

## 清明时节话养生： 专家教您 顺应节气调养身心



本报讯(记者 金璐)清明时节,大自然呈现出一片生机勃勃却又气候多变的景象。为帮助市民在这一特殊时节科学养生,本报特邀市第一人民医院康复医院内脏康复治疗部部长张麒麟,为大家详细解读清明养生的奥秘。

“清明处于仲春与暮春之交,气温虽逐渐回暖,但天气变幻莫测,雨水频繁,湿气弥漫。此时人体阳气蓬勃升发,肝气也较为旺盛。在这样的节气特点下,养生的关键在于疏肝健脾、祛湿防风,同时不可忽视情绪的调节,力求达到身心的和谐平衡。”张麒麟表示,市民可从起居、饮食、运动等多方面了解养生要点。

张麒麟建议,起居方面市民应做到早睡早起,以顺应阳气的升发规律,保证充足的睡眠,避免熬夜对肝阴造成损耗。值得注意的是,“倒春寒”在这一时期较为常见,市民要特别留意腰腹和关节部位的保暖,遵循“下厚上薄”的穿衣原则,防止寒湿之气趁虚而入。

饮食调养方面,可多食用山药、薏米、赤小豆、茯苓等食材,将它们煮成营养丰富的粥,有助于排出体内湿气,强化脾胃功能。荠菜、菠菜、香椿(需焯水)、枸杞叶等则是柔肝养阳的佳品,能够为肝脏提供滋养。适量摄入生姜、韭菜、葱白等具有辛温发散特性的食物,可助力阳气的顺利升发。

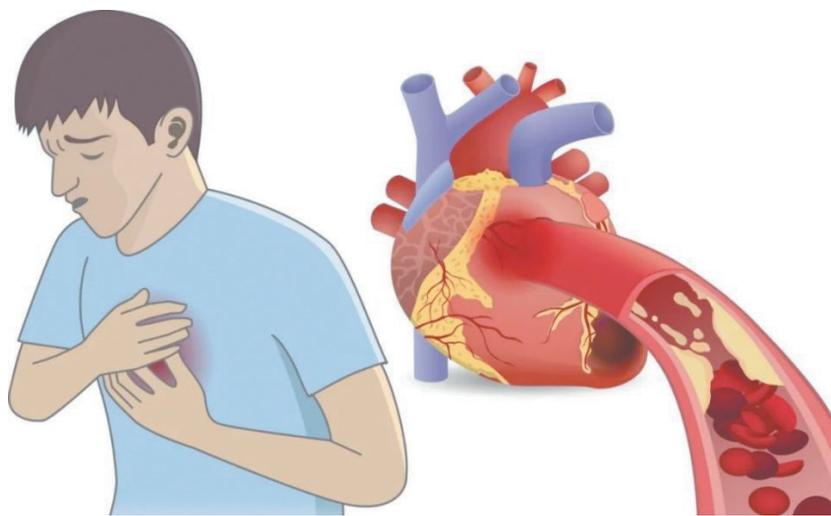
记者了解到,饮食也有诸多禁忌。油腻、辛辣、生冷的食物应尽量少吃,海鲜、羊肉等“发物”更要避免食用,以免诱发各类疾病。像青团这类黏腻的食物,老人和儿童品尝时要适可而止,食用后不妨搭配陈皮茶或山楂水,以促进消化。

“运动锻炼同样不可或缺。打太极拳、练八段锦是不错的选择。这些运动动作舒缓,注重呼吸与动作的协调配合,既能帮助阳气生发,又能强健体魄、提升精气神。此外,到户外踏青、散步也是很好的健身方式,不仅能亲近大自然,接地气,还能促进气流的流通,有效缓解肝气郁结。”张麒麟说道。

张麒麟告诉记者,清明时节,艾草正值鲜嫩之时,药效最为充足。艾灸作为传统的中医疗法,此时发挥着独特的保健作用。艾灸大椎穴,可起到温经散寒、疏通经络的功效;艾灸足三里,则能增强脾胃的运化能力,为身体健康增添一份保障。

清明时节养生关乎全年的健康基础,希望市民朋友们能够遵循这些中医养生之道,精心调养身心。通过合理的起居、饮食、运动和保健,让身体顺应自然节气的变化,保持良好的状态。

受饮食结构变化、生活压力增大、运动不足,以及免疫系统紊乱等因素影响,冠心病的发病率正在逐渐上升,且呈现年轻化趋势。目前,冠状动脉支架植入术(PCI)是治疗冠心病的有效手段之一,但某些患者术后仍然可能出现血管再度狭窄的现象,即冠状动脉支架再狭窄(ISR)。这种情况是什么原因造成的?又能否避免呢?



