



# 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  $\beta$ -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

# 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的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,很可能是因为血脂“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 $\geq 5.2$ 毫摩尔/升;(2)甘油三酯 $\geq 1.7$ 毫摩尔/升;(3)低密度脂蛋白胆固醇 $\geq 3.4$ 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

## 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,少部分结节可能是恶性的,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

### ■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