中医双管齐下修复产后气血根基

流产手术过去好几周了，复查时医生告知“没流干净”，宫腔内仍有残留组织。更让人焦虑的是，洗头时大把脱发，发际线明显后移……实际上，流产后的宫腔残留与异常脱发，往往是身体在同一种失衡状态下发出的两个紧密相连的求救信号。其核心病机是“瘀血阻滞于胞宫，气血无法上荣于发”。而针灸与中药的结合，正是从根源上疏通与补益的“组合拳”。

两个症状背后的共同根源

中医将这两个问题视为一个整体链条：

一、瘀血内阻(核心病因)

流产手术耗伤气血，易导致“瘀血”滞留于胞宫，这就是宫腔残留的物质基础。瘀血阻滞，新血不生，子宫无法顺利修复。

二、气血亏虚与肾精耗伤(必然结果)

怀孕消耗母体大量的气血和肾精(肾主生殖，其华在发)。流产终止了这一过程，但损耗已经发生，加之瘀血阻滞，新的气血生成受阻，形成“因瘀致虚”的情况。

三、发失所养(最终表现)

“发为血之余”，头发的滋养全靠充足的气血输送；“肾藏精，其华在发”，头发的生机根本在于肾精。当气血亏虚、肾精不足时，头发就像得不到养分灌溉的植物，逐渐枯槁、脱落。

中药+针灸，如何“内外合治”破难题？

中医治疗的核心策略是“通补兼施，标本同治”。

一、中药内治：化瘀生新，养血固根

1.祛瘀治残留：常用药如益母草、蒲黄、五灵脂、桃仁、红花、川芎等。作用为活血化瘀、促进子宫收缩，帮助宫腔残留组织排出或吸收。经典方剂如生化汤、桃红四物汤加减。

2.补虚治脱发、扶正气：补气血药如黄芪、党参、当归、熟地黄、白芍、大枣等；补肾精药如菟丝子、枸杞子、女贞子、旱莲草、何首乌。用于填补流产消耗的气血与肾精，从根源上为头发生长提供养分。方剂如八珍汤、左归丸等加减。

中药治疗的优势在于辨证论治，医生会根据您是“瘀重”还是“虚重”，或是“阴虚火旺”等不同体质，调整方药配伍，实现个体化的精准调理。

二、针灸外调：激发经气，活血通络

1.针对胞宫，化瘀排浊：取穴子宫、中极、地机。可用针刺配合艾灸，能温通经脉，增强子宫血液循环与收缩力，促进瘀血的消散与排出。

2.调和气血，固本培元：取穴关元、气海、足三里、血海。作用就像给气血的“发电机”和“输送网”充电升级，从根本上改善气血不足及瘀滞的状态。

3.滋肾生发，引血上行：主穴：太溪、肝俞、百会。局部针：在脱发区周边进行六气针治疗，能刺激局部毛囊血液循环，唤醒“休眠”的毛囊。

针灸的优势在于起效快、无毒副作用，并能显著改善伴随的腹痛、腰酸、睡眠和不良情绪等问题。

二者相结合，不仅能针对症状进行治疗，更能调节内分泌、免疫和神经系统，帮助身心进行全面的恢复。

科学就诊与康复指南

一、首要原则：明确诊断，安全第一

务必先通过妇科彩超检查宫腔残留的大小、位置和血流情况，再与您的妇科医生充分沟通。若残留物较大、伴感染或大出血等风险，必要时行清宫手术或者宫腔镜手术治疗。中医调理可作为术前准备、术后恢复，促进对较小残留、机化组织吸收或排出等。

二、治疗周期与预期

调理过程一般需要1-2周，腹痛、出血情况会先改善。脱发的遏制和新生需要较长时间，通常需坚持治疗1-3个月。治疗期间，残留物可能随月经排出，需定期复查妇科彩超。

三、生活调理配合

1.调畅情志：焦虑、压力会加重脱发。尝试冥想、散步、听音乐、与亲友倾诉等，保持愉悦的心情。

2.营养支持：建议多摄入如黑豆、黑芝麻、桑葚、枸杞、山药、猪肝、瘦肉等能够补益肝肾气血的食品。同时，应避免食用生冷或辛辣刺激性的食物。

3.作息规律：保证充足睡眠，最好是晚上10点前入睡，利于肝血充养。

4.温和护发：洗发水温不宜过高，减少烫染，梳头时动作轻柔。

针灸与中药的结合，为流产术后提供了一条温和而有力的康复道路。其作用不仅旨在解决“宫腔残留”和“产后脱发”这两个表象，更致力于修复您整体的气血根基，帮助您的身心从这段经历中真正地恢复、重生。 （寿县中医院妇产科 陈家林）

