器官和功能，而且威胁人体健康。在早期诊断、有效治疗的基础上，加强对病人的饮食监管，改善机体营养状况，提高疗效^[7-8]。通过加强对患者的健康教育，使其明确冠心病发生的原因，着重加强饮食护理，以改变病人的饮食观念，促进病情转好^[9-11]。在冠心病的饮食指导方面，患者可根据热量需求适当控制主食，防止营养不良，选择鱼类、瘦肉、禽类等低胆固醇、高蛋白动物性食物，选用具有较高植物蛋白含量和生理价值的豆类及其产品，常进食新鲜蔬菜水果，并减少食用脂肪，肝脏类食物，以增加动脉壁弹性，降低血粘度，有效控制冠心病的发展，预防心肌梗塞的发生。在护理方面，除了饮食，加强对患者的日常生活指导、运动指导、用药指导、心理疏导和帮助患者建立健康行为习惯也十分重要^[12-14]。

本研究显示，试验组护理满意度、不良心血管事件发生率、血脂水平、心功能等级、生活质量状况和对照组比较均存在明显的优势， $P < 0.05$ 。

综上所述，冠心病患者实施个体化饮食指导和护理可改善患者血脂水平、心功能，并改善患者的生活质量状况，减少不良心血管事件发生率，患者满意度高。

参考文献

- [1] 单鸿放. 综合护理对老年冠心病患者心律失常护理的效果 [J]. 中国医药指南, 2021, 19 (09) : 169-170.
- [2] 马黛卿. 慢性疾病综合护理干预对老年冠心病患者生活质量的影响 [J]. 山西医药杂志, 2021, 50 (06) : 918-921.
- [3] 任宝燕, 苏芳. 持续体质量行为干预对冠心病患者心功能及生活质量影响的研究 [J]. 中国药物与临床, 2021, 21 (06) : 1045-1047.
- [4] 王娜. 优质护理在冠心病患者中的应用效果 [J]. 中国医药指南, 2021, 19 (08) : 211-212.
- [5] 姜琳. 整体化优质康复护理在冠心病患者康复过程中的作用分析 [J]. 中国实用医药, 2021, 16 (07) : 206-208.