



心脏冠脉支架术后还要继续服药吗？

心脏冠脉支架手术作为治疗冠心病的重要手段之一，通过支架的物理支撑作用，将严重狭窄甚至是堵塞的冠状动脉重新开通，恢复心肌的血液供应，是挽救心血管疾病患者生命、改善生活质量的有效手段。然而，部分“心大”的患者认为支架治疗后冠心病就治愈了，可以不用吃药了，或者因担心药物的副作用而自行减量、停用，殊不知这些行为都会对心脏带来致命性的打击。手术并非治疗的终点，冠心病患者在进行心脏冠脉支架术后，一定要继续服药，以免疾病复发。

冠脉支架术后为何还要继续服药

1. 延缓冠脉病变进展 冠脉支架仅仅是处理了严重狭窄或者闭塞的局部血管，其余大部分血管或者轻度狭窄的病变仍然需要长期的药物治疗，以达到稳定斑块、减少斑块破裂、延缓病变进展、降低心肌梗死或心源性猝死发生率的目的。

2. 预防支架内血栓形成 支架植入后，血管内皮需要时间修复和覆盖支架，此期间存在支架内血栓形成的风险，可能导致再次发生狭窄。通过药物洗脱支架（DES）的应用和长期规律服用抗血小板药物可以抑制血管内膜的过度增生，

显著降低血栓形成的风险，保持支架内血管通畅。

3. 控制症状和改善预后 β -受体阻滞剂、血管紧张素受体脑啡肽酶抑制剂（ARNI）、血管紧张素转化酶抑制剂（ACEI）、血管紧张素受体拮抗剂（ARB）等药物的使用，有助于改善心肌供血，提高心脏功能，减轻心脏负荷，降低心肌缺血的风险，从而改善患者的远期预后，提高生活质量，延长生存期。

4. 促进血管修复 他汀类药物（如阿托伐他汀、辛伐他汀、洛伐他汀等）不仅能够降低血脂水平，长期服用还能够稳定斑块，甚至逆转斑块，减少血管内皮炎症反应，促进血管内皮的修复。

5. 控制基础疾病 对于合并高血压、糖尿病、慢阻肺、肾功能不全等基础疾病的患者，术后需要继续服用降压、降糖、改善通气功能、护肾等相关药物，控制基础疾病的发展，对于整体心血管健康管理至关重要。

6. 个体化治疗 每个患者的情况不尽相同，术后用药需要根据患者的具体情况进行调整，千万不可道听途说、人云亦云，需咨询专业医师调整药物。

冠脉支架术后的注意事项

1. 规律服药 严格按照医生的建议按时按量服药，不可自行增减或停用。

2. 改善生活方式 合理安排工作和生活，避免过度劳累，保证充足的睡眠；保持情绪稳定，避免紧张、焦虑、愤怒等不良情绪；适量运动，选择适合自己的运动方式，避免剧烈运动；戒烟戒酒，低盐低脂清淡饮食，避免暴饮暴食，保持适当的体重，避免肥胖。

3. 预防感染 注意个人卫生，注意保暖，避免寒冷刺激，尤其是气温变化和季节交替时，预防感冒等感染性疾病。

4. 定期复查 定期到医院复查可以及时了解病情变化，监测药物疗效，避免副作用，自主监测血压、心率及发病时症状并记录，可以作为复诊时调整用药的依据。

5. 熟悉相关药物副作用 不少药物都有副作用，如出血、胃肠道不适、头晕、肌肉疼痛等，若出现不适，要及时就诊。

6. 常备急救药品 患者可随身携带速效救心丸、麝香保心丸、复方丹参滴丸、硝酸甘油等急救药品，如心绞痛发作时及时舌下含服，若症状持续 30 分钟以上或频繁发作，及时到医院就诊。

总之，心脏冠脉支架植入并不能治愈冠心病，即使植入支架也只是阶段性疗效，只有积极配合医生的治疗方案，长期规律服药，医患携手才能共同守护心脏健康，使心肌充满活力。

长沙市中医医院
星沙院区心血管内科 汪典

揭秘甲状腺结节“诞生”的真相

甲状腺结节是指甲状腺内的肿块，通常是体检或影像学检查（如超声）发现。这些结节可以是实质性的，也可以是囊性（充满液体），大多数情况下是良性的，但也有少部分是恶性的。那么，甲状腺结节产生的原因有哪些？对人们的健康又有哪些影响呢？

甲状腺结节产生的原因

1. 碘摄入异常 包括碘缺乏和碘过量。碘是甲状腺激素合成的必要元素，缺碘会导致甲状腺代偿性增生，形成结节；而碘摄入过量也会刺激甲状腺，导致结节形成。

2. 自身免疫性疾病 如桥本甲状腺炎和毒性弥漫性甲状腺肿（Graves 病）。桥本甲状腺炎是由于患者的免疫系统攻击自身的甲状腺组织，引起的慢性炎症和结节；Graves 病也是一种自身免疫性甲状腺疾病，可导致甲状腺增生和结节形成。