胰腺炎饮食护理：从禁食到营养支持

说到让人难以承受的剧烈疼痛，胰腺炎肯定在其中。和普通感冒发烧的轻微不适不同，胰腺炎发作时的疼痛剧烈又持久，甚至可能让人痛苦到丧失求生欲望。而胰腺炎的恢复，需要一套科学细致的护理，其中饮食护理最为重要——从发病初期的完全不吃不喝，到慢慢开始进食时的小心谨慎，再到恢复正常饮食时的格外留意，每一步都和病情发展有关，一点都不能大意。今天，我们就来全面了解一下胰腺炎，谈谈它的护理重点，陪大家走过这段从“不吃东西”到“能吃美食”的康复过程。

什么是胰腺炎？有哪些典型症状？

要做好胰腺炎的护理，首先要了解这种疾病。胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引发的炎症反应。胰腺作为人体重要的消化和内分泌器官，分泌的胰液含有多种消化酶，负责分解食物中的蛋白质、脂肪和糖类，为身体提供能量。当胰腺因为胆道疾病、饮酒、暴饮暴食等引发炎症时，胰酶会在胰腺里面提前激活，开始“消化”胰腺自身以及周围的组织器官，进而引发剧烈疼痛和一系列不适。

胰腺炎的症状很明显，主要是剧烈腹痛，大多是突然发作的上腹部剧痛。疼痛可以向腰背部放射，弯腰的时候疼痛会稍微减轻一点，吃东西后疼痛会明显加重；同时还可能伴有恶心呕吐、发烧，严重时会出现腹胀、休克，甚至危及生命，一旦出现相关症状，需立即就医。

为何胰腺炎护理需禁食？

胰腺炎发作后，医生总是会第一时间告诉患者需禁食禁水，这让很多患者不理解，甚至产生抵触情绪，但这却是缓解病情、促进恢复的关键一步。

胰腺炎发生的核心机制是胰蛋白酶在胰腺内被异常激活，转而开始“消化”胰腺自身。此时，任何食物的摄入都会刺激胰腺分泌更多胰液，这无异于“火上浇油”，会进一步加重胰酶对胰腺的损伤，导致疼痛加剧、炎症扩散，甚至使病情恶化。因此，禁食禁水的主要目的是让胰腺彻底休息，减少胰液分泌，为炎症消退创造有利的条件，这是胰腺炎护理的首要原则。

禁食期全面护理

禁食的时间没有固定的标准，完全由病情的严重程度决定，短则几天、长则一周以上。这段时间，患者不仅要忍受饥饿和口渴，还要承受身体的不适和心理的焦虑，所以护理的重点应是全方位地照顾，帮助患者顺利度过这个关键阶段。首先是营养和水分的补充，护理人员会通过静脉输液的方式，给患者补充水分、电解质和营养，避免因为长时间不吃东西而导致脱水和营养不良。其次是疼痛的管理，需要密切观察患者的疼痛程度，及时告诉医生，调整止痛的方案，减轻患者的痛苦。

恢复饮食防复发

当患者疼痛明显减轻、体温正常、肚子没有压痛，且各项身体指标都比较稳定时，可以在医生的指导下慢慢解除禁食。恢复饮食的关键在于循序渐进，务必根据自身恢复情况逐步尝试，切不可操之过急，否则极易导致病情反复甚至加重。

先试着喝少量温水，观察有没有肚子痛、肚子胀等不舒服的情况；如果没有异常，再过渡到喝流质食物，比如米汤、菜汤、藕粉等，这些食物清淡易消化，不会给胰腺带来负担，每次少喝一点，分多次食用。适应流质食物后，再慢慢过渡到半流质食物，比如稀粥、烂面条、蒸蛋羹等，还是要坚持清淡、易消化的原则，绝对不能吃油腻、辛辣、生冷的食物。

