

冠心病的预防常识有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167765711797087.html>

范文网，为你加油喝彩！

在中年或过60岁的社会感叹句会人群中，患冠心病的人并不少见。因为有些人无自觉症状，心电图检查正常。这属于隐性冠心病，直到有间断发生心脏病各种症状时，才引起人们的注意，下面来看看冠心病的预防常识有哪些吧？

已经确诊为患冠心病的病人，应该学会正确掌握几种药物，例如，硝酸甘油、消心痛、安定、中药保心丸等的正确使用。冠心病发作时，病人都有自我感觉的先兆症状，例如，心前区闷痛、绞窄感、恐惧感等等，可以根据自己以往的经验自行服药，就地休息，有条件时吸氧，可以得到很好的效果，不必等医生，防止严重发作。要特别注意，不要勉强坚持所进行的各种活动，危险常常发生在“坚持一下”之中！外出旅行、公务活动天津中医学院，应该携带随身药品。特别强调戒烟，心绞痛频繁发作时禁止吸烟。

1. 冠心病者，应心胸开阔，定期检查，注意病情变化。如心绞痛急性发作，应就地休息，服药治疗。如冠心苏合香丸、麝香保心丸、速效救心丸；或含化消心痛、心痛定、硝酸甘油片；必要时吸氧，心情紧张者服安定辅助治疗。
2. 平素生活要有规律。适当的体育锻炼不但能预防肥胖，改善心肺功能，增强应变能力；还能减少高脂血症、糖尿病、高血压、高粘血症和血栓形成的发生。锻炼的方式因人而异，一般以太极拳、散步、气功操为宜。
3. 合理的饮食、良好的卫生习惯对防止冠心病的发生和进展有重要作用。以素食、青菜、水果为主要饮食，将会减低血胆固醇、脂蛋白的升高；菜油、花生油、玉米油有助于降低血中胆固醇，应增加食用。养成良好的大便习惯，保持大便通畅；洗澡水宜温不宜热，不宜大池。

此外，避免精神过度紧张和情绪激动，及早戒烟、日饮酒不宜超过25ml。

4. 心绞痛经处理仍持续不缓解者，且有心前区憋闷、窒息感、大汗不止者，应描记心电图及超声心动图，若证实是急性心肌梗塞者，应立即采取中西医结合急救，防止室颤、心源性休克的发生。

<https://www.882682.com/>小编为大家整理的关于冠心病的预防常识有哪些的常识都了解了吧，另外本网还有很多关于老勤奋的名人故事人安全方面的知识，感兴趣的可以继续关注，可以让老人更健康长寿。常州工学院

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发