

心梗,你真的了解吗?

专家:你想知道的都在这

秋冬时节,季节交替天气多变,心梗也迎来高发期。心梗发作有哪些先兆?心梗是老年人的“专利”吗?对于心脏不是很好的人,应该加强运动还是要静养?新华网近日采访了北京医院心血管内科主任医师、博士生导师汪芳教授,就网友关心的上述话题进行了解读。

心梗发作前有哪些征兆?

“大多数人心梗发生前都会出现活动后胸痛或者胸闷不适,但部分高龄老年人突然某天打蔫儿了、不愿意出去等这也很可能是老年人心梗发作的一个重要信号。”

首先,曾经有过冠心病的人在心梗发作前,心绞痛的频率会有所增加,诱发心绞痛的活动量即诱发门槛降低,甚至在静息或夜间出现心绞痛,这预示着斑块不稳定,要赶快到医院就诊。如果处理不及时,随时有可能因为斑块破裂形成血栓而导致心梗发作。

其次,从来没有冠心病的人对首次

心梗的诱因有哪些?

“血脂异常,这是动脉粥样斑块形成的最主要的原因,所以一定要控制血脂水平。”

第一,血脂异常。这是动脉粥样斑块形成的最主要的原因,可以说没有胆固醇就没有动脉粥样斑块,所以一定要控制血脂水平。一般40岁以上(有冠心病或高脂血症家族史者则需从青少年起)需要定期(每年一次)查血脂。第二,

突发心梗时,自己该如何迅速处理?

“患者往往因为心绞痛而感到胸部不适,舌下含服硝酸甘油或速效救心丸15-20分钟仍不能缓解,这就意味着可能已经心梗了。”

突发心梗时,时间就是生命。患者往往因为心绞痛而感到胸部不适,舌下含服硝酸甘油或速效救心丸15-20分钟仍不能缓解,这就意味着可能已经心梗了。此时一定要停下任何活动,不要给心脏增加负担。如果心梗患者病情比较重,出现了心脏骤停怎么办?这确实

有些人心脏一不舒服就会吃“速效救心丸”,这种做法是否合理?

“患者一定要注意,如果吃完以后20分钟以上症状不能缓解,一定要赶紧想办法到最近的医院(最好能做介入治疗)就诊。”

作为急救备用药,不管是速效救心丸还是硝酸甘油我们都提倡随身携带,这些药对于缓解心绞痛有一定的作用。心绞痛属于血管不完全闭塞的狭窄,因供血不足出现了胸闷胸痛等症状,也就是说心肌还没有坏死,所以

很多老年人喜欢冬泳,应该注意什么?

“因为寒冷会让血管收缩,医学上叫做痉挛。如果老年人突然跳入冰水中,全身血管会立即收缩,严重的不仅仅是引起冠脉狭窄,还有可能导致冠脉完全闭塞而发生心肌梗死。每年冬季准备尝试冬泳的朋友都应该提前到医院做检查,看看自己的冠状动脉是否

心梗都是老年人的“专利”吗?

“心梗不是老年人的专利,如果不注意改善生活方式,年轻人也一样会遭遇心梗的光顾。”

第一,长期的高血压、糖尿病、高脂血症及吸烟等不良的生活方式容易导致血管发生动脉粥样硬化。这些症状

心脏不是很好的人应该加强运动?

对于有心脏病的患者我们绝对提倡运动,但一定是科学的运动。

对心脏不好的人我们是提倡运动康复的。很多心脏病患者在科学的指导下循序渐进地运动,虽然不能迅速复原,但是可以帮助患者慢慢稳定恢复。当然,更为科学稳妥的做法是让患者在

心梗你真的了解吗?

心梗发作前有哪些征兆?

● 曾经有过冠心病的人在心梗发作前,心绞痛的频率会有所增加

● 从来没有冠心病的人对首次发作的心绞痛要特别注意

心梗的诱因有哪些?

血脂异常

吸烟

长期血压高

糖尿病

基因遗传

突发心梗时,自己该如何迅速处理?

● 舌下含服硝酸甘油或速效救心丸15-20分钟仍不能缓解,这就意味着可能已经心梗了

此时一定要停下任何活动,不要给心脏增加负担

● 心肺复苏

➢ 判断患者是否真的心脏停跳,可以摸一下患者的颈动脉

➢ 确定心跳停止后将患者平放,开始心外按压

—— 先将一只手的手掌放到患者的胸骨上,另一只手置于第一只手的上面,手掌向下,两只手的手指紧扣互锁

—— 然后将整个身体的重心集中到双手上用力下压,下压深度大概5厘米,注意下压时胳膊不要打弯

—— 每按压30次,给予2次口对口人工呼吸(要捏住患者的鼻子)

有些人心脏一不舒服就会吃“速效救心丸”,这种做法是否合理?

提倡随身携带**速效救心丸**或是**硝酸甘油**,对于缓解心绞痛有一定的作用

如果吃完以后20分钟以上症状不能缓解,一定要赶紧想办法到最近的医院(最好能做介入治疗)就诊

很多老年人喜欢冬泳,应该注意什么?

● 每年冬季准备尝试冬泳的朋友都应该提前到医院做检查,看看自己的冠状动脉是否健全,冬泳爱好者在水下前做好热身

心梗都是老年人的“专利”吗?

● 长期的高血压、糖尿病、高脂血症及吸烟等不良的生活方式容易导致血管发生动脉粥样硬化

● 现代年轻人工作压力比较大,生活不规律,特别是熬夜族非常多

● 不吸烟也不被动吸烟

● 少喝酒或不喝酒

心脏不是很好的人应该加强运动?

对心脏不好的人提倡运动康复

运动是相对的,要把握好尺度

老年人不建议清晨锻炼,注意气温

新华社发(边纪红制图)

【延伸阅读】

冬季室内外温差大 突发心梗应牢记两个“120”

随着冬季来临,体感温差增大,心梗的发生率也有所增加。对于50岁以上、患高血压及有吸烟史的男性朋友,要尤其注意心梗发作。专家提示,一旦出现胸痛、胸闷症状时,应牢记两个“120”:及时拨打120急救,千万不要错过120分钟最佳抢救时间。

如何识别心梗?北京医院内科副主任刘德平表示,心梗典型的临床表现是胸骨后或心前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛,也可能在后背、左臂,甚至颈部、下颌,或者剑突下有发紧的感觉,疼痛剧烈而持久,还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状,应警惕心梗的发生,第一时间拨打120急救。

当胸痛持续超过20分钟,就提示可能是心肌梗死。上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松表示。

对于以前从未发生的剧烈胸痛,也需要马上拨打120急救吗?是的。崔松提示,恰恰是从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”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”。而以前经常发作心绞痛的人,心脏有逐渐适应的过程,称为“缺血预适应”,可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。心肌发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院尽早就医,以得到及时的救治。崔松提示。

(据新华社发)