

患者自我管理指导问与答

问题 1：心脏瓣膜病患者在日常生活中应该如何做好自我症状监测呢？

答：记录日常症状：如呼吸困难、疲劳、胸痛、头晕、晕厥、下肢水肿等。每日晨起空腹测量体重，3 天内增重>2kg 或持续上升提示病情加重。静息心率>100 次/分或<50 次/分需警惕；血压应维持在医生建议的目标范围（通常<130/80 mmHg）。

问题 2：居家情况下，哪些紧急症状是需要自我识别后立即就诊的？

答：患者出现以下症状时需要立即就诊：①突发严重呼吸困难、咳粉红色泡沫样痰；②意识模糊、持续胸痛；③单侧肢体无力、言语不清；④高热伴寒战。

问题 3：心脏瓣膜病患者要做好哪些生活方式的调整，以预防疾病的进展及复发？

答：心脏瓣膜病患者日常生活中应注意：

（1）饮食：①限盐，每日钠摄入量<2g（食盐 5g），避免预制食品、加工肉类；②严重心衰者每日液体摄入量≤1.5~2L，包括汤、水果等；③营养均衡，高蛋白（鱼、豆类）、低脂、富钾食物（香蕉、土豆）补充因利尿药导致的钾流失。

(2) 运动：①适宜活动如散步、太极拳等低强度有氧运动，每周 5 次，每次 20~30 分钟，以不引发气促为度；②避免竞技运动、举重、寒冷环境中的运动；③术后康复如心脏术后 6 周内避免上肢负重，逐步增加活动量。

(3) 戒烟限酒，酒精摄入男性<14 单位/周，女性<7 单位/周（1 单位≈啤酒 350mL）。

问题 4：心脏瓣膜病患者如何应对旅行或长途出行中的健康风险？

答：心脏瓣膜病患者出行中应注意：

(1) 做好药物管理，跨时区旅行时需按原居住地时间规律服药（例如，若目的地时差 6 小时，可每 2 天调整 1 小时服药时间，避免 INR 波动）。

(2) 随身携带抗凝药物如华法林及 INR 检测仪，并备足余量，最好额外多带 1 周药量。

(3) 境外旅行时携带英文版病历摘要（注明瓣膜类型、药物清单及过敏史），乘飞机时穿弹力袜预防下肢静脉血栓，每小时活动一次踝关节。

(4) 做好健康监测，避免久坐，每 2 小时站立活动；高原地区海拔>2500 米时须警惕缺氧诱发心衰。

问题 5：日常能否饮用咖啡或茶？

答案：咖啡因可能短暂升高心率和血压，加重心悸或房颤风险，建议每日咖啡因摄入量<200mg（约为1杯现煮咖啡或3杯红茶）。应避免空腹饮用，优先选择低咖啡因饮品，如大麦茶、花果茶等。注意饮品与药物的相互作用：咖啡因可能增强利尿药（如呋塞米）的利尿效果，需注意尿量增多导致的脱水或低钾风险。