



心梗猝死者为何趋于年轻化

■中国城市报记者 刁静严

冬季低温更易诱发心梗

据《中国心血管病健康和疾病报告2019》显示,我国心血管疾病患病率处于持续上升阶段,推算心血管疾病现患人数达到3.3亿。根据数据统计,我国每年心源性猝死人数约有55万人。

“心脏病家族史是青年人患急性心肌梗死的一个重要危险因素。”河北省衡水市人民医院心内科主任医师、医学博士李勇向记者介绍,心脏病分为先天性心脏病和后天性心脏病,两者遗传概率并不相同。先天性心脏病患者的子女发病率可增加2至10倍。部分后天性心脏病,如冠心病,尽管受到遗传因素的影响,但病因多样化,目前尚不明确是否会遗传。

有报道显示,家族中有较年轻时患急性心肌梗死者,其近亲中患病的几率比无该种情况的家族高5倍,此类人群应尽早加强预防。

此外,伦敦卫生和热带医学学院的研究人员发现,气温每下降1℃,心梗风险就增加2%,75-84岁的冠心病老人更易受影响。相关研究表明,脑梗塞与心梗患者在冬季的发病率占全年整体的69.5%,而死亡率比其他季节高出41%。

为什么冬季更容易发生心梗?李勇表示,一方面由于冬季气温低下,人体末梢血管处

于收缩状态,容易导致血压升高,加重心脏负担,尤其是人们突然从温暖的室内到达室外,血管会受到冷空气刺激而突然收缩,造成血流供应中断或血管阻塞,引起心肌梗死或脑卒中;另一方面,冬季天气寒冷,人们户外运动减少,如果偏爱高脂食物,也容易造成能量摄入与代谢比例失调,血液黏度增加,血液循环减慢,因而形成血栓,造成心梗发生。

“对于冬日严寒,心脏病患者应注意保暖和休息,预防感冒,均衡饮食,规律作息,外出时备好心脏病常用急救药物,如硝酸甘油、硝酸异山梨酯、阿司匹林等,以备不时之需。”李勇说。

预防心梗需养成良好生活习惯

其实,相对于老年人,青年人发生心梗时更容易猝死。根据国家卫健委公开信息显示,青年人的冠状动脉病变相对较轻,但心梗一旦发生,坏死程度也往往更加彻底,对心脏打击更大,复发率更高;而老年心梗患者的心脏在长时间的病变侵害下,已经具有一定的适应性。

尽管如此,有关专家指出,在猝死人群中仍以中老年人居多,青年人发生猝死的仅是个例,无需产生不必要的恐慌与焦虑。实际上,心血管健康告急,多是由长期的不良生活方式所导致,发生的诱因也有迹

可循,主要包括过量烟酒、暴饮暴食、缺乏睡眠和运动、过度劳累、情绪激动等。

“即使存在先天性心脏病,遗传因素难以改变,但后天的生活方式与情绪管理也是完全能够控制的。”李勇坦言,改变不健康的生活方式,早期去除各种危险因素对防治青年人心肌梗死十分重要。青年人在日常生活中应注意合理膳食、严禁暴饮暴食,注意劳逸结合、适当体力劳动,生活要有规律,保持乐观、愉快的情绪,避免过度劳累和情绪激动,提倡不吸烟、不饮烈性酒,积极控制高血压、高血脂、高血糖。

值得注意的是,过量饮酒是诱发急性心肌梗死的重要原因之一,尤其是老年人和患有高血压、糖尿病等基础病的患者。2004年刊发的《酗酒致急性心肌梗死1例》中谈到,一名36岁男子,既往无高血压,也无糖尿病家族史,但在饮酒后出现了心梗症状。李勇提醒说:“年末聚会增多,应尽量少喝或不喝酒,也不要硬劝别人饮酒,共同保护心脏及身体健康。”

注意心梗来临前的“危险信号”

《中国心血管病报告2019》显示,我国94%的心梗患者表现为胸痛或胸部不适,其他最常见症状为大汗(67.2%)、乏力(31%)、恶心(30.7%)、呼吸短

促(29.1%)、肩颈部放射性疼痛(27.9%)、心悸(22.3%)及胃部不适或疼痛(12.8%),只有0.2%的患者无急性症状。

根据李勇的临床经验,青年人群急性心肌梗死中以男性居多,患者往往突然发病,部分患者会出现一些前驱症状,如胸闷气短、乏力、心前区疼痛等冠心病的症状。其中突出的是患者心绞痛较前发作更频繁、程度更加剧烈,持续时间长,少数患者心律严重失常,舌下含服硝酸甘油效果差,常没有明显诱因。

面对心梗呈年轻化趋势,人们该如何预防心梗,让心脏安全过冬,突发心梗又该如何自救?中国城市报记者带着这些问题,采访了河北省衡水市人民医院心内科主任医师、医学博士李勇。



健康小贴士

急性心肌梗死的家庭急救方法

严重的心梗很容易引起心跳骤停,导致全身器官缺血。大脑细胞失去供血4-6分钟就会坏死,神经系统难以恢复。因此心梗抢救有“黄金4分钟”的说法,4分钟内进行复苏抢救,可能有近半数患者被救活。

河北省衡水市人民医院心内科主任医师、医学博士李勇建议,日常生活中,人们应当掌握心肌梗死的家庭急救方法,为生命健康增加安全屏障。

(1)急性心肌梗死的辨识。如果出现突发性胸前区不适,且持续30分钟以上仍不能缓解,并伴有大量淋漓、面色苍白、呕吐、恶心以及濒死感等状况时,应高度怀疑急性心肌梗死。

(2)及时拨打急救电话。很多家属在患者发生急性心肌梗死时会手忙脚乱、不知所措,家属要保持冷静,第一时间拨打急救电话120,并保持电话通畅。

(3)停止任何活动。疑似心梗发作时,应尽快让患者保持原地平躺姿势,不可过度紧张。家属不能随意挪动患者,以免加重病情,同时可打开门窗、松开患者上衣。

(4)使用急救药物。急性心肌梗死急救常用药物有速效救心丸和硝酸甘油片。家属应立即让患者服用一片硝酸甘油,舌下含化,若10-15分钟患者仍未缓解疼痛,可再服用一片。如无硝酸甘油,可选择速效救心丸。

(5)持续呼叫患者使其保持清醒。若患者突发失去意识,家属应立即予以胸外心脏按压及人工呼吸,保持救生通道畅通,等待急救人员来临。



江西宜春: 寒冬义诊送健康 送医送药暖人心

寒冬时节,江西省宜春市军休所多支“老军医”义诊小分队走进光荣院、敬老院、福利院和困难群众家中,开展“寒冬送温暖 义诊保健康”志愿服务活动,为他们提供身体检查、健康咨询、医疗保健等志愿服务,并将一批爱心药品免费赠送给群众,受到群众的欢迎和一致好评。图为1月8日,宜春市军休所的老军医在袁州区光荣院为老人免费检查身体。

人民图片