

# 支架术后心脏康复，这些事很关键

◎大连医科大学附属第二医院心血管病医院（大连睿康心血管病医院） 刘凯

心脏支架手术可疏通堵塞血管，恢复心脏正常供血，但手术完成不代表心脏完全康复。术后若忽视康复管理，血管可能再次狭窄，进而影响心脏功能。科学的心脏康复能够降低病情复发风险，提升患者生活质量。这份康复指南从运动、饮食、生活管理三个方面，拆解关键注意事项，助力患者逐步恢复心脏健康。

## 科学运动锻炼，增强心脏功能

支架术后无需长期静养，适度运动能增强心肌力量，改善血管弹性，但需避开运动误区，遵循循序渐进的原则。

**选对运动类型：**优先选择散步、慢跑、太极拳、骑自行车等温和的有氧运动，这类运动可平稳锻炼心脏功能，不会给心脏造成过重负担。需避免快速跑、高强度间歇训练、搬重物等剧烈活动，防止短时间内增加心脏压力，引发胸闷、心慌等身体不适。

**控制运动强度：**运动强度需量力而行，建议前往心脏康复科做六分钟步行试验或心肺运动试验，由医生制定个性化运动处方；也可通过“说话测试”判断强度——运动时能正常交谈、无明显气喘即为适宜，若交谈需停顿喘气则应降低强度。术后初期每次运动10~15分钟，每周3~4次，再逐步增加时长与频率。

**把握运动时机：**术后1~2个月内需在医生指导下运动，可到医院心脏康复中心，在心电监护下开展康复训练。出院后自行运动要避开清晨和深夜，清晨血压易波动，深夜身体较疲劳，这两个时段运动风险较高。建议选择上午10点左右或下午3~4点，此时身体状态平稳，

运动更安全。

## 做好饮食调节，减轻心脏负担

饮食调节是支架术后心脏康复的重要环节，科学搭配饮食能减少血管负担、预防病情复发，需遵循少盐少脂、营养均衡、摒弃陋习的原则。

**少盐少脂：**每日食盐摄入量控制在5克内，少吃咸菜、腌肉、酱菜、加工零食等高盐食物，避免血压升高。同时减少动物内脏、肥肉、油炸食品、黄油等高脂食物摄入，降低脂肪在血管内堆积的概率，预防血管再次狭窄。烹饪优先选择电煮、蒸、炖，减少煎、炸、炒，从源头控制油脂摄入。

**多吃护心食物：**多吃燕麦、糙米等全谷物，菠菜、芹菜、西兰花等蔬菜，以及苹果、香蕉、蓝莓等水果，这类食物富含膳食纤维，有助于降低体内胆固醇水平，保护血管健康。适量摄入深海鱼、鸡胸肉、鸡蛋、豆制品等优质蛋白，为身体组织修复提供营养，注意控制摄入量，避免加重代谢负担。

**摒弃不良习惯：**支架术后必须戒烟戒酒，吸烟会损伤血管内皮细胞，增加血管堵塞风险；酒精会升高血压、影响血脂代谢，加重心脏负担，即便少量饮酒也不建议。

同时避免暴饮暴食，每餐吃到七八分饱即可，防止饭后血液集中于肠胃，导致心脏供血不足，引发胸闷、心慌等不适。

## 加强生活管理，筑牢心脏健康防线

支架术后的生活管理是预防病情复发、巩固康复效果的关键，需从规律服药、情绪调节、睡眠保障三个方面入手，养成健康稳定的生活习惯。

**规律服药：**支架术后需长期服用抗血小板药、降压药、降脂药等药物，这类药物能有效预防血栓形成，控制血压、血脂水平，保护血管健康。即便身体无不适症状，也不可擅自停药或减量，避免病情反弹。若服药后出现头晕、恶心等不良反应，需及时就医调整用药方案。

**调节情绪：**情绪剧烈波动会导致血压骤升、心率加快，加重心脏负担，部分人还会因此出现胸闷、心慌等不适症状。日常可通过听音乐、与家人朋友交流、读书、散步等方式平复情绪，保持心态平和，避免长时间处于急躁、焦虑、抑郁等不良情绪中。

**充足睡眠：**长期睡眠不足会影响血压、血脂稳定，增加心脏负担，不利于术后康复。建议每天保证7~8小时高质量睡眠，睡前避免玩手机、喝咖啡或浓茶，防止大脑兴奋难以入睡。若存在入睡困难、夜间易醒等失眠问题，需及时就医调理，切勿硬扛。

支架术后心脏康复并非短期任务，而是需要长期坚持的健康生活方式。通过科学运动、合理饮食、规律生活这三项关键措施，能够为心脏健康保驾护航，降低病情复发风险，帮助患者逐步回归正常生活，重拾健康状态。😊