

冠心病居家康复有讲究，科学护理守护心脏健康

阮贞

湖北省宜昌市中心人民医院 443003

冠心病属于常见的心血管疾病，患者在医院接受治疗之后，居家康复是预防病情复发、守护心脏健康的重要环节。只有正确地采取方法并做好日常的护理工作，才能有效地降低复发率并改善生活质量。

一、用药管理：按时按量，切勿擅自调整

冠心病患者居家康复期间用药是预防复发的关键，必须严格按照医嘱执行，不能凭感觉擅自停药、减药或者换药，擅自停药会加重病情，增加心梗的风险。

核心药物

抗血小板药：阿司匹林 100mg /日长期服用；氯吡格雷 75mg/日（支架术后通常 12 个月），预防血栓、降低心梗再发。

他汀类：阿托伐他汀/瑞舒伐他汀，稳定斑块、降低 LDL- C，复发风险降低约 40%。目标：LDL- C<1.8mmol/L。

β 受体阻滞剂：美托洛尔/比索洛尔，减慢心率、降低心肌耗氧，静息心率控制在 55 - 60 次/分。

ACEI/ARB：依那普利/缬沙坦，改善心室重构、降低心衰风险。

二、运动康复：适度适量，循序渐进

很多冠心病患者认为“一动就危险”，出院后长期卧床，实际上这样反而不利于康复。适度、适量、循序渐进的运动可以改善心肺功能、提高血管弹性，但是不能盲目运动。

运动以散步、慢跑、太极等较为温和的有氧运动为主，每次 30 分钟左右，每周五次以上。运动强度以自己舒适为准。运动前要热身 5 分钟，慢走加简单的拉伸，避免突然剧烈运动；运动后要慢走 10 分钟，不要立即停止休息。运动中出现胸痛、胸闷、头晕等不适时立即停下，坐下来或者躺下休息，症状没有得到缓解时立即拨打急救电话。

三、饮食护理：清淡均衡，拒绝“负担”

冠心病的发生与饮食有关，在居家康复期间，饮食应遵循低盐、低脂、低糖、均衡的原则，不用刻意忌口，但是要学会合理的搭配。每日食盐摄入量控制在 5 克以内，避免食用酱油、咸菜、加工肉类等隐形盐，外卖和餐馆的饭菜含盐量一般较高，尽量少吃或者不吃。

烹饪时首先选用橄榄油、亚麻籽油等植物油，每日用量控制在 25-30 克以内，禁止使用动物油，减少肥肉、动物内脏、油炸食品等高脂食物的摄入，以达到低脂饮食的目的。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物，增加膳食纤维、维生素的摄入量，调节血脂。同时少食多餐，每日分 5-6 餐，每餐七八分饱，避免暴饮暴食加重心脏负担，也不宜空腹过久。

四、戒烟处方：彻底戒烟，远离二手烟

吸烟是冠心病最主要的可逆性危险因素，能损伤内皮、加快斑块进展、诱发痉挛和血栓，戒烟的获益等同甚至大于阿司匹林、他汀，是最经济有效的救命措施。冠心病居家康复期间要彻底戒烟（包括电子烟），远离二手烟、三手烟，居家要营造无烟环境，不抽烟、不放烟具、客人来访也需禁烟，若出现烦躁、失眠、渴求等戒断症状，可通过散步、深呼吸、嚼无糖口香糖、多饮水缓解，必要时就医使用戒烟药物，需警惕的是，持续吸烟使心梗后死亡风险升高 2-3 倍，而戒烟 1 年风险下降 50%，戒烟 5 年接近不吸烟者。

五、心理与复查：保持平和，定期监测

情绪波动是冠心病复发的诱因，居家康复期间要保持平和的心态。可以培养一些轻松的兴趣爱好，例如养花、听轻音乐、与家人聊天等，将注意力从负面的情绪中转移出来，缓解心理压力。

定期复查是了解病情的重要手段，每 3-6 个月要去医院做血脂、血糖、肝肾功能检查，每年做一次心脏超声、心电图等检查。每天记录血压、心率和用药情况，复查时将记录本带给医生，便于医生调整治疗方案。出现胸闷、胸痛超过 20 分钟，伴有大汗、头晕、呼吸困难等症状时，应立即拨打 120，不能延误。

冠心病居家康复是一个长期坚持的过程，核心就是做好饮食、运动、用药、日常护理、心理调节等，按照科学方法，养成良好生活习惯。只要长期坚持下去，就可以有效地保护心脏健康，减少病情复发，更好的享受生活。

参考文献

- [1] 中华医学会物理医学与康复学分会, 四川大学华西医院. 中国冠心病康复循证实践指南(2024 版)第一部分[J]. 中华物理医学与康复杂志, 2024, 46(6):481-491.
- [2] 中国医师协会心血管病分会. 心血管疾病戒烟干预中国专家共识[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2012, 19(20):11-15.