患者顺利适应半流质食物、没有任何不舒服后，可以慢慢向正常饮食过渡，但这不是说就可以随便吃了，而是要养成健康的吃饭习惯，从“能吃”变成“会吃”。平时要吃清淡食物，多吃蔬菜、水果和优质蛋白，比如瘦肉、鱼、豆制品等，保证营养均衡。

耐心护理，方能重启“美食”人生

胰腺炎的恢复是一场考验耐心与毅力的持久战。从初期禁食的煎熬，到逐步尝试进食的谨小慎微，每一步都凝聚着患者的坚持与照护者的用心。只有深入了解疾病知识，掌握科学的护理方法，并严格遵循饮食原则，才能有效防止病情反复，帮助胰腺稳步恢复其正常功能。

（霍邱县人民医院普外一科 张祥微）

老年慢性支气管炎防治全攻略

每当季节变换时，气温忽高忽低，很多老年人就会出现咳嗽、咳痰的现象，甚至整夜咳个不停。这种“老咳不止”的情况一般和慢性支气管炎有关。它不同于一般的感冒，而是一种持续性的，以呼吸道慢性炎症为主的疾病。如果不加以预防和治疗，很容易转变成慢性阻塞性肺病(COPD)，严重危害患者的生活质量。本文将系统解析为什么一到换季慢性支气管炎就容易复发？日常该如何防治？哪些生活细节最关键？

为什么老年人容易患慢性支气管炎？

1.气道防御功能减弱

随着年龄的增长，支气管黏膜纤毛运动能力降低，不能很好地清除异物、病菌，痰液容易积存起来，成为细菌生长繁殖的温床。

2.免疫力降低

老年人的免疫系统功能下降，抵抗力弱，轻微的病毒感染就会引起炎症反复发作。

3.呼吸道结构改变

随着肺弹性下降，气道扩张与塌陷风险加大，空气流通受阻，容易导致慢性炎症发生。

4.外界刺激因素

吸烟(含二手烟)、厨房油烟、粉尘、寒冷空气及季节交替时的温差刺激等，都会造成病情加重。

为什么换季时容易加重？

1.冷空气刺激支气管收缩

气温突然下降时，吸入冷空气会刺激支气管发生收缩，导致黏膜血管收缩、分泌物增多，引起咳嗽加重。

2.气候变化诱发病毒繁殖

秋冬交替、春季回暖，流感病毒、冠状病毒等病毒活跃，容易造成上呼吸道感染，进而引发或加重慢性支气管炎。

3.室内外温差大、空气质量差

冬季封闭环境里取暖、通风不够，空气污染物积存；春秋季节风大、花粉多，也容易刺激呼吸道。

老年慢性支气管炎的主要症状

1.长期咳嗽、咳痰：晨起或者受凉以后加重，痰多为白色或者灰白色黏痰。

2.气促、喘息：活动以后感觉到呼吸不畅，严重时夜间喘息更加厉害。

3.反复感染：每年秋冬或者受凉后容易出现“感冒样”的加重。

4.全身乏力、睡眠不好：长期的慢性咳嗽会导致体力下降、休息不好。

防发作、控病情、护气道

1.防——减少诱因，避免反复发作

(1)戒烟：烟雾是慢支的主要危险因素。主动吸烟和被动吸烟都会刺激到支气管。戒烟之后3个月，咳痰量明显减少；戒烟一年后，气道纤毛功能开始恢复正常。

(2)防寒保暖：在换季时要注意增减衣物，特别是颈部、胸部的保暖。外出时要佩戴口罩，避免冷风刺激呼吸道。

(3)保持空气湿润和清洁：室内空气干燥时，可使用加湿器，湿度控制在40%-60%之间。定期开窗通风，减少灰尘、油烟、花粉等对呼吸道的刺激。

(4)疫苗接种：慢性支气管炎患者在换季时容易因为流感、肺炎等感染而引起急性加重，因此疫苗预防十分重要。建议在医生的指导下，按时接种流感疫苗(每年1次)和肺炎球菌疫苗(根据年龄和接种史，及时接种)。

