

患者自我管理指导问与答

问题 1：如何正确监测脉搏？

答：正确监测脉搏的方法如下：①每日固定时间（如晨起后）静坐 5 分钟，用食指和中指按压桡动脉（手腕内侧）或颈动脉（颈部侧面），计数 1 分钟脉搏次数并观察其节律；②使用智能手环或便携式心电图仪（如 KardiaMobile）辅助记录；③异常处理：不规则脉搏（如忽快忽慢、漏跳等），可能为房颤，需立即记录心电图并联系医生；脉搏<50 次/分或>120 次/分，伴随头晕、气短时需就医。

问题 2：运动中突然心悸应如何应对？

答：运动中突然心悸紧急处理方法如下：①立即停止运动，静坐或半卧位；②尝试迷走神经刺激法（如 Valsalva 动作：深吸气后屏气 10 秒，用力呼气）；③若 10 分钟内未缓解，立即拨打急救电话；④禁忌运动：竞技性运动（如足球）、爆发性运动（举重）、极端温度环境下的运动。

问题 3：出现哪些症状提示可能发生心源性猝死？家属应如何急救？

答：患者出现以下症状提示可能发生心源性猝死：突发意识丧失、抽搐、呼吸停止、无脉搏。家属应该立即实施如下急救措施：①立即拨打 120，启动心肺复苏（CPR）；②胸外按压（频率 100~120 次/

分，深度 5~6cm)；③使用 AED（自动体外除颤器）分析心律并除颤。

问题 4：如何预防性地识别地高辛中毒？

答：首先，患者需要遵医嘱用药，不可擅自改变用药剂量，用药期间监测脉搏或心率情况。如发现以下症状应及时就医：消化道症状，如恶心、呕吐、食欲减退。视觉异常，如黄视、绿视、视物模糊。心率异常出现早搏、心动过缓（心率<50 次/分）等。用药期间可食用橘子、香蕉、木耳、菠菜、蘑菇等含钾高的食物来预防低钾血症，以减轻药物的潜在不良反应。

问题 5：房颤患者应如何预防血栓的发生？

答：房颤患者预防血栓应注意以下几个方面：

(1) 做好药物依从性与监测：使用药盒分装药物，设置手机提醒避免漏服；识别出血征兆：牙龈出血、黑便、皮下瘀斑等，须立即就医；定期监测凝血功能，定期随诊。

(2) 生活方式调整：做好饮食管理，限盐，减少加工食品（如腊肉、罐头）摄入，服用华法林的患者每日绿叶蔬菜量固定（如每天约 100g）。

(3) 适度运动：推荐每周 5 次快走（每次 30 分钟），避免剧烈运动。禁止高温瑜伽、竞技性运动等。

(4) 血栓预警信号自我观察：突发肢体无力、言语不清、胸痛、

呼吸困难、下肢肿胀、疼痛，可能提示血栓事件。应立即拨打急救电话，记录发作时间，静卧、吸氧（如有条件）；避免活动；抬高患肢，禁止按摩，急诊就诊。