

教你 平安度过 “支架人生”

GUIDANCE FOR POST
PCI RECOVERY

胡大一 主编



 军事医学科学出版社

教你平安度过“支架人生”

主编：胡大一

编委：刘雁飞 唐 芹 马长生

赵 冬 丁荣晶 李瑞杰

皮 林 余金明 张啸飞

周 鹏

图书在版编目 (CIP) 数据

教你平安度过“支架人生” / 胡大一主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5163-0626-0

I. ①教... II. ①胡... III. ①冠状血管 - 动脉疾病 - 介入性治疗

IV. ①R543.305

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第143414号

责任编辑: 孙 宇 吕连婷

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 廊坊飞腾印刷包装有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 9

字 数: 103千字

版 次: 2015年7月第1版

印 次: 2015年7月第1次

定 价: 68.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

内容提要

Content summary

《教你平安度过“支架人生”》是一本专门面向心脏支架术后患者及冠心病人群的健康指导用书。针对大多数支架术后患者缺少相关医疗专业知识、难以得到术后康复指导，以及现代人群存在的暴饮暴食、吸烟酗酒、熬夜久坐等不良生活方式和对高血脂、高血糖等冠心病危险因素未能重视及认真控制等问题，本书全面介绍了冠心病基本常识、治疗方法、防控措施和健康管理技术方法等，特别详细讲述了由国内顶级心血管专家实践经验提炼的五大处方：药物处方，营养处方，运动处方，心理处方（含睡眠）和戒烟限酒处方，并收集整理广大患者在临床诊疗过程中最关心的问题予以全面解答，可帮助冠心病患者及家属清晰对冠心病的认知，进行科学康复和有效预防，提高生活质量。

胡大一

胡大一，国内著名心血管专家。1970年毕业于北京医学院（现北京大学医学部），1985至1987年在美国纽约州立大学及芝加哥伊利诺大学医学院研修。现任北京大学医学部心血管病内科学系主任，北京大学人民医院介入中心主任，北京和睦家心脏中心主任、心脏康复主任，北京市第一中西医结合医院心脏康复中心主任。曾任中国医师学会心内科医师学会心内科医师分会首任会长，现任中华预防医学会会长，中国老年学和老年医学学会会长，中国控烟协会副会长和烟草与疾病分会会长，中国康复医学会心血管专业委员会主任委员，中国心脏联盟主席，世界心脏联盟理事。

任《中华心血管病杂志》、《中华高血压杂志》、《中国医药导刊》、《中国心血管病研究》总编辑，《中国慢性病学杂志》主编，《中华内科杂志》、《中华全科医学杂志》副总编辑。五次获得国家科技进步二等奖，获卫生部、中华医学会北京市科技进步二等奖和三等奖十余项。吉林省科技进步一等奖一项。

1990年创办长城国际心血管病学术大会。1993年在北京朝阳医院创办心脏培训黄埔军校，开放导管射频消融、冠状动脉腔内成形术（PTCA）/冠状动脉内支架植入术（PCI）和冠状动脉旁路移植术（CABG）三大技术，为全国培养大批技术骨干和学科带头人，并为美国、日本、越南和印度培训研究员。2011年开始推动心脑血管肾三脏器康复，提出五个处方，对三大人群——高危人群、已患病人群和老年人群的全面全程关爱。注重健康教育、倡导以预防为主，构建心血管疾病的全面防线。

序言

Preface

近年来，随着人们生活水平的提高、饮食结构及生活习惯的改变，冠心病在我国的患病率逐年上升，而且趋于年轻化，已经成为威胁人类健康的“第一杀手”。

经皮冠状动脉介入治疗（PCI）是目前治疗冠心病的重要手段。患者通过植入心脏冠脉支架解决病痛、延长生命、提高生活质量。然而，“支架植入”并非一劳永逸，只是治疗的开始。术后还需进行长期、系统、专业的身心等各方面健康调理，同时对高血脂、高血糖以及包括吸烟在内的不良生活方式等冠心病危险因素认真防控，才能达到完全的康复。康复方法的正确与否很大程度上决定预后的效果。