2.控——规范治疗，减少急性加重

(1)遵医嘱使用支气管扩张剂或者吸入药物：当患者症状严重时，医生会开出吸入型支气管扩张剂或者糖皮质激素。吸入治疗可以对气道直接起作用，副作用少。

(2)必要时用化痰药或者抗生素：痰液黏稠不易咳出时，可以服用化痰药氨溴索、乙酰半胱氨酸等；如果痰量增多、颜色由淡白转为黄绿色，则说明可能有细菌感染，应在医师的指导下使用抗生素。

(3)规律的复诊和肺功能监测：慢性支气管炎患者要每年做一次肺功能检查，了解肺活量的变化情况，如果病情明显加重，不能擅自停药或者随意换药。

3.护——日常养肺，改善生活质量

(1)呼吸康复训练：做腹式呼吸、缩唇呼吸等练习，可以改善肺的通气功能、减轻气促。

(2)适量的运动：规律的散步、太极、轻柔操能够提高心肺的功能。运动时注意保暖，防止在雾霾天或者寒冷的早晨出门。

(3)合理饮食：饮食清淡，多食富含维生素C、E的蔬菜水果，提高自身免疫力。多饮水利于稀释痰液。不吃辛辣、油炸、刺激性的食物。

(4)保持情绪稳定：长期的咳嗽会导致失眠、焦虑等不良反应，而焦虑又会加重病情。保持乐观的心态、规律的作息，有利于提高机体的整体抗病能力。

哪些信号提示要及时就医？

老慢支患者一旦出现以下情况就应及时到医院就诊：咳嗽、咳痰突然加重，痰变为脓性或者带血；明显气喘、呼吸困难；发热大于38℃；原有的药物治疗效果不好。这些都提示出现了急性加重或者合并肺部感染的情况，应在医生的指导下调整治疗方案。

慢性支气管炎是老年人最常见的呼吸系统疾病。换季时“老咳嗽”发作，其实就是身体在提醒：气道需要保护。防治慢支的核心就是三分治疗、七分管理，即保持环境干净、预防感染、戒烟限酒、规律服药、坚持锻炼。健康规律的生活方式，可使大部分老年患者平安度过冬季，少咳嗽、少复发，提高生活质量。

（六安市第四人民医院老年医学科 金美霞）

糖尿病患者居家胰岛素使用指南

在糖尿病的治疗中，胰岛素一般被视为治疗的最后一步。很多人听到需要打胰岛素就紧张起来，怕依赖、怕疼痛、怕低血糖。实际上使用胰岛素并不意味着糖尿病病情加重，它正是控制血糖安全且成熟的有效方法。只要掌握正确的使用方法和居家护理要点，胰岛素就可以很好地融入到日常生活中，成为控制血糖的可靠助手。

正确认识胰岛素

1.胰岛素并不是“上瘾药”

很多患者害怕一旦打上了胰岛素，会产生依赖。实际上胰岛素就是人体本身存在的激素，糖尿病患者是因为分泌过少或者利用障碍而需要外源补充的。当血糖好转、胰岛功能有所恢复时，在医生的允许下，患者可以逐渐减量或者停用注射胰岛素。

2.使用胰岛素不代表病情严重

有些患者刚被诊断出糖尿病时就用胰岛素，是因为血糖水平过高，短时间内难以通过口服药物来控制。及时使用胰岛素，可以减轻胰岛β细胞的负担，为以后的治疗打下良好的基础，属于一种积极干预，并不是走到尽头。

3.现代胰岛素更安全稳定

目前临床常用的胰岛素经过多次改良，吸收更好、作用时间更易把握，配合规范的监测，发生严重的低血糖的概率也明显下降。只要严格按照医生的医嘱用药，风险是可以控制的。

胰岛素的储存及使用

1.储存环境要合适

未开封的胰岛素一般要冷藏，温度控制在2~8℃之间，不能冷冻。已经启用的胰岛素可在室温下保存，一般不超过28天，放在阴凉避光的地方即可，不宜反复放入冰箱。

2.使用前需检查

每次注射前都要注意查看胰岛素的外观。短效或者速效胰岛素应该清澈透明，有浑浊、沉淀、絮状物时不能继续使用，中效或者预混胰岛素需要轻轻滚动混匀，切勿用力摇动。

3.注射工具保持清洁

胰岛素笔针为一次性用品，反复使用会造成针头变钝、注射疼痛加重，甚至引起皮肤感染。居家护理时应保持一针一用的习惯。

掌握正确注射方法

1.注射部位要轮换

腹部、大腿外侧、上臂外侧、臀部是常用的注射部位。长期在同一点上注射胰岛素，会形成皮下脂肪增生，影响胰岛素的吸收。按照区域轮换的原则，两次注射点之间需间隔至少2厘米。

