



出现不适立即停：如果运动中
出现胸痛、冷汗、晕厥等症状，这
是心血管事件的预警信号，必须马
上停止运动并就医，不能大意；

配合其他治疗和护理：运动要
和药物治疗、低盐低脂饮食结合，
效果才会翻倍。同时保持规律作
息，别熬夜、别过度劳累；

定期复查不能少：按医生要求
定期复查，医生会分析病情变化、
调整治疗方案，及时发现潜在问
题，保障康复进程。

PCI术后心脏康复的其他辅助方法

除了居家运动，这些辅助方法
也能帮心脏更好恢复：

专业康复设备助力：可以在医
院利用医用专业康复设备，在遥测
多功能监护下做有氧训练、抗阻训
练和徒手体操，能获得更精准的效果
和安全保障；

坚持药物治疗：按时吃医生开
的药，能控制病情、缓解症状，是
康复的基础；

戒烟+限酒：吸烟会加速动脉
粥样硬化，增加复发风险，必须彻
底戒烟；酒精对心脏不利，要限制
饮酒量，最好不喝；

心理调节：如果有焦虑、抑郁
等情绪，及时做心理治疗，保持良
好心态对康复很重要；

管好饮食：坚持低盐、低脂、
高纤维饮食，多吃新鲜蔬菜、水

果、全谷物和瘦肉，避开高脂肪、
高胆固醇食物；适量饮水保持大便
通畅，别暴饮暴食，减轻心脏负
担。

总之，PCI术后的心脏康复不
是“一阵风”，而是需要医生和患
者携手、靠科学与信念坚持的“持
久战”。运动不是冒险，而是让心
脏重新焕发生机的必经之路。记
住：“支架撑开的是血管，科学运
动撑起的是生命的韧性。”希望每
位患者都能在专业指导下，用脚步
丈量健康，用行动找回有活力的生
活——保持积极心态，坚持科学运
动，做好辅助护理，相信大家都能
战胜疾病，重拾健康！😊

手足口病高发季防护与应对指南

◎北京京都儿童医院急诊科周丽

每年春夏之交，气温升高、湿度加大，手足口病就会进入高发期。幼儿园、小学低年级班里，常因一两个孩子患病引发“连锁反应”，不少家长既紧张又焦虑。其实，手足口病没那么可怕——它是病毒引起的常见传染病，只要家长摸清基本知识、做好防护，大多数孩子都能顺利康复。下面就带大家全面了解手足口病，帮家长们稳住阵脚。

手足口会出现典型症状

准手足口病（简称HFMD）是由肠道病毒引发的急性传染病，最常见的致病病毒是柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型（EV71），也可能由其他肠道病毒导致。

从名字就能看出它的典型特征：手、脚、口腔等部位会出现疱疹或溃疡，同时可能伴有发热、食

欲下降、烦躁等症状。这类疾病多见于5岁以下儿童，尤其是托幼儿童，但年纪稍大的孩子甚至成人也可能感染（成人症状通常较轻，容易被忽视）。

手足口病这么传，稍不注意就中招

手足口病传播能力极强，而且

即便在“潜伏期”，患者也有传染性，家长一旦掉以轻心，就可能让全家、全班都被传染。

（1）粪-口传播：患儿粪便中含有大量病毒，家长给孩子换尿布、孩子如厕后如果不洗手，病毒会通过手接触食物、玩具等进入口中，引发感染。

（2）飞沫传播：患儿打喷嚏、