

专家提醒

心脏支架术后要注意哪些事

心脏支架手术后需要注意一些事项,以确保身体的恢复和预防并发症的发生。

1. 遵守医嘱。严格按照医生和医疗团队的建议来行事。他们会为患者制定特定的康复计划,包括用药、饮食、锻炼和检查。患者不要自行停止或改变任何药物的用量,包括抗凝药、抗血小板药和胆固醇降低的药物。这些药物对预防支架再狭窄和血栓形成非常重要。

2. 饮食。限制高脂肪、高胆固醇、高盐和高糖的食物摄入,健康的饮食习惯有助于降低冠心病的风险。另外,还要增加水果、蔬菜、全麦产品和瘦肉等富含纤维的食物,以帮助控制胆固醇和维持健康的体重。控制饮酒,限制酒精的摄入量。

3. 戒烟。吸烟是冠心病和

血管疾病的主要危险因素之一。如果患者是吸烟人士,应尽早戒烟。患者可以寻求外界支持,例如通过戒烟课程或寻求医疗专家的建议和治疗。

4. 锻炼。患者可以遵循医生的建议,逐渐增加体力活动。一开始可能只能进行低强度的散步,然后逐渐增加强度和持续时间。日常规律锻炼有助于改善心脏健康、增强心脏的耐力、降低体重和控制血压。

5. 控制血压。保持血压在医生建议的目标范围内,通常是120/80mmHg或更低。如果患者有高血压,应按照医生的建议服用药物,同时采取健康的生活方式来降低血压。

6. 控制血糖。如果患者同时有糖尿病,必须严格控制血糖水平,遵循医生的建议并按照糖尿病管理计划来管理血糖。控制血糖有助于降低心脏

病和血管疾病的风险。

7. 康复计划。建议参与心脏康复计划,这种计划通常包括监测、心理支持和体力康复。

8. 随访。定期配合医生随访。医生会检查患者的健康状况,确保支架正常运作,同时监测患者的药物和治疗效果。

9. 注意可能的并发症。虽然心脏支架术通常是安全的,但仍有一些潜在的并发症,如出血、感染、支架再狭窄、支架移位等。如果患者有任何不寻常的症状,如胸痛、呼吸急促、肿胀、发热或感染迹象,应尽快就医。

10. 心理健康。心脏手术可能对心理健康产生影响,感受到焦虑、抑郁或其他情绪问题是正常的。应该寻求心理健康专家的支持,以帮助患者应对情绪困扰。



11. 避免过度劳累。在康复期间要避免过度劳累,给予身体足够的休息时间,以促进愈合和康复。

12. 紧急情况的处理。患者需要了解紧急情况下该怎么做,如心绞痛的症状、中风症状或其他紧急状况的处理方法。通常,患者会被告知应急电话号码和紧急医疗设施的位置。

廊坊市人民医院心内二科 王冠达

预防为主

应对失眠的三大策略

应对失眠不是只有吃安眠药这一条途径,在用药之前,还有很多应对之策。

一、要养成良好的睡眠习惯。

1. 每天按时睡觉和起床,节假日也不例外。

2. 晚上最好不要抽烟,不要喝咖啡、茶及含有酒精的饮料,也不要大量饮水,睡前不宜过饱或过度饥饿。

3. 不要躺在床上做与睡眠无关的事情,比如看电视、玩手机。

4. 尽量避免日间小睡,若午睡,时间控制在半小时以内。

5. 适当运动,但睡前两小时不建议进行剧烈运动。

6. 尽可能营造适合睡眠的环境,如适合自己的褥垫,适宜的光线、温度和湿度等。

二、睡前可以进食一些有助于睡眠的食物。

喝温牛奶或洋甘菊、缬草、西番莲等花草茶(也可以将其做成香囊置于枕下或床头)。食用柑橘类以外的水果,如香蕉、菠萝、樱桃等,不包括水果制成的果脯或果干。吃坚果或玉米、燕麦片、全麦饼干等全谷物食物。但要注意,睡前不要食用巧克力,尤其是黑巧克力。虽然黑巧克力对身体有益,但其含有咖啡因,容易导致睡眠障碍,因此不宜睡前食用。