2.进针角度与皮褶处理

大部分成人的静脉穿刺采用的是4~6毫米的针头，可以垂直进针；体型较瘦的人可以通过轻轻捏住皮肤后再注射，防止穿透肌肉层。注射完毕后留置10秒钟后再拔针，有利于药物的吸收。

3.注射过程无需过度紧张

胰岛素注射器针头较细，疼痛小。放松心态、保持动作的稳定，有利于减轻不适感。因为紧张而频繁改变注射方式，会导致失败概率增加。

血糖监测是胰岛素治疗的“导航仪”

规律监测血糖，可以知道胰岛素的用量是否恰当，并能提早发觉危险信号。居家监测的时间有空腹、餐后2小时、睡前以及低血糖风险人群需要增加凌晨监测。记录血糖数据时，最好一并记录当餐的进食量(尤其是主食量)、运动情况以及胰岛素用量。在复诊时，医生可根据记录情况判断是否需要调整治疗方案。很多血糖波动不是胰岛素“失效”，而是因为饮食、生活习惯的改变引起的。

低血糖的识别和应对

使用胰岛素的患者最担心的是低血糖，但是只要了解信号并且做好准备，大部分低血糖都可以得到及时的处理。低血糖常见的表现有心慌、出汗、手抖、饥饿感、头晕等，严重时会有意识模糊。家里要常备含糖的食物，比如葡萄糖片、糖果或含糖饮料。出现低血糖症状时，马上给予15克以上可以快速吸收的糖分，15分钟之后再测一次血糖，根据血糖水平决定是否需要再次补充。夜间低血糖风险高的患者，不可将血糖降得太低。

饮食与胰岛素需配合默契

使用胰岛素并不是说就可以随便吃，甚至暴饮暴食。注射剂量一般和进食量有关，饮食不规律会使得血糖波动大。居家护理时，三餐定时定量十分重要。碳水化合物要均衡地分配到每餐，不可一次吃太多；蛋白质、膳食纤维能延缓血糖上升的速度。注射胰岛素后务必按时进食，否则极易导致低血糖，严重时可危及生命。

胰岛素不是“敌人”，而是重要的治疗伙伴。居家护理的关键在于了解它、规范使用并长期坚持。从储存、注射、血糖监测到饮食与运动，每一个环节都关乎血糖的稳定。掌握这些，治疗就能变得可控、安心，并让生活更有尊严。

（六安市第四人民医院全科内分泌科 刘媛媛）

儿童频繁眨眼清嗓需警惕抽动症

许多家长发现孩子一段时间内反复眨眼、挤眼、清嗓子、吸鼻子、咳嗽样动作，起初认为是由于用眼过度、咽炎、过敏或者孩子故意做小动作。但是经过反复提醒、纠正后，上述的表现不但没有减轻，反而在紧张、兴奋、被提醒时更明显，这时就需要考虑一种常被忽视的神经发育问题——抽动症。抽动症不是罕见病，在儿童及青少年中发生率较高，以学龄前及小学时期较为多见。其表现具有一定的隐蔽性，早期很容易被误认为是行为问题或者身体的小毛病。

什么是抽动症？

抽动症是一种具有不自主、重复、快速、无目的的肌肉运动或者发音为特点的神经发育障碍，是大脑神经调节功能暂时失衡造成的。从医学上来说，抽动症属于中枢神经系统功能性问题，和器质性脑损伤不一样。孩子的智力一般正常，理解能力以及学习潜力不会因为抽动本身受到影响。