而目前，由于国内大型医院医资力量不平衡及医疗资源有限，大量冠心病患者术后难以得到手术医师进一步的康复指导，导致预后效果不理想，甚至发生不良心血管事件。

为提高冠心病患者支架术后健康管理意识，获得公益、科学、

的心脏康复知识，我们邀请国内权威专家精心编写了这本《教你平安度过“支架人生”》。全书从患者角度出发，对冠心病基础知识、冠状动脉支架知识、手术过程及术后康复（包括药物、营养、运动、心理和戒烟限酒五大处方）进行了详细阐述，并对患者在临床诊疗过程中最关心的问题做了全面解答。全书图文并茂，通俗易懂，尤其适合支架术后患者阅读。

同时，国内唯一专门服务于支架术后患者的康复管理App“同心管家”已上线。该App围绕支架术后需要长期专业康复管理的用户需求，为患者提供电话咨询、在线咨询、医学讲座、康复方案制定及专家预约等多项现代化服务。若与本书结合使用，将为患者康复带来更多便利。

我们真诚希望，本书提供的知识和信息能指导和帮助您科学调理身体，顺利恢复健康，提高生活质量。也诚恳欢迎您提出宝贵意见和建议，我们将与您共同努力，共筑健康人生。

胡大一

2015年3月30日

目录

contents

第一章 冠心病常识

1. 冠心病概述	002
2. 冠心病家族	003
3. 冠心病的危险因素	006
4. 冠心病的健康处方	008

第二章 冠心病治疗

1. 冠心病的治疗方法	010
2. 冠心病的介入治疗	011
3. 介入治疗手术步骤	012

4. 介入治疗适应证	013
5. 介入治疗的优点	013
6. 支架术后的不适调理	014
7. 支架术后伤口护理	015
8. 支架术后并发症	015
9. 支架术后胸部疼痛	016
10. 支架内再狭窄	017
11. 支架术后的临床随访和造影复查	017

第三章 冠状动脉支架介绍

1. 冠状动脉支架	020
2. 不同类型支架的特点	020

第四章 支架术后药物处方

1. 支架术后药物治疗的必要性	024
2. 支架术后常用药物	024
3. 冠心病的药物处方——五大药物基石	025
4. 支架术后合理用药方法	030
5. 目前市场上常见药物品牌	032
6. 术后用药常见问答	032

第五章 支架术后营养处方

1. 术后饮食要做到“三多三少”	037
2. 术后一周饮食方法	040
3. 对术后康复有利的四种食品	041
4. 术后饮食常见问答	044

第六章 支架术后运动处方

1. 运动是良医	048
2. 术后运动方法介绍	049
3. 术后运动注意事项	052
4. 术后运动常见问答	054

第七章 支架术后心理处方

1. 喜怒哀乐也伤“心”	058
2. 术后警惕焦虑、抑郁情绪	060
3. 术后康复从性格开始	063
4. 睡眠管理	065
5. 术后情绪常见问答	068

第八章 支架术后戒烟限酒处方

1. 戒烟对控制心血管疾病的重要性	071
2. 戒烟的方法	073
3. 长期大量饮酒、酗酒伤心	074
4. 限酒的方法	075
5. 术后戒烟限酒常见问答	075

第九章 心脏病家庭急救和自救方法

1. 您应牢记的危险信号	080
2. 您应掌握的求救方法	080
3. 您应学会的自救方法	082
4. 您应学会的急救方法	083
5. “易健康”智能呼叫器——您身边的急救专家	086
6. 心脏病家庭急救和自救常见问答	091

第十章 支架术后身体活动评估

1. 做家务	095
2. 工作	096
3. 开车	096

4. 乘坐飞机	097
5. 性生活	097
6. 外出旅游	098

第十一章 冠心病危险因素指标防控

1. 血压	100
2. 血糖	100
3. 血脂	101
4. 体重	101
5. 运动	102
6. 戒烟	102
7. 限酒	103

第十二章 支架术后关心的问题

1. 心脏支架会脱落吗？	105
2. 心脏支架植入人体后会有排斥反应吗？	105
3. 心脏支架在身体里会存留多长时间？	105
4. 会感觉到身体里面的支架存在吗？	106
5. 支架术后能做核磁检查吗？	106
6. 支架术后可以接受其他手术吗？	106

7. 机场安检时，体内的支架会引起金属探测器报警吗？	107
8. 支架术后我的症状会复发吗？	107
9. 如何才能防止冠心病复发？	107
10. 支架术后感冒、发热、腹泻怎么办？	107
11. 支架术后发生外伤怎么办？	108
12. 支架术后为什么要预防便秘？	108
13. 晨醒时刻应该怎么做？	108

