

# 冠心病患者健康教育处方

姓名：                      性别：                      年龄：                      诊断：

**冠心病**是指由于冠状动脉发生粥样硬化病变，使管腔狭窄或闭塞，引起心肌缺血、缺氧或坏死而引发的心脏病，严重时可猝死。心绞痛是冠心病最常见的表现。

冠心病的主要危险因素包括高血压、血脂异常、糖尿病、肥胖和超重、吸烟、饮食不合理（如高脂肪、高胆固醇、高热量饮食，过量进食等）、心理因素（如抑郁、焦虑、严重失眠等）等。

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

## 健康指导建议（请关注 中打“√” 条目）

### ● 健康生活方式

- 立即戒烟，避免接触二手烟。
- 不饮酒或少饮酒。
- 超重或肥胖的患者减轻体重。体重指数应控制在 24 以下，体重指数 (BMI)= 体重 (千克,kg) / 身高<sup>2</sup> (米<sup>2</sup>, m<sup>2</sup>) 。
- 少吃肥肉、动物内脏等高脂肪食物，炒菜少放油，多吃新鲜蔬菜。
- 低盐饮食，患者每日食盐量不超过 6 克。
- 康复期患者应坚持慢跑、散步等活动。建议尽量保持每周 3-5 次，每次持续 20-30 分钟，推荐中等强度，具体活动安排应根据自己身体情况而定。
- 急性期患者好转出院后，可从每天身体活动 10 分钟开始，逐渐增加运动时间。
- 保持心情舒畅、情绪稳定；避免过度劳累，保证充足睡眠。

### ● 治疗与康复

- 长期药物治疗**：遵医嘱坚持长期药物治疗，即使在置入支架后仍需长期服药，不要随意自行停药，如需调整药物，应先咨询医生。
- 急救药物随身带**：随身携带硝酸甘油、消心痛、速效救心丸等急救药物。
- 定期复查**：在医生指导下定期复查心率、血压、血脂和血糖等，监测药物不良反应。
- 危险因素控制**：合并高血压、糖尿病、血脂异常等患者应控制血压、血糖、血脂等指标。

## ● 急症处理

出现病情加重，尤其是出现下列症状之一，应尽快到附近有条件的医院进行救治。

- 胸痛程度加重，持续时间延长，持续 20 分钟以上提示可能心梗。
- 轻体力活动甚至休息状态下胸痛发作。
- 经休息或含服硝酸甘油等急救药物，胸痛不缓解。
- 活动时喘息异常或平卧位呼吸困难。

## 其他指导建议

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

家庭医生签约团队签名：

咨询电话：

日期： 年 月 日

---

### 冠心病患者健康教育处方使用说明

#### ○ 使用对象

冠心病患者。

#### ○ 使用方法

1. 由医务人员配合医疗处方共同使用，不建议单独使用。
2. 主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应针对每位患者的疾病病程、具体的健康危险因素等，有针对性地提供健康指导。