3. 遗传因素 甲状腺结节有一定的遗传因素，即家族中有甲状腺疾病史的人，其发生甲状腺结节的风险更高。

4. 激素变化 女性在青春期、孕期和更年期等特殊时期，由于体内激素水平波动较大，容易出现甲状腺结节，这可能与雌激素对甲状腺组织的刺激有关。

5. 环境因素 环境中的污染物（如辐射、某些化学物质）会对甲状腺细胞造成损害，增加结节形成的风险。

6. 甲状腺疾病 如甲状腺囊肿和结节性甲状腺肿，前者是由于甲状腺内的囊肿形成，后者则是由于多种原因导致的甲状腺组织局部增生。

甲状腺结节对人体的影响

大多数甲状腺结节是良性的，不会引起明显的症状或健康问题。然而，有些结节可能会影响甲状腺功能，导致甲亢或甲减，少数结节可能是恶性的，需要及时诊断和治疗。

虽然甲状腺结节的形成与多种因素相关，但一些预防措施可以降低其发生风险，例如，保持碘摄入量适量，不要过多或过少；定期体检，特别是有甲状腺疾病家族史的人；保持健康的生活方式，避免接触有害环境等。

钟林堃

晨起有这 4 个表现 提示血脂超标了

血脂高的症状通常不是很明显，但坏就坏在它对身体伤害一刻都没有停止过。如何发现血脂是否偏高呢？临床观察发现，早晨起床后是高血脂最容易“露马脚”的时候，如果晨起时出现累、麻、晕、气短等迹象，说明血脂可能已处于较高水平，最好赶快到医院查一查。

哪些表现说明血脂可能超标

1. 困倦 人在经过一夜睡眠后，理应精神饱满，但晨起后如果仍感觉十分困倦、乏力，总是睡不醒的样子，很可能是血脂“爆表”了。这是因为高血脂可导致血液黏稠度增加、血液流通不畅，影响身体各个组织器官的供血和供氧，从而引起持续的疲倦感。

2. 手脚发麻 手脚处于身体末端，血液供应较差，当血脂问题影响血液循环时，手脚更容易因供血不足引发麻木感。此外，血脂增高还会导致血管壁受损，引发炎症反应，甚至对神经系统产生一定不良影响，干扰神经信号正常的传导。以上两种情况叠加，血脂高的人自然就容易手脚发麻了。

3. 头晕、头痛 早上起床后感到头晕、整个脑袋不太清醒，或晨起常伴有头痛，且并非睡眠问题或其他明显原因引起，很可能是血脂过高在作祟。血脂异常可影响脑部血液循环，引发大脑短暂性缺血、缺氧，进而导致头晕。血脂异常引发的血管变化，还可能刺激神经，导致头痛。

4. 胸闷、气短 过多脂质沉积在血管壁上，会逐渐形成粥样硬化斑块，影响血液流动。当心脏的冠状动脉受到这种影响时，可导致心肌缺血缺氧，引发胸闷。人从睡眠的静止状态，转变为起床后的活动，心脏需氧量增加，这种胸闷症状可能更明显。

血脂多“高”才算高

血脂异常与否，主要看四个指标，即总胆固醇（TC）、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、

高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）、甘油三酯（TG）。其中，尤为关键的指标是“低密度脂蛋白胆固醇”，即人们常说的“坏胆固醇”。

出现以下任意一种情况，均属于血脂异常：（1）总胆固醇 ≥ 5.2 毫摩尔/升；（2）甘油三酯 ≥ 1.7 毫摩尔/升；（3）低密度脂蛋白胆固醇 ≥ 3.4 毫摩尔/升；（4）高密度脂蛋白胆固醇 < 1.0 毫摩尔/升。

需要注意的是，高血压、糖尿病患者，低密度脂蛋白胆固醇的水平最好降到 2.6 毫摩尔/升以下；如果患有冠心病、心梗、脑梗、严重颈动脉斑块，这一指标最好控制在 1.8 毫摩尔/升以下。

东南大学附属中大医院
临床营养科 金晖

健康卡通



多吃淀粉食物可预防肠癌

研究发现，食用淀粉食物越多，肠癌的发生率就越低。淀粉类食物包括大米、玉米、小麦、土豆、山药、薯类等，这些食物进入肠道后，经发酵酶的作用，会产生一种抑制癌细胞生长的物质，从而预防结直肠癌的发生。此外，淀粉类食物有助于促进肠道蠕动，可加速有害代谢物的排出，也可以在一定程度上预防肠癌的发生。

图 / 文 陈望阳