按照症状的形式，抽动可以分为运动性抽动和发声性抽动。两者可以单独出现，也可以同时存在。病程中可以出现波动性，时好时坏。

为什么要警惕孩子频繁眨眼、清嗓子？

眨眼是抽动症最早出现的一种症状，表现为频繁快速眨眼、挤眼、翻白眼等，一般双目交替或者同时出现。清嗓子、干咳、吸鼻涕、发嗯或者啊的声音，是发声性抽动的表现。上述症状同普通的眼疲劳、咽炎、过敏性鼻炎的区别在于，症状有刻板性、重复性，动作方式比较固定；孩子在情绪紧张、兴奋、疲劳、被关注时症状会加重，但在专注于做一件事情或者睡觉之后，症状往往会被抑制或者消失；孩子一般能暂时控制住，但是过一会儿症状就会反弹得更加明显。如果出现上述症状超过四周，并排除了眼部、呼吸道等器质性疾病，那么就应该考虑抽动症的可能性。

抽动症是怎么发生的？

目前医学界认为抽动症的发生是由多种因素共同作用所致。

从神经生物学角度来说，抽动症是由大脑中多巴胺等神经递质的调节异常引起的。多巴胺系统过于兴奋，会使得运动、发声控制不稳定，产生不自主的动作。遗传因素在抽动症中有一定的比例。家族中有抽动症、注意力缺陷多动障碍、强迫症等病史的孩子发生抽动的危险性会增大。环境、心理因素都会给症状带来明显的影响。学习压力、情绪紧张、家庭关系紧张、睡眠不足、电子产品使用过多都会成为诱因或者加重的因素。感染、免疫等因素在一部分孩子的身上也存在相关性，比如反复上呼吸道感染后症状会加重。

抽动症和坏习惯、心理问题的区别

很多家长认为孩子眨眼睛、清喉咙是坏习惯，不断地提醒、批评，并且惩罚，这些做法是错误的。抽动症的动作并不由孩子自主所能控制，提醒本身就会使孩子更加紧张、更加注意自己，加重症状。长期被指责会使人产生焦虑、自卑，进而出现情绪问题。抽动症与单纯的心理问题不同。尽管情绪因素会影响到症状，但是它的本质就是神经调控的问题，单纯的“想开点”“别紧张”并不能解决问题。

抽动症会不会越来越严重

抽动症的病程会有波动性。一部分孩子的症状比较轻微，经过一段时间之后会自然地好转；也有一部分孩子的症状反复发作，呈时好时坏的状况。大多数抽动症患儿在青春期前后症状会慢慢好转或者消失，但是需要进行科学的管理，避免不恰当的指责和过度干预。长期处于高压环境中，不仅会使症状持续存在，还可能伴发注意力与情绪方面的问题。需要注意的是，抽动症本身不会导致智力障碍或者严重的精神疾病，但是不当的对待方式会给孩子的心理上造成长久的影响。

家长应该如何应对？

当发现孩子有疑似抽动的表现时，不要经常去提醒、指责，减少对孩子抽动行为的注意程度。维持家庭气氛的稳定，不要过于在意孩子的成绩、行为表现。

生活管理至关重要。要保证孩子充足的睡眠，控制电子屏幕使用时间，科学合理地安排好学习与休息，避免过度劳累。饮食要均衡，不能吃辛辣的食物。

当症状持续存在或者影响学习、社交时，要及时到儿童神经科或者发育行为儿科进行检查，由专业的医生来决定是否需要干预。

孩子频繁眨眼、清嗓子并不一定就是坏习惯，也不一定是小问题。抽动症属于常见的、容易被误解的儿童神经发育障碍。早期发现、科学认识、理性对待，比焦虑和指责更加重要。家长的理解与支持是孩子平稳度过此阶段的坚实底气。

（蒙城县第一人民医院儿科 杨旸）

冠心病支架术后护理让心脏稳“续航”

心脏支架手术是恢复心脏血液供应、减轻心肌缺血的有效手段，但手术顺利完成只是心脏保健的起始阶段。手术后的科学照料就像给心脏“提供保障”，能有效减少复发风险，帮助心脏稳定地“持续运作”，让患者逐渐回到正常生活。本文系统梳理了心脏支架术后康复的核心要点，简单易懂且实用性强，适合术后患者和家属收藏参考。

术后初期护理：筑牢恢复基础

心脏支架术后早期，患者身体处于恢复的重要时期，照料的重点在于仔细观察、防范并发症。术后需要在医生的指导下卧床休息，避免过早活动给心脏增加负担，但卧床期间可以适当活动四肢，防止静脉血栓的形成。

