

心血管病患者 存好这份“随身小册子”



□本报记者 林颖

“我得冠心病几年了，都有吃药。小区最近因为疫情封控，每天上午总感胸闷，叹下气会好一点，是不是心脏病加重了……”

“这几天定期到小区做核酸，每次排队都感觉头晕，回来血压也很高，怎么办？”

最近，受疫情影响，一些封控区、管控区的心血管病患者就医不方便，便通过互联网医院寻求医生帮助。

对此，本报健康大使、福建省级机关医院互联网医院心内科副主任医师林建珍表示，疫情期间人容易处于应激状态，引起血管收缩、心率快，导致血压增高出现头晕，增加心脏负担；同时运动减少，患者心肺功能逐渐下降，这些都会加重冠心病心肌缺血。特别老人抵抗力弱，同时室内油烟、酒接触增多，常容易出现聚集性呼吸道感染，可诱发慢性心力衰竭急性加重。为此，林建珍为心血管病患者提供了一份“随身小册子”。

做好随访

疫情期间，心血管病患者的随访不能落下，除选择去医院，也可在互联网在线问诊专科医生，稳定的患者还可在线续方，快递送药到家。

若线上问诊无法解决，可先做好预约和必要防护后就诊。特别是服用抗凝药华法林的患

者，要按医生交代时间定期到医院抽血，避免药物过量出血风险；或服用利尿剂患者需要定期到医院查电解质。

到医院人与人之间尽可能保持1米距离，确保一人一诊室。在接触医院物品后，尽量使用手部消毒液，尽量缩短医院就

诊时间。

若出现紧急情况，如血压明显增高(>180/110mmHg)且休息后无改善，冠心病患者胸痛含服硝酸甘油后半小时无缓解，心衰患者近期活动后气喘明显加重，应紧急就医，避免耽误病情。

自我管理别松懈

心血管病患者如何在疫情期间做好自我管理呢？林建珍建议注意以下要点：

定时定量服药

高血压病人要养成每日记录“血压日记”的习惯；

慢性心力衰竭患者，每日晨起排空膀胱后要称体重并记录；

冠心病患者要定期监测心率。

要在医生指导下备些常用急救药，如卡托普利、硝酸甘油和速效救心丸等。

如果血压近期大于160/100mmHg或出现头晕症状，体重三日增加2公斤或下肢浮肿及活动后气喘明显，心率大于75次/分或活动时出现心绞痛，可能意味着病情加重，要及时找医生咨询或诊治，以优化药物。

坚持规律运动

疫情期间，户外锻炼时间和空间受到不同的限制，但不等于“躺平”。

根据居家或小区条件，年轻人可选择跑步、跳绳、打羽毛球等，老年患者可选择太极拳、骑功



率车、快走等运动，每次30分钟~60分钟。

以“有点辛苦、稍微出汗、可对话不可唱歌”的程度为标准，活动前要注意关节热身，每周3~5次为宜。患者运动期间如果出现不适，要及时和医生联系，以调整运动处方。

远离烟草接触

吸烟“百害无一利”，一来烟草中有许多致癌物质；二来会增加血黏稠度，收缩血管，导致高血压、心率加快、心肌缺血加重；三来吸烟损伤呼吸道，容易导致呼吸道感染，引起心力衰竭急性加重，是心脑血管事件的重要危险因素。接触二手烟、三手烟（居家沙发、衣服、被子残留）或厨房油烟有同样的危害。

“疫情期间”家人聚在共同的相对密闭空间，务必要定期开窗通风。

健康饮食习惯

心衰和高血压的患者，每日食盐摄入量应<3克。

每日胆固醇控制在200mg以内，摄入充足水果蔬菜、优质蛋白质及富含膳食纤维食物，适量

饮水，保持大便通畅。

体重要控制在合理范围：体重指数(体重/身高的平方)<24kg/m²，腰围控制在男<90cm，女<85cm。

饮酒对于心血管病患者也是弊大于利，同时会影响很多药物的疗效，也要尽量避免。

关注心理健康

心血管病患者往往合并一些心理失调，出现“双心疾病”，包括焦虑、抑郁等，而不良的情绪也会加重病情，比如升高血压、增加心脏氧耗、加重心脏负担。

心血管患者要学会自我心理调节，包括和家人朋友倾诉、听音乐，参加有氧运动，都可以调节不良情绪。也可通过心理咨询或药物来辅助调节。



防疫常态化 家庭小药箱更升级

□指导药师：福建医科大学附属协和医院药学部主管药师 张金

□本报记者 陈坤

家庭药箱是每个家庭必备品，特别是有老人、儿童的家庭，家里准备一些常用的药品是非常有必要的，尤其是新冠疫情期间，头疼脑热或者腹泻拉肚子，首选家里小药箱。那么，疫情之下，家庭药箱该做哪些升级，药箱管理有哪些需要注意的吗？

一、药箱里面有什么？

家用医疗器械——

体温计、血压计、消毒纱布、棉签、创可贴、酒精、棉球等；

药品——

感冒药：家庭药箱中应配备1~2种感冒药，服用前应认真阅读说明书，尤其不要多种感冒药混合吃，因为很多感冒药的成分

是一样的或者药理作用是一样的，以免发生重复用药或药物超剂量使用导致不良反应加大。

止痛药：如对乙酰氨基酚、塞来昔布、洛索洛芬等，可缓解头痛、关节痛、腰痛、肌肉痛、姨妈痛等症。也要注意避免同时服用多种止痛药。

消化系统用药：胃黏膜保护剂，治疗急性、慢性胃炎，如铝碳酸镁、替普瑞酮、胶体果胶铋等。

止泻药包括蒙脱石散等，这些药品能治疗非感染性腹泻。同时建议备口服补液盐，腹泻次数多，有轻度脱水症状时可以服用。一旦怀疑是感染性腹泻，建议就医。出现频繁呕吐，特别是呕血以及便血等情况，应立即送院。

家有冠心病患者：可备硝酸甘油、速效救心丸等。紧急情况下，可在舌下含服硝酸甘油一片，若症状未缓解，可每间隔5分钟舌下含服一片，如果15分钟内给药3片后胸痛症状仍不缓解或加剧，需要立即拨打120或到医院就医。速效救心丸也可用于心绞痛的急性发作，可一次舌下含服10~15粒。

二、储存建议

合理备药

1. 品种不应过多，更不要盲目囤药，避免不必要的浪费。
2. 药物种类以应急为主，每个类别有1~2种即可。
3. 定期检查药品，注意有效期与失效期，清理过期药品，过了

有效期的药品不能再使用，否则不仅影响疗效，而且还可能会带来不良后果，建议对近效期药品分开放置，并贴上醒目的标签。

存放管理

1. 根据药品说明书储存，大部分药物常温保存即可，建议选择带隔层和盖子的塑料药箱，避免强光照、高温和潮湿。许多药品说明书指出需要“密封，阴凉处保存”，指的是隔绝空气，环境温度低于20℃；特殊药品需“冷藏”保存，如未启用的胰岛素等。

2. 外用药和内服药分开；成人药和儿童药分开；处方药和非处方药分开；药品不宜与食品、保健品及杂物混放。

3. 若药物外观发生变化，如松散、变色、发霉、粘连等，不可再用。

4. 定期整理药箱。每年整理药箱2~3次，对变质、标签脱落、即将过期或者已过期的药品进行清理和更换。