



冠状动脉搭桥术后的患者在坚持合理用药的基础上,还应该注意饮食习惯的改变、生活方式的调整,以免所搭的“桥”再次面临被堵的危险。北京小汤山康复医院护理中心医师韩玉娟介绍,冠状动脉搭桥术后患者并不是一劳永逸,若不注意,移植的血管(即桥血管)亦可出现粥样硬化,导致已行冠状动脉搭桥术治疗的患者在以后若干年中,仍有可能需要再次接受该手术治疗。

运动方案。参加训练前应进行身体检查。

警惕症状。运动时如发现下列症状,应停止运动,及时就医:上身不适(包括胸、臂、颈或下颌,表现为酸痛、烧灼感、紧缩感或胀痛)、无力气短、骨关节不适(关节痛或背痛)。

训练必须持之以恒。冠脉搭桥术后,应坚持用药,术后应保持血压平稳,情况允许应长期服用抗血小板凝集药物,防止移植的血管中血凝块形成,降低血液黏稠度,改善微循环。另外要定期监测,患者术后应定期到医院复查。须做心电图、同位素或者冠状动脉造影,以监测“桥”是否通畅。

相关链接

对心脏有益的食物

坚果类:杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸,能降低患心脏病的风险。

薏苡仁:属于水溶性纤维的薏苡仁,可以加速肝排除胆固醇,保护心脏健康。

黑芝麻:黑芝麻含有不饱和脂肪酸和卵磷脂,能维持血管弹性,预防动脉硬化。

玉米:玉米油含不饱和脂肪酸、高达六成的亚麻油酸,是良好的胆固醇吸收剂。

马铃薯:心脏病特别是心功能不全的患者,多伴有低钾倾向。常吃马铃薯,既可补钾,又可补糖、蛋白质及矿物质、维生素等。

菠菜:富含丰富的叶酸,能有效预防心血管疾病。

芹菜:所含的芹菜碱,可以保护心血管功能。

木耳:食用木耳能刺激肠胃蠕动,加速胆固醇排出体外。

海带:多吃海带可以加速有害物质如胆固醇排出体外,防止血栓和血液黏性增加,预防动脉硬化。

搭了“桥”就一劳永逸?

冠脉搭桥术后的饮食与运动

□本报记者 唐诗

多吃蔬果有利心肌代谢

韩玉娟介绍,冠状动脉搭桥术也叫冠状动脉旁路移植术,就是在冠状动脉狭窄的近端和远端之间建立一条通道,使血液绕过狭窄部位而到达远端,犹如一座桥梁使公路跨过山壑江河畅通无阻一样,不同的是所用材料不是钢筋水泥,而是患者自身的动静脉。通过血管桥心脏搏出的血可以流向狭窄或梗阻的冠状动脉远端到达缺血的心肌,恢复缺血心肌的正常供血,达到解除心绞痛、改善生活质量、防止严重并发症的目的。

那么,患者术后有哪些饮食注意事项呢?

低钠饮食。加盐或熏制的食品、罐制食品以及腌制品都少吃为宜,盐要控制,成人每天摄入

5-6克食盐就足够了,建议选择市售的低钠盐。

低脂饮食。膳食中应限制动物脂肪的摄入,烹调时多采用植物油,胆固醇限制在每日300毫克以下。降脂食品有许多,如黑木耳有抗血小板凝聚、降低血脂和阻止血胆固醇沉积的作用;荞麦、燕麦、大麦是降血脂的佳品,能降低血胆固醇、逆转脂肪肝。

适量摄入蛋白质。除非合并有慢性肾功能不全,一般不必严格限制蛋白质的摄入量。每周吃2-3次鱼类蛋白质,可改善血管弹性和通透性,增加尿、钠排出,从而降低血压。

多吃绿色蔬菜和新鲜水果。有利于心肌代谢,改善心肌功能和血液循环,促使胆固醇的排泄,防止高血压病的发展。

忌食用兴奋神经系统的食物。如浓茶、咖啡等,可以喝白

开水或淡茶。尽量少喝酒,即使是葡萄酒,也应有所节制;吸烟对心脏的危害极大,冠心病患者,吸烟可加速其病情进展和引起心脏病发作。大量吸烟可诱发室颤等严重心律失常,成为猝死的原因之一,因此要积极戒烟。

术后康复运动强调个性化

传统观念认为手术会损伤人体元气,理所当然术后需要长时间卧床休息,尽量少活动。但这样的做法失去了做搭桥手术的价值,不仅身体会更加虚弱,还能让心脏和血管因为缺乏运动,导致储备功能减退。因此冠脉搭桥术后除饮食注意外,应根据自身耐受情况适当锻炼,注意劳逸结合,避免过累。

韩玉娟介绍,冠状动脉搭桥术后患者若行康复运动必须制定

运动处方,因冠状动脉搭桥病人术前症状不同,各自的心功能级别有差异,手术后必须有医护人员个别指导康复运动,康复运动处方要强调个体化。

心脏搭桥术后运动注意事项有哪些呢?

