

## 夏季老年人 应防心脑血管病

炎热的夏天，对人体血液循环系统造成很大的影响。尤其是闷热天气，空气中湿度增高，含氧量下降，有心脑血管病的老年人，更易突发心脏病及脑中风等。

夏季高温天气更应重视心脑血管疾病的预防，其中抗凝是重要一环。专家建议，50岁以上的老人在夏天都应继续服用治疗心脑血管疾病的药物，用于预防心脑血管疾病的发生。此外，患者应做到“三静”，即静心、静养、静胃。

静心就是要防止情绪中暑，让自己的情绪平静下来，避免心火内生导致情绪失控诱发心脑血管疾病，具有药物不可替代的作用。

夏季应是老年人静养的季节，不宜大量运动。现在使用空调的家庭越来越多，应避免温差的急剧变化导致血管急剧收缩或扩张，在出门或者回家的时候给自己身体一个适应温差的过程。

饮食应以清淡质软、易于消化的食物为主，减少盐油摄入量，增加饮水量，降低血液黏稠度，预防血栓形成，减少心脑血管疾病突发的可能。

(果儿)

# 心脏血管能放多少支架

卫生部质量控制中心不久前公布的数字是，2009年，我国冠脉介入治疗人数是24万，平均每个病人的心脏里放了3个支架。

一般来说，放心脏支架的数目应该是1个~3个，但近年，我国在介入治疗上的特点倾向于做的病人多、放的支架多，特别是放药物支架的多。

欧美以及国内心脏病学会制定的介入治疗指南中都有规定，冠脉造影发现病变引起70%的狭窄以上时才应该放支架，50%~70%的狭窄属于一个边缘地带，要结合病人的具体情况决定放不

放，50%以下的狭窄则不考虑放支架。但现在有些医生，对指征掌握得比较宽松，倾向于多放。还有，对于稳定性心绞痛，近年国际上有大规模的研究证明，内科药物治疗的效果相当不错，因此并不一定要放支架。

放支架并不是件一劳永逸的事，心脏支架一旦安放，就再也拿不出来了。

放得越多，支架里面发生狭窄的概率就越高。因为无论用裸支架或药物支架，放置以后半年(裸支架)或1年(药物支架)，一定数量的支架内会发生阻塞，这

样血管就又狭窄了。因此支架放置数目越多，支架内发生阻塞的概率就越大。

任何一种方法都不能完全避免出现血管再狭窄的情况。药物支架对于预防再狭窄的效果要好些，但两三年后可能还会狭窄，裸支架半年以后就可能出现狭窄，外科搭桥手术用作“桥”的血管，七八年后可能也会出现狭窄。

已放置支架多年的患者，最大的危险是血液有可能在支架里凝固形成血栓，所以放置支架后要坚持服用防止血液凝固的药物，但由此带来的副作用近年也

不断有研究提出。

其实人的冠状动脉内，能放支架的节段并不长。因此，要避免支架放得越来越多。

对于介入治疗应该加以规范：一是介入的指征不能放松，一定要严格把关；二是放的数量要尽量少，不宜超过6个；三是选支架要根据具体情况，不是所有人都要放药物支架。即使放了支架，仍要积极预防血栓和心肌梗死，改变原有的不健康生活方式，每天做适当的运动，并保证饮食清淡、戒烟限酒等。

(转佳)

## 冠心病患者应做好夜间保健



医学家按照时间生物学的研究方法，发现冠心病发作的可能性从傍晚6点开始升高，晚9点到11点是该病最容易发作的一段时间。冠心病患者要加倍注意，尽量避免诱发因素，减少冠心病发作的机会。冠心病易在这段时间发作，其原因主要有四个方面：

1. 一般家庭晚餐较丰盛，冠心病病人饱餐后腹内容物增加，胃肠膨胀，膈上抬，会使呼吸困难；为消化过多的食物，需要更多的血液供应消化系统，既加重了心脏负担又使冠状动脉供血减少，因而易引起心绞痛及心肌梗死。

2. 晚上因看电视或其他原因引起情绪过分激动，交感神经兴奋，血液中的儿茶酚胺物质增加，引起血压升高、冠状动脉痉挛，致使心肌缺血，诱发心绞痛或心肌梗死。

3. 冬夜寒冷，也可增加心绞痛、心肌梗死的发病机会。寒冷能使交感神经兴奋、冠状动脉痉挛，可使冠心病症状加重或诱发冠心病发作。

4. 人在晚上入睡后，血压比白天约降低20%。部分病人在睡前服降压药，血压进一步下降，以致血流缓慢，心脏供血不足，易诱

发心肌梗死。

了解了冠心病发作的规律及诱发因素，患者就必须加强自我保健，以减少冠心病发作。其主要措施为：

1. 晚餐勿过饱，以八分饱为宜。
2. 限制看电视时间，尽量不看紧张、刺激的节目。在晚上尽量不要提不愉快的事，更不要与人争吵。
3. 要有一个安静舒适的睡眠环境。
4. 注意保暖，性生活要节制。
5. 床头自备急救药盒。

(文清)

# 洛阳网

## WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618