

“四问”心脏支架究竟安不安全

□ 刘芳

9月29日是“世界心脏日”，有的家庭老人查出心脏问题，医生建议植人心脏支架，可是植人心脏支架是否安全，这样的顾虑困扰着不少患者、家属。

听说支架千万不能放，放了就得吃一辈子药？

首先我们简单了解一下，为什么需要植人心脏支架。心脏需要持续的血液循环供应，送来氧气和养分。冠状动脉是向心脏输送血液的通道，当冠状动脉变窄或堵塞时，就会引发心绞痛甚至急性心肌梗死。冠状动脉支架是一种微小的、网状的金属管状装置，常在经皮冠状动脉介入治疗手术中，被植入到狭窄或堵塞的冠状动脉内，主要目的是撑开血管壁，恢复冠脉血流，缓解胸痛症状并减少发作风险。

放置支架是救命的，其最大获益人群是急性心肌梗死患者。它能迅速开通“问题血管”，恢复血流，最大限度挽救濒死的心肌。相比单纯药物治疗，急诊支架手术能显著降低急性心梗患者的死亡率，并大幅减少后续心衰等严重

并发症的发生。

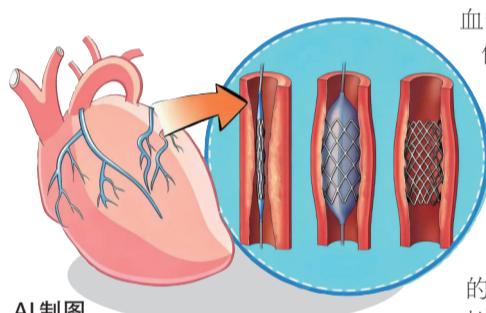
但需要注意的是，支架毕竟是外来物，身体可能会把它当成“伤口”，召集血小板来修复，如此反而容易形成新的血栓。终身口服抗血小板药物，就是为了防止血小板聚集堵塞支架。他汀类降脂药，能从根源上减少血管壁斑块产生，稳定斑块，同时防止其他血管再出问题。

装了支架，以后做核磁检查会不会受影响？

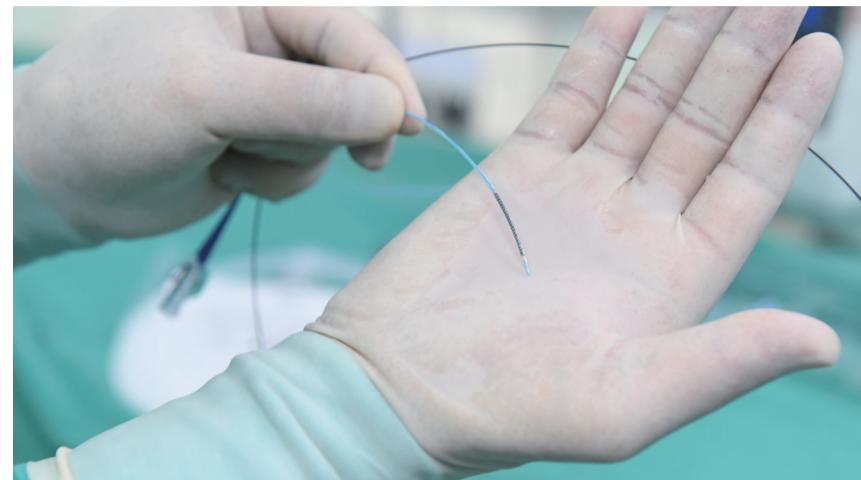
绝大多数情况下，现代的冠脉支架植入后，进行核磁检查(MRI)是安全的。早期的支架可能含有磁性较强的金属材料(如不锈钢)，在强大的MRI磁场下可能会有轻微影响。但近二十年来，临床上广泛使用的冠脉支架几乎都是由弱磁性或无磁性的钴铬(gǔgè)、镍铬、铂铬等合金材料制成的，不会被MRI的巨大磁力所吸引，因此不存在“被从血管里吸出来”的风险。

支架被植入冠状动脉后，会被血管壁的组织牢牢包裹住，这个过程叫作“内皮化”。通常在几周内，支架就会和血管长为一体，非常稳固，不会发生移位。从这个角度说，建议在植入支架后的6-8周后再进行MRI检查。

在进行MRI检查前，需要告知放射科医生和技术人员体内有冠脉支架。他们会再次核对支架的具体型号和材料，以便最终确认安全性。目前认为，在3.0T及以下的临床常用磁场强度下，对冠脉支架患者进行MRI检查是安全的。



AI制图



河南省首位享受冠脉支架集采降价惠民政策的患者接受手术治疗。视觉中国供图

放了支架就万事大吉，高枕无忧了？

术后必须严格遵医嘱服药，绝对不能自行停药或减量！双联抗血小板治疗是核心中的核心，通常是阿司匹林+氯吡格雷或替格瑞洛，双联用药能防止血液在支架表面形成血栓，导致支架堵塞。药物联用通常需要坚持至少6-12个月，具体服用医生会依据病人病情，因人而异进行指导，有可能会停用一种，另一种抗血小板药物则需终身服用。其他如降脂药他汀、降压药、降糖药等，都要坚持服用。

