

寒冬季节话心梗



本报记者 岳殿举

急性心肌梗死(以下简称心梗)被称为心血管疾病中的头号杀手,其发生突然,对人体危害极大。数据显示,我国每年新发心梗约60万例,死亡比例在三成以上,因心梗而死亡的患者中高达50%是在发病后1小时内于医院外猝死。如此高的死亡率,与公众对该疾病的认知水平不足有很大关系。

为提高对心梗严重性与防治重要性的认知能力,普及心梗的规范化救治流程,自2014年起,我国确定每年的11月20日为“中国1120心梗救治日”。“1120”的含义有两个:一是“有胸痛,我要拨打120”,二是“心梗救治,争取黄金120分钟”。

冬季来临,人的体感温差增大,心梗的发生率也有所增加。那么,广大市民如何判断和识别心梗,又如何预防心梗呢?12月15日,记者采访了聊城市第三人民医院党委委员刘树英,请她详细介绍心梗的识别、预防和治疗知识。

心梗有哪些主要症状

“冠状动脉粥样硬化性心脏病是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病,常常被称为‘冠心病’,其中心梗是冠心病中最重的一类疾病。”刘树英介绍。

“心梗发作前,大多数患者主要表现为胸痛。心梗典型的症状就是突然发作剧烈而持久的胸骨后或胸前区压榨性疼痛,休息和含服硝酸

甘油不能缓解,常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。”刘树英表示,心梗发作前,身体其他部位可能也会出现痛感,部分患者上腹部疼痛,可能会被误诊为胃穿孔、急性胰腺炎等急腹症,少数患者表现为颈部、下颌、咽部及牙齿疼痛,易误诊。还有少数患者无疼痛,一开始即表现为休克或急性心力衰竭。此外,心梗患者还可能出现恶心、呕吐、腹胀等胃肠道症状,这在下壁心肌梗死患者中很常见,高龄患者还可能出现神志障碍,部分患者会出现难以形容的不适、发热等全身症状。

发生心梗怎么办

“当胸痛持续超过20分钟,就很可能是心梗。”刘树英提醒广大市民,“无论何时何地,一旦出现胸痛、胸闷症状,应警惕心梗的发生,要立即拨打120急救电话,争取第一时间到达最近的医院就医,以便得到及时救治。”

身体一直很好,从未出现过剧烈胸痛,如果首次出现胸痛,也需要马上拨打120急救电话吗?对此,刘树英给予了肯定回答。她告诉记者,“初发剧烈胸痛”恰恰是最危险的。对于初发的血管堵塞,心脏没有备用的急救方案,血管还没有形成“侧支循环”,非常容易突然“宕机”。而以前心绞痛经常发作的人,心脏有逐渐适应的过程,称为“缺血预适应”,可能在心梗发生的时候,后果没那么严重。

因此,无论胸痛是否为初次发生,突发心梗患者都应该充分把握黄金救治时间。刘树英强调,心梗的黄金救治时间只有120分钟。如果患者心梗的发生时间超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使被抢救过



刘树英(左)在做术前准备。受访者供图

来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。

刘树英提醒患者,如果发生急性剧烈胸痛或怀疑急性心梗,在立即拨打120急救电话的同时,要立刻停止活动,就地休息,有条件的话可以服用一些心梗急救药物,如速效救心丸、硝酸甘油、消心痛等。如果突发胸痛,平时血压比较低,首选速效救心丸;如果血压偏高,服用速效救心丸效果不好,可以选择硝酸甘油或者消心痛。

谈到心梗的治疗,刘树英表示,目前,治疗心梗最好的方法是直接冠状动脉介入治疗。通过植入支架,把堵塞的冠脉血管重新撑开,恢复正常的血供,无论是心绞痛还是心梗,患者的症状均能明显改善。只要没有得过大范围的心梗,心功能正常的患者植入支架后可以自由活动,恢复正常人的生活。

“心梗患者做完冠脉支架手术后,需要有规律地服药、定期复查,不要私自停药,还要注意规避危险因素。”刘树英说,心脏内放好支架后,胸痛症状明显好转,患者回家后应该戒烟戒酒,生活规律,拒绝熬夜,适量运动,否则不良的生活方式还可能再次诱发冠心病,反复做支架,最后只能做冠脉搭桥手术。

冬季如何预防心梗

为什么冬季更容易发生心梗?刘树英解释说,当气温下降时,寒冷刺激会使人体的交感神经处于兴奋状态,身体中的儿茶酚胺就会过度分泌,人体末梢血管会处于收缩状态,心率加快,血压会急剧升高,使得心脏的负荷增大,心肌耗氧量会快速增多,就容易造成心肌缺氧缺血。冬季室内外温差大,尤其是突然从暖气房来到室外,血管受到冷空气刺激,会引起供应心脏血液的冠状动脉痉挛、骤然收缩,导致急性心肌缺血缺氧,严重时诱发心绞痛,

甚至心梗。此外,研究表明,在低于10℃的环境中,血小板明显聚集,而血小板聚集是血栓形成的“导火索”,加之低温下血流速度慢、血液黏稠度增加,会在血管中形成血栓,导致心梗的发生。

刘树英表示,心梗的发生常常与季节变化、情绪激动、体力活动增加、饱食、大量吸烟和饮酒等有关。她把心梗的危险因素概括为可改变的危险因素和不可改变的危险因素。可改变的危险因素有血脂异常、肥胖、糖尿病以及不良的生活方式,如吸烟、不合理膳食(高脂肪、高热量)、缺乏运动、过量饮酒等;不可改变的危险因素有性别、年龄、家族史等。

鉴于此,刘树英就广大市民如何预防心梗提出几条建议:一是注意饮食,以清淡的食物为主,避免高油、高盐与高糖食物,少吃高脂肪的食物,多食鱼类和富含精氨酸的食物,以补充血管张力、改善血管弹性;二是注意休息,避免劳累,可以进行适量锻炼,增强抵抗力,改善身体的微循环和血管弹性,比如散步、打太极拳等,避免剧烈的运动项目;三是保持平和的心态,避免情绪有太大波动,以免情绪激动、烦躁不安造成血压上升,导致心肌缺血,增加心脏负担;四是如果周围环境突然温度变化很大,要注意防寒保暖,预防感冒;五是养成健康的生活习惯,控制饮食总量,戒烟少酒,多补充水分,保持大小便通畅,作息规律,保证充足的睡眠,提高睡眠质量;六是定期进行健康查体,一旦有胸闷、胸痛等症状,或者发现心电图有缺血改变,应及时进行冠脉CT或者冠脉造影检查,明确冠状动脉狭窄情况,以便进一步治疗。

“我们不能改变自己的基因,但能够改掉自己的不良习惯。我们要相信自己是健康生活的第一责任人。我作为一名心血管医生,也会始终为大家的健康保驾护航!”采访结束时,刘树英由衷地说。

如何预防心梗

一是注意饮食



二是注意休息



三是保持平和的心态



四是要注意防寒保暖

五是养成健康的生活方式



六是定期进行健康查体

制图:刘立雪