# 冠状动脉植入支架后 怎么还会变窄?

## 介入治疗后少数病情可能反复

据世界卫生组织统计,冠心病是全球范围内主要的致死和致残原因之一。来自中国2021年的数据显示,包括冠心病在内的心血管疾病死亡率居高不下,死亡人数占到因疾病死亡总人数的近50%。

大部分冠心病患者由于肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等因素,容易导致冠状动脉出现狭窄或闭塞,并引发急性冠状动脉事件,如

不稳定型心绞痛、急性心肌梗死及缺血性心力衰竭等。作为目前治疗冠心病的有效治疗手段之一,冠状动脉支架植入术尤其适用于冠状动脉狭窄或堵塞的患者。通过这一介入治疗,能够有效恢复患者血流情况,缓解胸痛症状,改善心脏功能。

然而,某些患者即便实施了支架植入,血管依然可能再度狭窄,这一现象被称为冠状动脉支架再狭窄,高发时

间为术后3个月至13个月。研究表明,冠状动脉植入支架治疗后有约20%的病例可能出现冠状动脉支架再狭窄,如果患者的冠状动脉病变本就复杂,那么支架再狭窄的发生率可高达60%。

当冠状动脉支架再狭窄的程度超过中度时(即血管内径缩小超过50%),患者会出现心脏供血不足,再次反复出现活动后胸痛、胸闷,严重时可引起急性心肌梗死甚至发生心源性猝死。

## 哪些原因易导致冠脉支架再狭窄

临床上,导致冠状动脉支架再狭窄的原因复杂多样,常见的有以下3种。

### 1. 患者血管病变情况特殊

冠状动脉钙化病变使血管壁变得非常坚硬,导致植入的冠脉支架难以完善扩张;分叉处的病变及开口(血管起始段与主干血管连接的部位)的病变位置较为特殊,血管结构的复杂性导致支架难以完善覆盖这些区域;小血管病变不容易找到匹配的支架,而长病变(血管病变范围较大)提供了血管内瘢痕组织增生的机会,这些情况都会增加支架再狭窄的风险。另外,对于接受过慢性完全闭塞手术或者心脏血管搭桥术的患者而言,由于血管的内膜及结构均发生了变化,出现支架再狭窄的风险也较高。

### 2. 慢病因素影响手术效果

糖尿病尤其是血糖控制不佳的患者,容易出现血管内膜增生;高血压和高脂血症尤其是血压和血脂控制不佳的患者,血管长期受到压力和血管内脂质的攻击,会加速动脉粥样硬化的进程;慢性肾脏病患者由于肾功能受损,体内毒素积聚,血管的状态会变差,这些慢性病因素增加了支架再狭窄的发生率。此外,高龄和肥胖也可诱发支架再狭窄。

### 3. 与支架类型和植入水平相关

金属裸支架就像是一个没有“保护层”的小金属网,撑开堵塞的血管后,虽然能暂时疏通血流,因为它没有药物来控制血管内的修复反应,容易刺激血管内膜增生,增加再狭窄的风险。不过,随着药物涂层支架的更新迭代,支架再狭窄的发生率已明显

降低。

另外,支架在植入时如果膨胀不完全或者贴壁不良,也会导致支架和血管壁之间出现空隙,影响血流,导致血管再次变窄。部分患者对支架表面的聚合物产生过敏反应,会引发炎症,影响血管健康。因此,合理选择支架类型、确保精确植入对减少支架再狭窄的发生至关重要。

少数情况下,风湿免疫性疾病会引起冠状动脉慢性炎症,进而影响血管壁的结构和功能。当风湿免疫性疾病患者出现心血管事件时,给已发炎的血管中植入支架,炎症反应可能导致血管壁增厚、组织增生,如不及时控制这种免疫活跃的炎症状态,患者便会反复出现支架再狭窄,带来灾难性的心血管事件。

## 如何降低术后再狭窄发生风险

根据冠心病的严重程度,确有必要实施冠状动脉支架植入术的患者,应积极接受手术干预,以延缓病情发展。但考虑到冠状动脉支架再狭窄发生的可能性,建议从3个方面做好准备,尽量降低其发生风险。

### 一是做好健康管理及症状监测。

冠状动脉支架植入术后,患者需采取健康的生活方式,促进疾病的康复和预防并发症,如低盐、低脂饮食,以减轻心血管系统的负担;合理控制体重,避免肥胖给心脏带来额外压力;保持情绪稳定,避免情绪剧烈波动对预后造成不良影响等。同时,患者需密切关注身体的反应,特别是活动后出现胸闷、胸痛、前胸有压迫感、气短或心

慌等不适症状持续超过30分钟没有明显缓解时,应立即前往医院就诊。

二是遵医嘱规律药物治疗。患者术后应遵医嘱规律使用抗血小板药物,防止血栓形成和血管内壁增生,定期监测血压、血糖及血脂,使上述指标在心内科医生的指导下达到目标值。对于风湿免疫性疾病引起的支架再狭窄,需在医生指导下进行免疫抑制治疗,如使用糖皮质激素、免疫抑制剂或生物制剂等药物来控制血管炎症。

三是定期复查。患者需进行定期复查,如心电图、超声心动图、冠脉CT等。有明显心前区不适症状者,还需完善冠脉造影、血管内超声或光学相

干断层成像检查(OCT)。风湿免疫性疾病患者则要监测炎症指标,如血沉、C反应蛋白、免疫球蛋白、补体(一种血清蛋白质),以及血管影像学检查,全面评估支架再狭窄的免疫因素,以便及早干预。

总之,冠状动脉支架再狭窄是一个复杂的过程,与患者的临床病史、支架类型和是否存在风湿免疫性疾病等密切相关。虽然介入治疗技术在不断发展,但支架再狭窄的风险仍然存在,早期识别高风险患者,制定个性化治疗方案,进行有效的药物治疗和定期检查,可以显著降低支架再狭窄的发生率,提高患者的生活质量。

(据《北京日报》消息)