

## 心血管个案管理师

——刘福兰

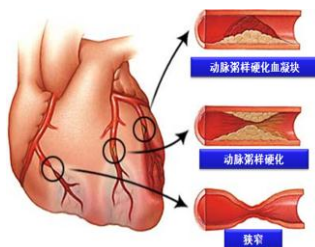
- ✓ 学历：护理本科
- ✓ 职称：护师
- ✓ 管案范围：  
心脏电生理领域（房颤、晕厥、猝死等）；  
冠心病。
- ✓ 工作时间：周一至周五  
8:00-12:00，12:00-17:00
- ✓ 电话：010-56119636

## 什么是冠心病？

**冠**=冠状动脉，供给心脏血液的血管

**心**=心脏，心肌

**冠心病**=



大家可能经常听到身边的亲戚朋友说：  
医生说我有得冠心病的风险。那到底什么是  
冠心病呢？

当冠状动脉因胆固醇等脂肪物质在血管  
内壁积聚，或因高血压、糖尿病等疾病造成  
冠状动脉狭窄、硬化或阻塞，导致心脏的血  
液供给不足而引起心脏的缺血、缺氧，就称  
为冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称冠心病。  
(通俗地说就是供应心脏的血管堵塞了，导  
致我们心脏缺血缺氧了)



请扫我~

专科  
护理师  
和您  
共同  
守护  
健康！

# 个案管理师

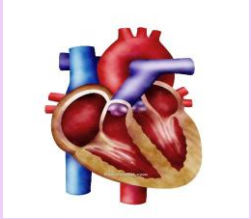
# 小讲堂

## “关爱心脏健康”

## 北京清华长庚医院

## 护理部

## 你了解自己的心脏吗？



人类的心脏位于胸腔中部偏左下方，体积约相当于一个拳头大小，重量约 250 克。人的心脏外形像桃子，位于横膈之上，两肺间而偏左。

心脏由心肌构成，左心房、左心室、右心房、右心室四个腔组成。

左右心房之间和左右心室之间均由间隔隔开，故互不相通，心房与心室之间有瓣膜（房室瓣），这些瓣膜使血液只能由心房流入心室，而不能倒流。

心脏的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物，使细胞维持正常的代谢和功能。

## 什么是正常脉搏？

- ✓ 动脉有节律的搏动称为脉搏。
- ✓ 正常情况下，脉率和心率是一致的，每分钟 60-100 次。
- ✓ 正常脉搏的节律是有规则、均匀的搏动，间隔时间相等。
- ✓ 脉搏的强弱取决于动脉的充盈程度、动脉管壁的弹性和脉压的大小。



## 什么是心律失常？

- ✓ 按心率快慢分为快速性和缓慢性心律失常。
- ✓ 快速性：过早搏动、心动过速、扑动和颤动、预激综合征。
- ✓ 缓慢性：窦性心动过缓、病态窦房结综合征、房室交界性心律、心室自主心律、传导阻滞。

## 怎样准确测量血压？

- ✓ 测量前被测者应平静休息十分钟以上，以排除体力活动、心理活动等对血压的影响。
- ✓ 被测量者血压采取坐姿或平卧，上臂位置和心脏同高，以排除体位对血压的影响。



## 如何安排血压测量时间？

- ✓ 大多数人血压有明显的昼夜节律性，白天活动状态血压较高，夜间入睡后血压较低。
- ✓ 白天血压有两个高峰期，上午 6~10 点、下午 4~8 点，两个时段测血压，可以了解一天中血压的最高点。
- ✓ 每日清晨睡醒时测量血压，此时血压反映药物降压作用的持续效果和夜间睡眠时的血压状况。