

如何过好“支架人生”



什么是冠状动脉支架

冠状动脉支架是一种用于治疗冠心病的医疗器械，通常用于扩张狭窄或堵塞的冠状动脉，以改善心肌供血。支架的主要目的是保持冠状动脉的畅通，防止再次狭窄（再狭窄）。它通过在血管内提供一个机械支撑，帮助恢复正常的血流。

术后关键期：这些事千万别忽略！

按时吃药是铁律！

抗血小板药（阿司匹林、氯吡格雷）必须遵医嘱吃满疗程，随意停药可能引发血栓！

他汀类药物、降压药等也要长期坚持，定期复查调整

我拒绝



远离雷区：动物内脏、油炸食品、腌制腊肉、酒精！

运动康复：动起来，但别“拼命”

术后1周：以散步为主，每天10-15分钟，逐渐增加时长，

1个月后：可尝试快走、太极、瑜伽，心率控制在 $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ 左右，

避免剧烈运动（如打球、举重），运动前后记得热身+监测心率！

伤口护理防感染

穿刺部位24小时避免沾水，观察有无红肿、渗血。

术后1周内避免提重物，防止伤口撕裂，

生活细节：改掉坏习惯，心脏会感谢你

戒烟！戒烟！戒烟！ 吸烟会加速血管再狭窄。

规律作息：熬夜会升高血压，23点前入睡最佳。

情绪管理：焦虑、愤怒易诱发心绞痛。冥想、深呼吸帮你放松。

警惕胸痛复发！

若出现持续胸痛、呼吸困难、晕厥，立刻拨打120！可能是支架内血栓或血管痉挛，

定期复查时间表

术后1个月：血常规、肝肾功能、心电图

术后3-6个月：心脏彩超、冠脉CT（如有胸闷症状）

每年1次：全面体检+血脂血糖监测。

饮食调理：吃对食物，心脏更轻松

低盐低脂高纤维：少油少盐，多吃绿叶菜、燕麦、深海鱼（三文鱼、鲑鱼），

控糖控热量：戒奶茶甜点，用杂粮代替精米白面。

推荐食谱：凉拌秋葵+清蒸鲈鱼+糙米饭，护心又美味！

出院带药



支架术后不是人生的终点，而是健康的新起点