

患者自我管理指导问与答

问题 1：慢性肺源性心脏病患者如何预防呼吸道感染？

答：呼吸道感染是慢性肺源性心脏病急性加重的主要原因之一。

患者应注意以下几点：

- (1) 避免受凉、感冒，天气变化时及时增减衣物。
- (2) 保持室内空气流通，避免去人群密集的场所。
- (3) 勤洗手，注意个人卫生，减少接触病原体的机会。
- (4) 每年接种流感疫苗和肺炎疫苗，增强免疫力。

问题 2：慢性肺源性心脏病患者如何进行家庭氧疗？

答：家庭氧疗是改善缺氧症状、延缓病情进展的重要措施。患者需注意如下事项：

- (1) 遵医嘱使用氧疗设备，确保氧气流量和浓度符合要求。
- (2) 定期清洁和消毒氧疗装置，防止感染。
- (3) 用氧时注意安全，远离明火和易燃物品，防止氧气燃烧爆炸。
- (4) 每天记录氧疗时间和氧流量，定期复诊时向医生反馈。

问题 3：慢性肺源性心脏病患者如何控制饮食？

答：合理的饮食有助于减轻心脏负担，患者应注意如下事项：

- (1) 采用低盐、低脂、高蛋白、高维生素的饮食，避免高盐食

物（如腌制品、酱菜等）。

（2）控制水分摄入，尤其是水肿明显的患者，每日饮水量不宜超过 1500mL。

（3）少量多餐，避免过饱，餐前和餐时避免过多饮水，以免加重腹胀。

问题 4：慢性肺源性心脏病患者可以进行运动吗？

答：适度的运动有助于提高心肺功能，但需根据病情量力而行：

（1）病情稳定时，可进行低强度有氧运动，如散步、太极拳等，每次 15~30 分钟，每周 3~5 次。

（2）运动时应避免过度劳累，若出现呼吸困难、心悸等症状，应立即停止并休息。

（3）运动前后可进行简单的呼吸锻炼，如腹式呼吸和缩唇呼吸，以增强肺功能。

问题 5：慢性肺源性心脏病患者如何自我监测病情变化？

答：患者应学会自我监测病情，及时发现异常：

（1）每日记录体重，若短期内体重增加明显（如 2~3 天内增加 2kg 以上），可能提示水肿加重，需及时就医。

（2）观察有无呼吸困难加重、咳嗽剧烈、咳痰增多、尿量减少等症状，这些可能是病情加重的信号。

（3）定期使用家用血氧仪监测血氧饱和度，若低于 90%应及时

吸氧并就医。

问题 6：慢性肺源性心脏病患者如何正确使用药物？

答：药物治疗是控制病情的重要手段，患者需注意如下事项：

- (1) 严格遵医嘱服药，不得随意停药或更改剂量。
- (2) 使用利尿药时，注意观察尿量及有无低钾、低氯血症的表现（如乏力、肌肉抽搐等）。
- (3) 使用洋地黄类药物时，注意有无心律失常、恶心、呕吐等中毒症状。
- (4) 定期复查肝肾功能、电解质等，确保药物使用的安全性。

问题 7：慢性肺源性心脏病患者如何应对急性加重？

答：急性加重时，患者需采取以下措施：

- (1) 立即吸氧，保持呼吸道通畅，避免过度活动。
- (2) 若症状严重（如呼吸困难明显加重、意识模糊等），应立即拨打急救电话。
- (3) 家中应备有急救药品（如支气管舒张剂）和简易氧气设备，以备紧急情况使用。
- (4) 急性加重后，需及时就医，调整治疗方案，并加强随访。