

安心脏支架，别只关心价格

前不久，一则心脏支架降价的新闻温暖了无数老百姓的心。据媒体报道，冠状动脉支架的均价从13000元下降到700元左右，降幅高达93%。

作为冠心病的重要治疗手段，心脏支架在挽救无数生命的同时也是争议不断，尤其是老百姓对这一治疗不是非常清晰了解的情况下，难免有很多认识误区。下面就来划下重点。

什么是心脏支架？

安心脏支架是心内科介入手术，不需要开胸剖肚，仅需要一个类似于打针一样的口子，属于微创手术，术后恢复快。说是支架，其实是一个管状弹簧网。将这个管状弹簧网放在血管里，把狭窄的血管撑开，让管道再通，让心脏需要的血液和能量重新运进来。这个弹簧网就是支架。

安支架麻烦吗？

心脏支架的放置分为三步。

第一步：利用导管将可胀大收缩的球囊直达血管堵塞的位置。

第二步：扩张球囊，打开支架，使其紧紧地贴在血管壁上，撑开动脉，令血液顺利通过。

第三步：给气球放气，退出导管和气球，支架被留在血管里。

狭窄处的斑块跑哪去了？

支架撑开后，斑块被支架挤压在血管壁上，随血管壁向外扩展。所以说，安了支架，只是使原来狭窄或者堵塞的血管变通畅，使冠心病症状缓解或消失，但心脏支架手术解决的只是冠脉病变最严重的局部问题，无法改变动脉粥样硬化的发生发展。冠心病是一辈子的事，更重要的是需要终身管理、终身服药。

哪些情况适宜支架治疗？

冠状动脉支架植入术是目前冠心病的常规治疗方法，能够承受介入手术并能够植入支架的患者都可以做。

得了冠心病，如果还有下面的情况，就需要安支架了：

1. 心绞痛经积极药物治疗后，病情仍不能稳定。
2. 心绞痛症状虽然较轻，但心肌缺血的客观证据明确，狭窄显著。
3. 介入治疗或心脏搭桥术后心绞痛复发，冠状动脉管腔再狭窄。
4. 急性心肌梗死12小时以内，如果属于ST段抬高型心梗，12小时-24小时仍有胸痛等症状，可以综合评估决定是否急诊开通血管；如果属于非ST段抬高型心梗，可以根据危险分层决定是否急诊开通血管。
5. 对于大多数病人，血管直径狭窄超过70%是植入支架的一个标准。同时与病变稳定性、形态、长度、分支情况有关，医

生根据患者个体情况决定，特别强调狭窄程度不是判断是否植入支架的唯一标准。

不适合做支架植入术的情况：当冠脉内膜病变严重，距离较长，支架植入效果不理想时可考虑其他方法。

术后还会再次狭窄吗？

术后出现再次狭窄的可能性是有的，这被称为支架内再狭窄。

支架内再狭窄是指放支架的血管腔或/和距离支架两端5毫米内的血管腔，狭窄程度超过50%。可看作是损伤内皮的过度自愈，或者是对血管重建术所导致创伤的不良反应。目前使用的药物支架，有5%-10%的再狭窄概率。其中又有10%的患者需要再次植入支架，造成一定经济及心理上的负担。

支架内再狭窄主要由两方面引起：第一，内皮增生，即血管内膜的增厚；第二，血管重构导致血管形状的改变，导致病变部位血管弹性回缩、细胞外基质重塑及新生命外膜形成。

放几根支架谁说了算？

很多人会问：都是冠心病，为什么有人支架放的多，有人放的少？都是处理了一根血管，为什么有人放1根支架即可，而有人要2根支架？

医生是根据以下情况来决定该放几根支架的。

一、堵塞长度。目前市面上的支架，最长的是38毫米（有一种进口支架例外，长度达到48毫米），最短的是12毫米。如果一根血管病变长度为30毫米以内，只需要1枚支架就行了。如果病变长度为50毫米，那么至少需要2根支架才能够把病变血管覆盖完全。

二、堵塞部位。堵塞的部位不同，放支架的数量有所差异。堵塞在主干血管，病变比较短，通常放1根支架就可以解决。但若堵塞在分叉处，且岔路口的两根血管都有问题，可能至少需要两根支架。但若堵塞在一些较小的血管（直径小于2毫米），就没有这么小的支架可放了。

三、堵塞数量。如果是一根血管有2处堵塞，且相距较远，则至少需要安放2根支架。同样，若是多处堵塞部位位于不同的血管，同样需要多根支架来解决问题。

四、血管直径。即使血管病变长度不是很长，若同一根血管前后的直径相差很大，同样可能需要两根支架。

安支架后能否做核磁？

支架植入完成后，很多患者总感觉心脏里面放了一个东西，会不会移位或变形？这种担心是不必要的。支架膨胀后的支架丝厚度大概和头发丝一样，一个月内基本被血管内皮覆盖。平时的体力活动不会导致支架移位，如果需要做磁共振检查，也没有问题，不会有什么危险。

健康新知

冬季进补先健脾

同样是冬补，有些人补了面色好、精神佳；而有的人补了不但无效，还会出现腹胀、腹泻、便秘、口臭。为什么会这样呢？中医提醒，补不进去，可能是脾不好，需要对症补脾。

脾胃气虚，多喝“四宝粥”

脾胃气虚的人常常表现为倦怠乏力，大便溏稀，食欲减退，食后腹胀，脘腹隐痛，面色萎黄，排便无力。

对于脾胃气虚的人来讲，冬天进补的重点应是先健脾益气，尽量搭配甘温补气的药物，促进脾胃的运化功能，才能更好地吸收与调养身体。

如果不注重健脾补气，过食或者误食滋腻的食物，不但没有达到进补的目的，还会加重脾胃运化的负担，出现腹胀、不能消化甚至拉肚子等不适。所以一般在吃膏方进补前，都应该先服用有“进补开路方”之称的健脾胃中药。

