

心血管发病年轻化趋势明显

气温骤降,谨防心血管疾病发作

记者 陈成成 通讯员 王志栋

几场冷空气,令瑞城气温骤降。近日,记者从市区各大医院了解到,接诊的心血管病患者呈上升趋势。记者探访市中医院心血管内科发现,门诊病人相应增加,住院患者多为冠心病、高血压等病种。

“一到季节交替时节,血压就容易出现波动,加上这几天降温,早晨的气温比较低,在寒冷的刺激下,人体血管强烈收缩,心肌梗塞就特别容易发生,老年人更明显。”据温州市中医药重点专科(中西医结合心血管病)带头人、市中医院心血管内科主任、主任医师管霞飞介绍,每年这个时节心内科抢救的心脑血管意外患者也会明显增多。



心血管等多科协作抢救危重病人



心血管内科专家会诊疑难疾病



为心血管患者施行体外反搏

心血管发病年轻化趋势明显

在很多人印象中,心血管疾病是老年病,与年轻人无关。但事实并非如此,据最新统计数据显示,我国心血管病死亡占城乡居民总死亡原因首位,农村为44.8%,城市为41.9%。在当下,脑出血、脑血栓、心肌梗死这些主要由动脉粥样硬化引起的心血管疾病,已不再是中老年人的专利,发病人群呈现越来越年轻趋势。心血管病专家提醒,保护血管,要从年轻开始。

在我接诊的病人中,三四十岁的病人很常见,最小的高血压病人年仅19岁。据管霞飞介绍,心血管疾病是一种严重威胁人类的疾病,尤其是50岁以上中老年人的常见病,但随着近些年社会的不断发展和物质生活的丰富,心血管疾病年轻化趋势越来越明显,让人堪忧。究其原因主要有两方面:不良生活习惯与缺乏锻炼。一些年轻人喜欢高脂、高盐、高糖饮食,膳食结构不合理,加上过度吸烟、饮酒,增加了心血管病发病风险;再则,多数年轻人缺乏锻炼,工作压力较大,加上经常熬夜,久坐不动,也增加了发病几率。

也就是说,心血管疾病并非只是老年人易得,工作强度大的年轻人和有家族史的高危人群也在其中。专家提醒,这部分人要特别注意调节生活起居,依据季节变化,适当调整生活方式,有效预防心血管疾病的发生。

心血管疾病患者冬日运动有讲究

心血管疾病与血压、血脂、血糖息息相关,很多心血管疾病患者会有这样一个认识误区,认为通过运动就能使血压、血脂、血糖降下来,从而达到控制病情的目的。但事实并非如此,适量运动对身体有好处,但在寒冷的冬日,对心血管疾病患者而言,运动还是要有讲究的,切勿因为错误的运动而适得其反。管霞飞指出。

据介绍,气温对于心血管疾病有影响,气温变化,低温刺激皮肤和皮下组织血管收缩,使周围血管阻力增大,导致血压升高,脑血管意外

发生率增加。同时,还会引起冠状动脉痉挛或冠脉斑块破裂,影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。运动还会加快心脏跳动的频率,心率加快增加了心肌耗氧量,减少了冠状动脉血液供应,并可能诱发动脉粥样斑块破裂而导致急性心肌缺血。

管霞飞提醒,对于心血管疾病患者,有氧运动是有好处的。冠心病、心肌梗塞后、高血压患者,只要在稳定期,每天适量运动并无问题,比如散步、游泳和慢跑都可以。只要不过度,患者没有

在运动后感觉胸痛、气急、没力,就可以继续。如果是心衰患者,有些人可能动一动就气喘、胸闷心慌,那就没必要勉强过多运动。虽然有氧运动对心衰患者的康复有好处,但心脏康复训练必须有医生与患者面对面沟通,根据患者实际情况,调整运动强度和方式,及制定科学的运动处方,从而改善患者的心肺功能、提高生活质量。

值得注意的是,一旦运动中感到头晕、头胀,那可能是血压升高了。如果出现心慌,有可能是心律失

常。出现这两种情况,就要格外小心。如出现胸口持续疼痛,就必须警惕,可能是冠心病发作的前兆。疼痛时间持续10分钟、甚至半小时以上,请及时到医院就诊。身边有保心丸等急救用药,也可以先服用。嚼服阿司匹林对于这些患者也会起到一定的效果。胸痛是最危险的信号,一定不要抱有侥幸心理。管霞飞强调。

此外,医生特别提醒,心脑血管疾病在冬季凌晨最易发病,有基础疾病的人群需定期监测血压,按时服药。

预防心血管疾病有利于长寿

中医养生重视冬藏,包括御寒保暖、睡眠休息和适当锻炼。无论年轻人还是中老年人,患心血管疾病主要是由高血压、高血脂、糖尿病等诱发的。但年轻人的高血压、高血脂等情况,多半是由不健康的生活方式引起的。

吸烟、喝酒、熬夜、高脂饮食等不良生活习惯都是引发心血管疾病的原因,管霞飞说,像熬夜,就

会导致体内肾上腺素过多分泌,使血管收缩,血液流动缓慢、黏稠度增加,长期黑白颠倒的人,患心脏病风险会比正常人增加一倍。再如,久坐长期缺少运动,致使血管内的垃圾逐渐累积,形成粥样硬化斑块,影响毛细血管供血等,都是诱发心血管疾病的元凶。

对于如何保养血管,管霞飞建议,市民从年轻时就

应养成良好的生活方式,戒烟、平衡膳食、规律运动,同时应定期检查血糖、血压和血脂,监测体重变化,坚持每天万步走,努力做好健康管理,从而使人体达到健康状态。

为了减少三高病人(高血压、高血脂、高血糖)卒中心梗的发生,要坚持健康生活方式(合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平

衡),在积极治疗三高的同时,重视心血管风险的评估。对于心血管疾病的高危人群,早发现、早预防、早治疗。管霞飞给出了专业的专家观点。

除常规体检外,大家也可以进行自我检查,比如监测血压,或者是加大运动量后,看是否会出现胸痛等症状。管霞飞建议,一旦出现胸痛、胸闷或是运动后胸痛等症状,就要及时就医。

[新闻链接] 警惕以下几种情况 有可能是心血管发病前兆

心血管疾病发病前,其实有很多症状都容易被忽视。如果出现以下几种情况,千万不能掉以轻心:

- 1.经常感到心慌、胸闷。
- 2.劳累时感到心前区

疼痛或伴左背部放射痛或伴牙痛。

- 3.早晨起床时一下子坐起,感到胸部特别难受。
- 4.饭后胸骨后憋胀得厉害,有时冒冷汗。
- 5.活动、劳累后出现的

的“胃痛”。

- 5.晚上睡觉胸闷难受,不能平躺。
- 6.情绪激动时心跳加快,有明显胸部不舒服的感觉。
- 7.走路时间稍长或稍

快,感到胸闷气喘,心跳加快。

- 8.爬楼梯或做一些原本很容易的活动,感到特别累,需歇几次才能完成,且感到胸闷气短。
- 9.浑身无力,不愿说话。