在饮食方面需要遵循清淡、易消化的原则。术后早期以汤类或半固体食物为主，慢慢过渡到正常饮食，避免吃得过多过饱，减轻胃肠道的负担，进而保护心脏。同时要密切留意自己的身体感受，如果出现胸口发闷、胸口疼痛、头晕、乏力等不适情况，需要马上告诉医护人员，及时检查是否有异常情况。

除此之外，术后要保持情绪稳定，避免紧张、焦虑、激动等情绪的影响，情绪的波动会使心跳加快、血压升高，增加心脏的耗氧量，不利于恢复。家属应该多给予陪伴和安抚，帮助患者保持积极乐观的心态。

日常饮食护理：吃出心脏健康

饮食管理是术后长期护理的核心，合理的饮食能降低血管再次堵塞的风险，为心脏提供稳定的营养支撑。术后饮食需要坚持低脂肪、低糖分、低盐分、高纤维的原则，从根本上减少心血管的负担。

减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，避免吃油炸食品、肥肉、动物内脏等，这类食物会使血脂升高，导致脂质在血管壁上堆积，加重血管的狭窄程度。多吃新鲜的蔬菜和水果，补充维生素和膳食纤维，促进肠道的蠕动，同时有助于调节血脂。

控制盐分的摄入，吃太多盐会导致血压升高，增加心脏的负担。日常饮食以清淡为主，少用酱油、咸菜等含盐量高的调味料。同时要戒烟限酒，吸烟会损害血管内皮，酒精会加重心脏的负担，两者都会增加术后复发的风险，需要严格控制。

规律运动护理：适度锻炼强心脏

手术后适度的活动有助于提升心脏能力，改善心血管状况。活动需循序渐进、根据自身的情况进行。手术恢复阶段可在医生检查后，从平和的活动做起，像缓步走、练太极等，慢慢增加活动的时间和力度。

活动时要多留意自己的身体状况，若出现胸口发闷、呼吸不畅、心跳加快、头脑发晕等不舒服的情况，需立即停止活动。休息后有所缓解，可适当减少活动量，若未缓解应及时就医。要避开剧烈活动，比如跑步、蹦跳、重体力的劳动等，这类活动可能会让心脏负担加重，引发不适。

活动要定时坚持，每周可以进行三到五次，每次活动的时间控制在合适的范围。长时间坚持能有效提高心脏的持久力，帮助身体慢慢恢复，但一定要以身体感觉舒服为准，不硬撑、不超过负荷。

用药与复查：守住健康底线

心脏支架手术后需要长时间规律服药，药物是防止血管再次变窄、保护心脏的重要保障，切勿自行停药、减少药量或更换药物。术后常用的药物要严格按照医生的指导服用，吃药期间要留意观察自己的身体反应，要是出现不舒服的情况需及时告诉医生，由医生调整用药计划。

定时复查也很重要，复查能及时了解心脏的恢复状况，排查潜在的风险，调整护理和治疗方案。术后康复初期要按照医生规定的时间定时复查，后期可根据恢复情况遵从医生的安排调整复查次数，复查时要带上之前的病历和检查报告，方便医生对比评估。

心态与生活：长期呵护更安心

术后有个好的心态和规律的生活习惯，是心脏长期“正常运转”的关键。要学会调整情绪，避免长时间焦虑、抑郁，可通过听音乐、养花种草、和家人朋友交流等方式减轻压力，保持积极乐观的心态。养成规律的作息习惯，保证充足的睡眠，熬夜会让心脏负担加重，影响身体恢复。同时要避免过度劳累，做到工作和休息相结合，合理安排工作和休息时间。

（六安市中医院心血管内科 祝园园）

本报常年法律顾问 安徽大别山律师事务所 刘学良（律师） 电话：15905642216 （0564）3314772 | 皖西日报县区广告代理处 霍邱代理处·新蓼文化传媒广告有限公司 电话：0564—6022291 13956104353 地址：城关镇建兴路车管所南200米

本报地址：六安市梅山中路51号市新闻传媒中心 邮政编码：237000 零售价：35元/月 皖西日报社印务有限公司承印 地址：六安经济开发区纬一路