

冠心病患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

冠心病是指由于冠状动脉发生粥样硬化病变,使管腔狭窄或闭塞,引起心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病,严重时可猝死。心绞痛是冠心病最常见的表现。

冠心病的主要危险因素包括高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖和超重、吸烟、饮食不合理(如高脂肪、高胆固醇、高热量饮食,过量进食等)、心理因素(如抑郁、焦虑、严重失眠等)等。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于身体康复、改善生活质量。

健康指导建议(请关注“□”中打“√”条目)

● 健康生活方式

- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒或少饮酒。
- 超重或肥胖的患者减轻体重。体重指数应控制在 $18.5\sim 23.9$ 千克/米² [体重指数 = 体重(千克)/身高(米)²]。
- 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物,炒菜少放油,多吃新鲜蔬菜。
- 低盐饮食,患者每日食盐量不超过 5 克。
- 康复期患者应坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周 3~5 次,每次持续 20~30 分钟,推荐中等强度,具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- 急性期患者好转出院后,可从每天身体活动 10 分钟开始,逐渐增加运动时间。
- 保持心情舒畅、情绪稳定;避免过度劳累,保证充足睡眠。

● 治疗与康复

- 长期药物治疗:遵医嘱坚持长期药物治疗,即使在置入支架后仍需长期服药,不要随意自行停药,如需调整药物,应先咨询医生。
- 急救药物随身带:随身携带硝酸甘油、消心痛、速效救心丸等急救药物。
- 定期复查:在医生指导下定期复查心率、血压、血脂和血糖等,监测药物不良反应。
- 危险因素控制:合并高血压、糖尿病、血脂异常等患者应控制血压、血糖、血脂等指标。

● 急症处理

- 出现病情加重,尤其是出现下列症状之一,应尽快到附近有条件的医院进行救治。
 - (1) 胸痛程度加重,持续时间延长,持续 20 分钟以上提示可能心肌梗死。
 - (2) 轻体力活动甚至休息状态下胸痛发作。

- (3) 经休息或含服硝酸甘油等急救药物,胸痛不缓解。
- (4) 活动时喘息异常或平卧位呼吸困难。

其他指导建议

医生 / 指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

冠心病患者健康教育处方使用说明

★使用对象:冠心病患者。

★使用方法

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。