第十三章 健康辅助新技术

1. 健康管理概述	110
2. 移动医疗——身边的医生	112
3. 同心管家App——支架术后患者健康管理助手	113

附录

附录1. 复查时间表	119
附录2. 各种活动能量消耗水平表	120
附录3. 主要食物中胆固醇含量参考表	121
附录4. 主要食物中膳食纤维含量参考表	122
附录5. 心肌梗死患者术后3周院内运动康复项目参考表	124
附录6. 焦虑自评量表（SAS）	125
附录7. 抑郁自评量表（SDS）	128

1

第一章 冠心病常识





第一章 冠心病常识

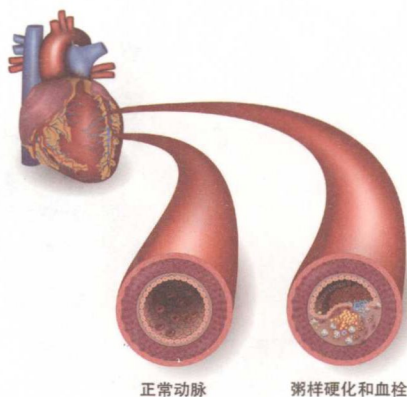
1. 冠心病概述

冠状动脉粥样硬化性心脏病，简称“冠心病”，是常见的心血管疾病，目前已成为威胁人类健康的“第一杀手”。随着不健康生活方式的流行，如吸烟，大量饮酒，饮食不健康，缺乏体力活动和精神压力增大，冠心病的发病率和死亡率逐年上升且发病趋年轻化。

冠心病的防控，已成为人类社会共同关注的问题。

定义

冠心病是一种由冠状动脉器质性（动脉粥样硬化或动力性血管痉挛）狭窄或阻塞引起的心肌缺血缺氧（心绞痛）或心肌坏死（心肌梗死）的心脏病，亦称为缺血性心脏病。其冠状动脉狭窄多系脂质胆固醇在血管壁内堆积，逐渐突向血管腔，形成动脉粥样硬化斑块，导致血管狭窄，这一过程称为动脉粥样硬化。



正常动脉

粥样硬化和血栓

2.冠心病家族

心绞痛

动脉粥样硬化发展到一定程度，冠状动脉狭窄逐渐加重，限制供应心肌的血流。当运动时，心肌需要更多血氧供应，固定严重狭窄的冠状动脉不能为心脏提供足够的血氧供应，因此产生心肌缺血表现，即心绞痛。

心绞痛的症状特征

- 心绞痛常在体力活动进行中（如赶公共汽车紧走几步、冬季迎冷风用力前行、爬楼、持重物行走）发生，终止活动很快缓解。
- 有时运动中心绞痛发作，减慢行走速度，继续前行，心绞痛可消失，这种情况被称为“走过性心绞痛”。
- 心绞痛的持续时间不是几秒钟，也不是几小时。心绞痛持续时间一般在运动终止后3~5分钟缓解，很少超过15分钟。
- 如果平时心绞痛持续时间只有几分钟，有出现终止运动后，心绞痛持续超过15分钟的情况，可能是心肌梗死的信号，要尽快到医院就诊。

心绞痛的典型部位：

- 胸骨后
- 心前区
- 咽部

心绞痛的不典型部位：

- 下牙床，上腹部
- 心绞痛的放射部位：左肩和左上肢尺侧

- 不同患者心绞痛的部位可不同，但同一患者心绞痛的部位固定不变。

- 舌下含服硝酸甘油后1~3分钟缓解，药片即将或刚刚溶化完时症状缓解。如先前含服硝酸甘油效果好，而一旦含服药物后症状不能及时缓解，可能提示病情加重，要及时就诊。



不稳定性心绞痛

不稳定性心绞痛有三种表现形式：

- 恶化型：先前有典型的稳定性心绞痛，近1月症状恶化加重，可表现为诱发心绞痛的体力活动量减少，如过去快步行走时才有心绞痛发作，近来慢中速行走即可诱发心绞痛。
- 初发劳力型心绞痛：近1个月内，首次发生心绞痛。
- 梗死后心绞痛：心肌梗死后1个月内又发生了心绞痛。

