

## 节后一周了，你的肠胃缓过劲来了吗？

这个春节，浙江绿城心血管病医院的医护人员们过得格外辛苦，时刻都在与死神赛跑。“每到春节假期，人们都放松下来休息，我们则要比平时更加繁忙，长假这几天就开展了10台急诊介入手术，而且患者病情都比较严重。”浙江绿城心血管病医院心内科主任钟诚说。



### 春节长假“救心”忙

82岁的老奶奶，春节期间由于孩子们都回家过年，所以过度兴奋劳累，几天下来就感觉胸闷、胸痛、头晕，发病后9个小时送到医院，经诊断为急性心肌梗死，右侧冠状动脉闭塞。所幸，浙江绿城心血管病医院的医护团队以最快速度做好了手术前准备，同时以娴熟技术将其从死亡线上拉回，让老人的孩子们春节得以安心。

70岁的老爷爷，有冠心病病史，当晚他正与家人一起看电视，共享天伦之乐，剧烈的胸痛胸闷和强烈濒死感让他几乎透不过气来，被家人紧急送到医院。检查发现老先生是急性前壁心梗，前降支和回旋支两支血管全部闭塞，命悬一线，医生迅速为其开通了堵塞的血管，才挽回其一命，避免了悲剧的发生。

“另外，假期饮食大鱼大肉，特别是聚会增多导致作息紊乱、情绪亢奋，不仅导致心血管病患者‘井喷’，更让不少年轻人也遭遇心梗的突袭。”钟诚介绍说，浙江绿城心血管病医院在去年一年接诊的中青年患者比例明显上升，最年轻的仅35岁。

### 节后“护心”不可放松

假期已过，但节后“护心”尤为重要。钟诚医生提醒，不能因为假期没有发生心血管病事件就放松警惕，应继续保持低盐低脂的清淡饮食，遵医嘱服药，一旦出现胸痛气促等不适症状不可拖延，应立即就诊。对于上班族来说更应该“收收心”，避免恢复工作后的焦虑、烦躁心态，调整规律作息；而平时独居的老人节后又将面临亲人分别，情绪上应更加注意控制，可以多出去散散心，和老朋友聊聊天，分散一些注意力。

## 做完支架手术应该注意些什么

那么如果是已经在年前进行过支架手术的病人，在节后又应该注意些什么呢，浙江绿城心血管病医院心内科主任钟诚介绍说：由于大部分冠心病病人在心脏支架手术后在生活膳食及规律用药等问题上未能给予足够的注意，引发血管再狭窄状况频繁，比例高时达到 30%多，给冠心病病人导致经济和心理上的双重负担。所以说，心脏支架不能一劳永逸，心脏支架手术后病人不应掉以轻心，生活膳食、用药仍需注意，做到按时用药，定期复查。

给大家简单做一个解释，心脏支架手术是将有药物涂层的金属制成的支架，置入病变的冠状动脉内，支撑其管壁，以保持管腔内血流畅通。心脏支架手术的原理实在很简单，冠心病是由于冠状动脉（给心脏本身供血的血管）内粥样硬化斑块使血管腔狭窄或者闭塞，影响血液正常循环引发的缺血现象，支架简单来说就是在狭窄或者闭塞处下一个支架，血管内支架能够保持有病变的冠状动脉节段处于伸展状态，血管拓宽，让血液正常活动。

“从眼前看，采用支架的治疗手段和药物治疗同等重要，支架好比是修路，药物好比是养护路。”钟诚介绍说，但是他伴随也表达，由于一部分病人以为在手术后能够“一劳永逸”，并没有按照医嘱规律用药、戒烟、食用平淡食物、规律作息等，如果血脂控制不好，使脂肪沉积物仍然能够不断产生并附着在支架内壁等，一系列理由引发了术后 3 至 6 个月支架再次狭窄的发生，给病人自身及家庭都导致经济和心理上的繁重负担。

所以啊，在心脏支架手术后，1 年是关键，因此年前年后病人需要做好两件事情：一、有可能再次慢性狭窄，虽然很少会导致致命影响，多是病人胸闷胸疼，实在不行的话再放支架，或做个搭桥。二、对于施用药物支架的病人，大约百分之一左右的病人会发生血栓，从而引发心肌梗塞，所以我们要在一年之内把血栓的概率降到最低，需要服用阿司匹林和波立维一年。除支架本身以外，需要预防冠脉其它部位的狭窄出新问题，所以支架术后一定要注意长期预防。

普通支架手术后的复发率大约在 30%左右，药物涂层支架能够使再狭窄率下降到 5%以下，但是与之相比，病人自身进步意识更具意义。包涵，不要强体力活动，注意控制情绪、戒烟戒酒、控制膳食、作息有规律、适当运动、控制血糖血压，按期去诊断、公道治疗。此外，考虑到接下来迎来新一轮降温，对心血管病高危人群来说是一个严峻考验，钟诚还建议有高血压、冠心病等疾病的心梗高危人群在节后进行心脏专科体检，对心脏做个全面的“检修”。