

克山病患者健康教育处方

姓名： 性别： 年龄： 诊断：

克山病是一种地方性心肌病,主要表现为心功能不全、心律失常、心脏扩大。根据其发病急缓和心功能状态,分急型、亚急型、慢型和潜在型四个类型。其中急型、亚急型克山病可发生心源性休克,病死率较高;慢型克山病严重影响患者正常生产生活;潜在型克山病可急性发病或转为慢型克山病。克山病的病因尚未明确,可能与膳食营养关系密切,食物品种单一、营养不良和低硒可增加发病的风险。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于患者身体康复,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

- 食物多样,谷类为主,保证鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入量,冬季应适当食用新鲜的蔬菜、水果。
- 提倡饮用自来水,不要饮用易受污染的河水、井水、窖水。
- 不吃发霉变质的食物。
- 不暴饮暴食。
- 家畜、家禽圈养,不要散养,保持居住环境干净卫生。
- 康复期患者可在医务人员指导下进行散步等轻度活动,具体活动量应根据自己身体情况而定。如身体出现不适要及时就医。
- 冬春季注意防寒防冻,积极防治感冒、支气管炎等呼吸道疾病。夏季要注意防暑降温,积极防治痢疾、胃肠炎等疾病。
- 不吸烟(吸烟者戒烟)。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累,规律作息,保证睡眠充足。
- 保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

●治疗与康复

- 遵医嘱规范服药,不要自行停药或调整药物。
- 遵医嘱定期复查,及时发现并治疗并发症、合并症,如上呼吸道感染和肺炎、血管栓塞等。
- 积极参与并配合社区克山病患者管理,建立家庭病床,接受医务人员定期巡诊与指导。

●急症处理

- 慢型克山病患者或潜在型克山病患者出现下列情况,应尽快到医院就诊:

- (1) 面色苍白,四肢发冷,脉细弱,血压降低。
- (2) 突发呼吸困难,咳粉红色泡沫痰。
- (3) 其他严重情况。

其他指导建议

医生/指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

克山病患者健康教育处方使用说明

★**使用对象:**克山病患者。

★**使用方法**

1. 本处方仅限于在克山病流行地区使用。
2. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
3. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。