活动方面建议循序渐进，从散步开始，逐渐增加活动量和时间，以不感到劳累、气短等为标准，避免突然剧烈运动。警惕危险信号，如再次出现胸痛、胸闷、心悸等不适，应及时就医。

远期来看，即使感觉良好，阿司匹林和他汀类药物通常也需要终身服用。此外还需定期复查，评估病情、调整药物、监测副作用等。

没有家族病史就不用担心心脏病了？

没有家族病史，只是意味着患冠心病的“先天风险”较低。家族病史代表一种遗传易感性，就像“上了膛的枪”，但最终扣动扳机的，往往是后天的不良生活习惯。例如，蔬菜水果摄入不足和高盐、高油、高糖饮食；吸烟和大量饮酒；缺乏运动、熬夜加班、工作压力大；易怒、肥胖等，都可能导致血压、血糖、血脂等升高。这些都是损害血管的“元凶”。无论有没有家族史，保持健康的生活方式永远都是保护心脏的最佳策略。

(作者系航空总医院心内科主任医师)

小小冰箱贴，竟能带你秒回旅行中的日子

□ 王明宇

100张照片，可回家后这些照片大多躺在手机相册里，翻看过一两次就成了“数字垃圾”；但冰箱贴不一样，每天开冰箱取食材、拿饮料时，目光总会不经意扫过它，哪怕只是几秒钟，也足够让某段旅途的碎片重新拼凑起来。

为什么冰箱贴有这样的记忆魔力？关键在于它的日常存在感。约翰·拜罗姆博士解释，很多纪念品比如旅行时买的奶酪刀、装饰画，要么被塞进抽屉积灰，要么挂在墙上成为背景。而冰箱贴是主动融入生活的，一个人每天平均会开4到6次冰箱，这种高频次、无刻意目的的接触，让它成了天然的记忆锚点。就像一位受访者提到的，她家冰箱上贴着一块从西班牙小镇买回来的陶瓷冰箱贴，每次拿鸡蛋时看到它，都会想起那个午后在小镇广场上，摊主用不流利的英语推荐“这是本地最好的手工艺品”的场景，甚至能回忆起当时阳光下的温度。

你或许没察觉，大脑从不用“照片”存记忆，而是像搭积木般，把视觉、触觉、情绪全揉成一团。这堆“积木”的收纳者，是大脑深处的海马体，它像个细心的档案员，会把旅行时的建筑轮廓(视觉)、冰箱贴的金属凉意(触觉)、买

它时和朋友的玩笑声(听觉)，一一打包成记忆数据包。旁边的杏仁核则像台情绪标签机，给数据包打上“开心”“期待”等印记。

当你再看见这枚冰箱贴，眼睛先抓住所印的图案，手指触到冰凉金属，两个信号同时冲向海马体——好比用两把钥匙同时拧开档案柜，那些藏在深处的细节，自然比手机里孤零零的照片鲜活百倍。这一切，都是大脑用它独特的“拼接术”，为记忆注入了温度与层次。

大脑藏着个“念旧”的秘密：越常碰面的记忆，越难从它的“通讯录”里消失。就像反复描摹的线条会刻得更深，大脑神经元的连接也是“越用越铁”——每回瞥见冰箱贴，都是在给这段记忆“加固”。这个过程中，负责记忆的海马体里，神经突触会悄悄变粗，如同给档案盒焊上了钢壳，即便隔了三五年，再见到它时，那些细节依然清晰得像昨天才发生。

如今，越来越多人开始意识到冰箱贴的特殊意义。这些小小的物件，早已不是简单的纪念品，而是我们给生活埋下的“时光彩蛋”，它们安静地贴在冰箱



厨房冰箱上各种各样的冰箱贴。视觉中国供图

上，等待某个寻常的清晨或傍晚，突然帮我们打开一扇门，回到那些在路上的日子。每一块背后，都藏着一段独一无二的时光，而这，正是旅行留给我们最温暖的礼物。

(作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员)

“十一”黄金周即将到来，不少人选择利用难得的假期走出家门，感受诗与远方。然而快乐的时光易逝，为了留住美好的回忆，有的人喜欢用手机或相机记录瞬间，有的人则喜欢带回当地的文创产品。

近几年，各大旅游景点文创产品中，冰箱贴成了消费者的“心头好”。你可不要小看它，你或许没想过，这个不过掌心大小的物件，竟比手机里存着的几百张旅行照片，更擅长唤醒沉睡的旅途记忆。而这背后，藏着心理学与脑科学的研究者们发现的有趣规律。

英国利物浦大学的约翰·拜罗姆(John Byrom)博士曾做过一项针对性研究，他和团队找来19位至少拥有20件节日纪念品的英国人，在他们能看到冰箱的厨房里展开深度访谈。结果令人意外：几乎所有参与者都表示“冰箱贴比照片更能勾连起旅行的细节”。

有人提到，旅行时一天能拍50到