三、建立一套准备就寝的程序。

比如,晚上9点开始洗漱,洗漱完坐在凳子上冥想5分钟至10分钟,然后上床,关灯,把手机调至静音或关机,躺下睡觉。上床后,要注意放松身心,可以想一些愉快的事情或听一些轻柔的音乐以促进睡眠,也可以通过深慢的呼吸来放松焦虑的情绪,同时可以默念诸如“我累了,浑身都没有力气了,需要休息”“我现在完全松弛了”等话语,进一步放松情绪。

东南大学附属中大医院 心身医学科 陈素珍

如何正确涂抹外用药



涂抹外用药物之前,如果皮损较为肥厚,可考虑用温水清洗,以利于药物吸收。涂抹时,可根据皮损大小,用手指或手掌将药物推开揉入皮肤,以充分吸收。有时为发挥不同剂型药物的作用,也可采用封包法及湿敷法。涂抹皮肤外用药一般不建议使用棉签,一方面棉签上粘附的药物可能会降低用药剂量,另一方面,用棉签涂药与按揉相比会减少药物吸收。

涂抹药膏后,如需搭配用药,通常等待2小时至药物吸收,或至少间隔半小时再涂抹另一种药。要严格按照医生的建议使用药膏,不要自行增减药量或延长使用时间。如果症状没有改善或有恶化趋势,应及时就医。

张心悦/文

专家释疑 CT、X光、B超、MRI有何区别

X光、核磁共振(MRI)、B超和CT这些常见的影像学检查在原理上有相似之处,它们都利用高频电磁波透过人体。X光和CT使用X射线作为检查工具,会对人体产生辐射效应;B超使用超声波进行探测,对人体无伤害;核磁共振利用磁场对体内离子进行排序,然后通过计算机生成图像,以便医生进行判断。

一、这些影像学检查的成像原理和应用方面的区别是什么?

1. X光检查。X光检查使用X射线作为成像工具。X射线经过人体组织时,会被组织吸收或散射,形成一个二维影像。X光检查常用于检查骨骼和肺部疾病,如骨折、肺炎等。

2. CT扫描。CT(计算机断层扫描)利用X射线绕着身体进行旋转扫描,通过计算机重建出多个切片图像。与传统X光检查相比,CT扫描提供更详细的横断面图像,可以检查人体各个部位的器官和组织。CT扫描常用于检查肺

部、腹部、头部等疾病。

3. 核磁共振(MRI)。MRI利用强大的磁场和无害的无线电波来生成图像。它通过测量人体组织中的水分子在磁场中的行为来获得图像。

4. 彩色超声(B超)。B超利用超声波通过人体组织并产生回波来生成图像。

二、这些检查分别有什么优缺点?

1. X光和CT扫描。快速成像,适用于检查骨骼和肺部疾病,能够提供较高的空间分辨率,但是对于柔软组织的分辨率较低。暴露于X射线辐射,存在辐射风险,尤其是在长期或频繁接受检查的情况下。

2. 核磁共振(MRI)。可以提供高对比度和解剖细节,适用于检查软组织,如脑部、脊柱、关节等,无辐射风险。但是扫描时间相对较长,对于某些患者存在限制,如携带金属植入物或心脏起搏器的患者。设备成本较高,检查费用比较昂贵。

3. 彩色超声(B超)。彩超

无辐射,安全无害,可以实时观察器官和组织的运动,适用于妇产科、肝脏、肾脏、心脏等领域。但是对于骨骼和气体的成像能力较弱,对深部组织的分辨率相对较低。

三、CT和MRI哪个更清晰?

在成像能力方面,核磁共振(MRI)通常比计算机断层扫描(CT)更清晰。MRI利用磁场和无害的无线电波来生成图像,可以提供高对比度和解剖细节,对于软组织的成像效果较好。它能够显示器官、血管、神经组织等的详细结构,并提供多个平面的图像观察。

相比之下,CT扫描使用X射线来生成图像。虽然CT扫描的空间分辨率较高,对于骨骼和肺部等高密度组织的成像效果较好,但对于柔软组织的分辨率相对较低。在某些情况下,特别是需要观察软组织或细微结构的情况下,MRI通常能够提供更清晰的图像。

新乐市医院放射科 吴秉坤

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我友善 以福人 人福我福

图说 我们的价值观

格柳画社供稿

中宣部宣教局 中国网络电视台