

冠心病发病率越来越高!了解这些知识,助您更好管理冠心病

雷根昌

龙游县人民医院医共体模环分院 浙江 衢州 324400

冠心病“粉丝”越来越多,且年轻“粉丝”也在逐年增多。故需注重科学管理,以“稳住”冠心病,避免它频繁“发飙”损伤心肌或降低心功能。因此,今天为您科普冠心病相关知识,了解这些知识,能助您更好管理冠心病。

管理冠心病——掌握求救信号

管理冠心病,最重要的是知己知彼,掌握身体的求救信号,能提前了解冠心病的“踪迹”,而提前“布局”,例如及时去医院诊治或者拨打急救电话等,能有效应对,避免冠心病引起不可挽回的后果。故下面先为您讲讲冠心病先兆症状,即身体的求救信号,一起来学一学吧!

胸痛:心前区或胸骨后出现胸痛,且呈现窒息样、紧缩样、压榨样。同时,胸痛多出现在寒冷刺激、情绪激动、劳累后,使用硝酸甘油或者休息片刻后症状能缓解。且随着病情的加重,胸痛会向左臂内侧、左肩、下颌、颈部等部位放射。

胸闷:冠心病“发飙”前,可能会出现呼吸不畅、胸部发闷,需深呼吸才能稍稍缓解,特别是活动后,胸闷症状要更明显,但休息后症状能缓解。此外,有些人冠心病发作前,会出现胸部紧迫感或呼吸困难。

消化道不适:有些冠心病患者对胸痛已经“免疫”了,而无法及时感知到胸痛。同时,糖尿病患者、女性、老年人,该类人群对疼痛感知度偏弱,或者易出现非典型症状,例如消化道不适,表现为呕吐、恶心、上腹部、“烧心”感,休息后能减轻,且上述症状多出现在劳累后,易被误认为消化系统疾病,例如胃病。

牙痛与咽喉不适:心肌缺血可能导致咽喉部血管等全身小血管痉挛,而使咽喉部出现不适感或者疼痛。且心肌缺血若激活迷走神经,也会将疼痛传递到咽喉部,而使咽喉部出现异物感、紧缩感、疼痛等症状。此外,冠心病若导致自主神经功能紊乱,或者随着疼痛信号的放射,可能引起牙痛,表现为单侧牙痛,且疼痛多是钝痛,止痛药无法有效缓解该类牙痛。

出汗和乏力:生活中,冠心病患者若突然感到精神萎靡、极度乏力,或者伴有不明原因的面色苍白、出汗等,需警惕冠心病复发。上述症状可能是因心肌缺血引起全身供血不足导致的,属机体的求救信号。

管理冠心病——科学用药

管理冠心病,科学用药尤为重要,药一旦“掉链子”,可就管不住“心”了,轻则冠心病复发,重则丧命。故下面为您讲讲如何科学用药,来看一看您用药是否正常。

抗血小板治疗:例如阿司匹林等,该类药物一定要遵医嘱用药,勿私自增加用药剂量或者私自停药,避免血栓“堵路”导致脑卒中或者心肌梗死。同时,用药后需密切观察用药反应,以便及时发现牙龈出血等副作用,而及时处理。注意,医生开具药方前,若自己存在活动性胃溃疡或者对药物过敏,需及时告知,医生会更换药物。

ACEI/ARB 类药物:例如依那普利或厄贝沙坦等,该类药物既能保护血管和心脏,还能起到降压作用,而延缓心脏重构。故需遵医嘱服用该类药物,并定期监测血压,以了解用药效果。

β 受体阻滞剂:例如比索洛尔等,该类药物能为心脏“减压”,即减小心肌耗氧量,而降低心率,能有效改善心绞痛。为此,您要想和冠心病“和平相处”,

就需遵医嘱使用β受体阻滞剂，并注重监测心率，以判断用药治疗效果、病情变化。同时，即使无需服用β受体阻滞剂，也要严格遵医嘱循序渐进减少用药剂量，直至停药，勿骤停，避免血压、心率突然“松绑”而快速升高，且心绞痛可能也出来“分一杯羹”，甚至会引起急性心肌梗死。

管理冠心病——治疗慢性病

高血压、糖尿病等慢心病是高血压的“幕后黑手”，其会使血管内皮“伤痕累累”，或者促进“路障”形成，例如动脉粥样硬化斑块，而使冠心病“找上门”。故下面教您如何控制血糖、血压，一起来学一学吧！管住这“两兄弟”，能避免冠心病出来“惹祸”。

糖尿病：密切监测自身血糖，建议用动态血糖仪，能掌握血糖变化规律，且能及时预警，而及时应对，避免血糖长期“居高不下”使冠心病“找上门”。同时，遵医嘱科学使用胰岛素或者降糖药，以维持血糖水平平稳。此外，积极做好饮食控制，例如限制精致碳水化合物食用量等，使血糖处于正常范围内且平稳。

高血压：首先，遵医嘱科学使用降压药。其次，科学限盐，一般控制在5g/d以内。再者，控制体重在合理范围内，并积极锻炼身体。最后，注意调适自己的负面情绪，避免血压“飙升”。

管理冠心病——科学饮食

可别小看饮食对冠心病的影响，若长时间保持高糖、高盐、高脂肪饮食，可能使原本不“宽敞”的血管快速“堵住”，而导致冠心病“发飙”。故下面为您讲讲如何饮食才有助于管理冠心病，一起来看看吧！了解这些知识，能助您维持血管通畅。

低盐、低糖饮食：即使冠心病患者未伴有高血压、糖尿病，也要保持低盐、低糖饮食。因为，高盐饮食会增加心脏“工作量”，并危及血管“健康”，而导致冠心病复发或者病情加重。而高糖饮食易引起血脂异常，而促进动脉粥样硬化，使冠心病更快“登门”。为此，冠心病患者要做到低盐、低糖饮食，尽量少食高盐、高糖食物，且烹饪时尽量使用天然调味品代替含盐量高的调味料，以降低钠盐摄入量。

低脂饮食：严格限制富含反式脂肪酸、饱和脂肪酸食物的摄入量，并首选富含不饱和脂肪酸的食用油。

高纤维饮食：宜食富含膳食纤维的食物，例如全谷物等，不仅能预防便秘，还能减小胆固醇吸收，避免冠心病“发飙”。

适量摄入优质蛋白：宜食富含优质蛋白的食物，但要适量，并尽量少食加工过的肉制品、红肉。

养成健康的饮食习惯：每餐勿过饱，七八分饱即可，且养成少食多餐的习惯，有益身体健康。同时，忌食刺激性食物，例如油腻食物、辛辣食物等，避免冠心病突然“登门”。

管理冠心病——定期复查

定期复查对管理冠心病尤为重要。因为，定期复查能及时发现“偷偷发育”冠心病，而及时发现血管再狭窄、心功能变化等，进而及时治疗，避免病情加重引起更严重的后果，例如心衰等。同时，定期复查，根据各检查结果，医生能针对性调整治疗方案，而“严防死守”冠心病，避免它突然“发飙”夺走生命。此外，定期复查能“保命”。因为，定期复查能发现冠心病并发症“迹象”，而及时治疗，能有效降低致死风险。为此，冠心病患者要遵医嘱“风雨无阻”的定期去医院复查。

科普小结：

冠心病“势力”越来越大，有老有少，严重威胁我国人民健康。故希望冠心病患者根据上文内容做好自我管理，避免冠心病频繁“发飙”，而守护“心”生活。