

心肌梗死康复期护理知识

白静

内蒙古兴安盟科右前旗人民医院心血管内科 137400

心肌梗死是危及生命的急性心血管疾病，经过医院急性期抢救和治疗后，患者并非就能完全恢复，后续的康复期护理非常重要。康复期的主要目的是让患者逐渐恢复心脏功能，减少复发的可能性，回归正常生活，这个过程需要耐心、科学、细致的护理，无论是患者本人还是家属都应该掌握正确的护理方法，避免因护理不当而造成病情的反复。

一、康复期基础护理：筑牢恢复根基

心肌梗死患者康复期基础护理主要是为心脏恢复创造良好的环境，减轻心脏负担。首先是休息和活动的控制，这是康复期最基础、最关键的一步。康复早期要保证充足的休息，防止劳累，但是不能绝对卧床不动，长时间卧床会增加静脉血栓、肺部感染的危险。

住院期间的卧床休息要遵循医生要求，一般急性期后 1-2 周以卧床为主，不过每天可以活动四肢，每 2 小时翻一次身，防止并发症；出院后 1-3 个月，可逐渐增加活动量，从床边坐起、室内缓步走动开始，每次活动时间不要过长，以不出现胸闷、气短、乏力为原则，避免快速走动、弯腰负重等动作。

其次是生命体征监测，康复期要定期检测血压、心率、呼吸等指标，在家可以自备血压计，每天定时测量，记下数值的变化情况。正常情况下收缩压应控制在 90-140mmHg 之间，舒张压在 60-90mmHg 之间，静息心率维持在 55-60 次/分钟为宜，血压突然升高或者降低、心率突然增快或者减慢时应及时就医。观察患者精神状态、面色、呼吸等，面色苍白、呼吸困难、头晕、乏力时，立即停止活动，平卧休息，并联系医生。

保暖和预防感染也不能忽略。患者的免疫力低下，受凉后容易引起感冒、肺部感染等疾病，而这些疾病的加重又会加重心脏的负担，使病情反复。日常注意天气变化，及时增减衣服，防止着凉；保持室内通风，减少亲友探望，避免交叉感染；出现感冒、咳嗽等症状，及时治疗，不能拖拉。

二、用药护理：遵规用药是关键

心肌梗死患者的康复期需要长期规律服用药物，其目的是预防血栓形成、改善心脏供血、稳定动脉斑块、降低复发风险，用药护理的核心是遵医嘱，不能擅自更改。

患者需要了解各种药物的服用时间、剂量、注意事项，按时、按量服药，不得漏服、多服，更不能自行停药。常用的药物有抗血小板药、他汀类药物、 β 受体阻滞剂、ACEI 或者 ARB 类药物等，不同的药物服用要求也不同，他汀类药物建议晚间服用，肠溶制剂的抗血小板药需要空腹服用，普通片剂可以在餐后服用。

用药期间要留意药物的不良反应，例如服用抗血小板药之后，如果出现皮肤瘀斑、牙龈出血、黑便等状况，应当立刻就医；服用他汀类药物之后，若出现肌肉酸痛、尿液颜色变深的情况，应立即停止使用并就医；服用降压类药物的时候，注意不要迅速改变体位，防止直立性低血压。患者还要随身携带硝酸甘油等急救药物，避光保存，每半年更换一次，有胸闷、胸痛等不适时，可以舌下含服硝酸甘油，缓解症状后再去医院就诊。

另外患者需要定期做肝肾功能、凝血功能、血脂等检查，医生会根据检查结果调整用药方案，患者不能擅自根据自我感觉改变药量或者更换药物。

三、饮食护理：清淡均衡，减轻心脏负担

康复期饮食护理主要是清淡、均衡、易消化，减少心脏负荷，控制危险因素，防止复发。饮食要遵照低盐、低脂、低糖、高纤维的准则，忌辛辣、油腻、生冷、刺激性食物，禁暴饮暴食。

低盐饮食是关键，每天食盐摄入量控制在 5 克以下，避免食用咸菜、腌制品、加工肉类等高盐食物，注意隐形盐，如酱油、蚝油、方便面调料等。低脂饮食要减少动物脂肪、胆固醇的摄入，不能吃肥肉、动物内脏、油炸食品、奶油制品等，应以植物油为主，如橄榄油、菜籽油等。

主食可以选用全谷物、糙米、杂粮等，取代一部分精制米面，增加膳食纤维的摄入；蛋白质以优质蛋白为主，如鱼、豆制品、瘦肉、鸡蛋等，补充人体所需的营养；多吃新鲜蔬菜、水果，补充维生素和膳食纤维，促进肠道蠕动，预防便秘。

秘，因为便秘时用力排便会增加心脏负担，引起不适。

饮食规律，少食多餐，每餐七成饱为宜，防止过饱造成心脏负担加重；戒烟戒酒，远离二手烟，酒精会刺激血管，加重心脏负担，吸烟会损伤血管内皮，增加血栓形成的风险，不利于康复。

四、心理护理：调节情绪，助力康复

很多心肌梗死患者康复期会出现焦虑、抑郁、恐惧等负性情绪，担心病情复发，害怕不能恢复正常生活，而负性情绪会干扰身体恢复，甚至引起心脏不适，因此心理护理也是康复期不可缺少的一部分。

患者自己要懂得调节情绪，保持平静的心态，正确对待疾病，知晓康复期护理的关键点及注意事项，坚信依靠科学护理和治疗，可逐步康复，防止出现过度的焦虑与担忧。可以培养一些温和平静的兴趣爱好，如听舒缓的音乐、读书、养花种草等，将注意力转移到其他事情上，调节情绪。

家属要对患者给予充分的关心和支持，多和患者进行沟通交流，倾听患者的内心感受，给予患者鼓励和安慰，不刺激患者，营造安静、舒适、和谐的家庭环境，使患者感到温暖、安全。患者如持续出现情绪低落、失眠、食欲不振等状况，要及时联系心理医生，必要时给予干预治疗。

五、复查与应急处理：防患于未然

康复期要定时复查，这是观察病情、调节护理及治疗方案的依据。患者出院后一个月、三个月、六个月需要到医院复查，复查项目为心电图、心脏超声、血脂、血糖、肝肾功能等，稳定后可以每6个月到12个月复查一次，期间出现不适及时就医，不需要严格按照复查时间执行。

同时，要掌握基本的应急处理方法，患者如出现突发持续性胸痛、大汗淋漓、左肩放射痛、恶心呕吐、呼吸困难等症状，立即让患者卧床休息，保持安静，舌下含服硝酸甘油，5分钟内症状不缓解，再服1片，总量不超过3片，立即拨打120急救电话，不得自行开车去医院，途中注意休息，防止劳累加重病情。

无论心肌梗死患者本人还是其家属，都应记住护理要点，坚持科学休息、规

律服药、健康饮食、调整心态、按时复查，才能使患者慢慢康复心脏功能，减少复发危险，顺利回归正常生活。