居家调理，可以用点补中气的党参。党参有补中益气、健脾益胃的功效。也就是说党参补气的同时还能健脾胃，益气生津。

推荐食疗法：党参白术茯苓汤。平日也可以多喝“四宝粥”，将莲子肉、山药、薏米和芡实按1:1:1:1的比例配好，打成粉，熬粥时放上几勺即可。

脾虚肝郁，推荐佛手党参

脾虚肝郁的人常常表现为胁肋胀满疼痛、或胃脘满闷，大便溏薄，情绪焦虑或精神抑郁，睡眠欠佳，神疲乏力。

要让脾健康，就要养肝柔肝，调畅肝的气机，使肝气可以正常疏泄。若情志不畅，或愤怒伤肝，肝木横逆克犯脾土，则致脾虚。因此，养脾就要调控自己的情绪，使心情舒畅，这是舒肝养脾的一个重要方面。

对于脾虚肝郁的人来讲，冬天进补的重点应该是健脾理气、疏肝解郁，先把郁结的气机给打通、理顺，先通后补，边通边补，这样的进补才能奏效。相反，如果一味地补气，就容易出现越补越堵的情况，加重原有的不适症状。

理胃气可以吃点佛手，搭配健脾补气的党参更适合脾虚肝郁的人服用。

推荐食疗法：佛手党参猪骨汤，材料（2人份）：佛手15克、党参20克、猪骨500克。煮食肉喝汤。

脾胃虚寒，姜糖水是个好方法

脾胃虚寒人常常表现为胃痛隐隐，喜温喜按，劳累或食冷或受凉后疼痛发作或加重，手足不温，大便溏薄。

对于脾胃虚寒的人来讲，冬天进补

脾不好要对症补

的重点应该是温中祛寒，如果食用太多滋阴寒凉之品，进补后更伤脾胃，就容易出现胃痛、腹胀等不适，这无疑是“雪上加霜”。

居家可用干姜调理一下，干姜性热，味辛，专门入脾胃，可以振奋脾胃温运中焦，祛散寒邪。

推荐食疗法：干姜胡椒猪肚汤，材料（2人份）：猪肚半斤，胡椒5克，干姜5克。做法：猪肚洗净，置砂锅中，加水适量；加入以上调味料，以文火炖后即可服用。可温中散寒。

脾虚夹湿，南芪比北芪更柔和

脾虚夹湿的人常常表现为肢体困倦而重，或头重如裹，胸闷腹胀，食欲下降，口中黏腻无味，便溏，舌苔白腻。

对于脾虚夹湿的人来讲，冬天进补的重点应该是健脾祛湿，如果着急服用一些滋腻大补的食物，就容易加重脾胃的负担，影响运化功能，加重水湿的情况，出现腹胀、口臭、大便烂等情况。

此时可以用南芪来调理一下，南芪又称五指毛桃，是岭南常用草药，性平、味甘辛，具有健脾化湿，行气化痰，舒筋活络的功效。它与黄芪（北芪）一样都具有补气的作用，但与北芪相比，少了几分温燥，多了几分柔情，有健脾补肺、利湿舒筋之功。搭配鸡肉煮汤服食，可增强补益之力，对脾虚夹湿的患者有很好的疗效。

推荐食疗法：五指毛桃鸡汤。材料（2人份）：鸡1只、五指毛桃30克、炒薏苡仁30克、生姜3片。做法：将鸡焯水后，与洗净的五指毛桃、炒薏苡仁、生姜共同放入锅中，加入清水，慢火煮至肉烂熟，适量盐调味，食肉喝汤。可健脾祛湿。

脾胃阴虚，山药是良药

脾胃阴虚的人常表现为胁肋胀满疼痛、胃脘满闷，嗳气泛酸，口苦咽干，咽部异物感，大便溏薄，情绪焦虑。

对于脾胃阴虚的人来讲，冬天进补的重点应是甘润滋阴，如果食用太多温补之品，就会加重体内的虚火，就像“火上浇油”一样，容易出现胃痛、口干、咽痛等不适。

山药是补脾阴的良药，其性质平和，不似黄芪之温，白术之燥，故为常用。

推荐食疗：山药石斛水鸭汤。材料（2人份）：水鸭1只、沙参30克、麦冬30克、玉竹30克、山药30克、石斛30克。做法：将水鸭、药材共同放入锅中，加入清水，慢火煮至肉烂熟，适量盐调味，食肉喝汤。可健脾益胃、滋阴生津。

健康 Q & A

双歧杆菌四联活菌片可以长期吃吗？

答：双歧杆菌四联活菌片不建议长期服用，否则会造成自身胃肠道菌群紊乱。

双歧杆菌四联活菌片吃多了还容易引起菌群的失调，当症状缓解的时候应该及时停药。双歧杆菌四联活菌片是真空包装，开封后不宜长期保存。双歧杆菌四联活菌片与很多药物都会有反应，比如头孢菌素类、青霉素类，对本品中的活菌有抑制作用，不能同时服用，也包括铋剂、药用炭等，在抑制活菌的作用时药物的药效降低。在吃的时候一定要使用温开水冲服，而不能使用热水，因为过高的水温会使活菌片中的活性菌灭活，而影响药物的治疗效果。同时吃这个活菌的片儿的过程中，不能服用任何抗生素，因为抗生素也可以灭活这个药物中的有益菌群。

对于服用这个药物的时间，没有严格的限定，饭前或饭后皆可。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心
地址：西康路252号 电话：62473737
沪医广【2020】第07-21-C308号 有效期至2020年07月21日 至2021年07月20日止