选择适当的运动。既能达到训练效果,又容易坚持。要避免竞技性运动。

只在感觉良好时运动。感冒或发热后要在症状和体征消失两天以上才能恢复运动。

注意周围环境因素对运动反应的影响。寒冷和炎热气候要相对降低运动量和运动强度;穿戴宽松、舒适、透气的衣服和鞋袜;上坡时要减慢速度;饭后不做剧烈运动。

患者要根据个人能力,避免过度训练。定期检查和修正运动处方,药物治疗改变时,要调整



天气愈来愈冷,很多人皮肤瘙痒的情况更严重了。感觉皮肤痒的时候人们总会不自觉地去抓挠,可有时会出现越挠越痒的情况,这可能是由皮肤瘙痒症引起的。教您几个缓解皮肤瘙痒的小妙招。

秋冬皮肤干痒 教您止痒小妙招

局部降温可缓解瘙痒

局部降温可以止痒。在瘙痒的部位给予降温处理,比如用布包裹着冰块或使用湿冷的布局部外敷,持续时间控制在5-10分钟或直至瘙痒消退。或者外用冷却剂,比如选用含有薄荷霜、炉甘石成分的产品,将其放于冰箱后,再涂在瘙痒处,可以达到降温止痒的效果。

洗澡水温过热容易破坏皮肤油脂,从而加重瘙痒。因此淋浴或洗澡时的水温控制在40℃以下,时间不超过10分钟。

减少洗澡频率也可缓解瘙痒

在冬天皮脂腺分泌少,对皮肤的保护不足,很容易因为太频繁的洗澡而导致皮肤干燥。实际

上,如果没有大量出汗,两天洗一次也是可以的。

洗澡时选用不含香精的沐浴露或非碱性肥皂,以减少刺激。皮肤干燥的患者可尽量减少使用沐浴露或肥皂的次数,频率可控制在1-3次/周。

洗完澡后可用毛巾轻轻蘸干皮肤,切忌反复摩擦皮肤,然后在5分钟内,全身涂抹保湿润肤剂。在选用保湿剂的时候,注意挑选不含香料和添加剂的产品。

需要提醒的是,冬季最好穿宽松、全棉衣物,紧身、羊毛或其他纤维的衣物容易刺激皮肤,引起剧烈瘙痒。

冬季若皮肤干燥明显,必要时可使用加湿器。

自制杏仁雪梨茶 护肤止痒有效果

材料:杏仁粉1茶匙、梨汁150毫升、蜂蜜少许。做法:将杏仁粉及梨汁搅拌均匀,加入少许蜂蜜调味即可。

杏仁富含健康脂肪以及维生素E,这些营养素具有修复受损肌肤及滋润的功效。此外,杏仁还富含β胡萝卜素,它能在人体中转化成维生素A,维生素A有助合成和修复上皮组织。梨富含维生素C及果胶等成分,可增加人体胶原蛋白的产生。蜂蜜则有保湿、滋润肌肤的效果。

(齐溪)

丰台工商分局组织召开

“放心消费在社区” 宣传活动月宣讲会

近日,丰台工商分局在山西大厦组织召开了“放心消费在社区”宣传活动月宣讲会,来自丰台区20个重点社区、100余户社区周边的商超代表参加了会议,工商干部现场讲解了“放心消费在社区”的宣传内容及宣传形式,对于深入社区开展放心消费工作有着重要意义。年初以来,丰台工商分局采取了发放宣传材料、制作海报展板、播放广播广告、绘制案例漫画等一系列措施抓好放心消费进社区的相关工作,不断提高放心消费创建活动的知晓度,目前已取得一定成效。

下一步,分局将“放心消费在社区”作为放心消费创建活动的重要工作抓紧抓好,加强活动宣传,张贴宣传海报、宣传画,为居民发放宣传材料,扩大活动知晓范围;搞好

消费教育,充分利用消费教育精品课堂等资源,举办多种类型的社区消费教育活动;形成工作合力,与丰台区社工委、食药监局、各街道办事处探索建立日常沟通工作机制,积极同其他政府部门加强联系,为深入推进放心消费工作奠定基础。

(李斌)

