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。

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

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 湛 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

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 ,

心梗发作前有哪些征兆?

发作的心绞痛要特别注意。冠心病的 一个主要危险因素是年龄:即动脉粥样 硬化是动脉的退行性改变 如老年人出 现精神性格改变也要及时检查是否出 现了心肌缺血、心梗和心衰等。动脉粥 样硬化随着年龄的增长而明显增加,有 的人由于遗传加之各种危险因素的作 用可以很早就出现明显的动脉粥样硬 化及狭窄 就是我们常说的 30岁的人 70岁的冠脉 。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 也有部分高龄老年人本来一切正常 突 然某天打蔫儿了、不愿意出去、无精打 采 这也很可能是老年人心梗发作的一

个重要信号。

责任编辑 郑拥拥 李群

具体来说 就是因为心脏的搏出功 能受损,打出去的血不够用,导致有气 无力。泵出的血不够用还会导致脑供 血不足,产生意识模糊、错乱,性格改 变 ,日夜颠倒等。这些都有可能是心梗 发出的信号,一旦发生就要及时到医院 就诊。中青年人如果出现一般活动或 运动中胸骨后压迫、压榨、沉重感等不 适症状 即使停下休息几分钟后能够缓 解,也要思忖有可能存在心肌缺血(即 初发劳力型心绞痛),预示着斑块不稳 定 随时有可能因斑块破裂形成血栓或 血管痉挛 最终导致心梗。

心梗的诱因有哪些?

吸烟。有些人特别注意生活方式,没有 糖尿病和高血压 但是吸烟比较猛 因而 导致心梗发作的几率大增。年轻人中因 吸烟导致的急性心梗也很常见 如果有 家族史同时存在血脂高的问题 吸烟无 疑更是雪上加霜。第三,长期血压高。 长期血压高会让动脉内皮功能受损 即 使在胆固醇水平不高的情况下 血管内 的坏胆固醇也能钻到内膜下形成动脉粥 样斑块。第四 糖尿病。超过70%的糖

尿病患者最后死于心血管疾病!由于糖 尿病患者的神经功能受损 ,有时对痛觉 不敏感 ,一旦出现无痛性心肌缺血 就很 容易导致心梗或心功能不全。所以 糖 尿病患者一定要勤于检测冠状动脉 ,做 一下运动平板 必要时再做冠脉螺旋CT 或冠脉造影。第五 基因遗传。如果家 中直系亲属里面有男性55岁之前、女性 60岁之前已经明确诊断为冠心病的 那 么就要多去关注自己的心血管了。

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 是现实中可能会遇到的情况 因为一些 非心梗患者甚至健康人也会因故出现心 脏骤停。此时救护车没有来 ,需要身边 的人为患者争取时间。这就涉及到了 心肺复苏 。具体的操作方法和步骤 是:一、判断患者是否真的心脏停跳,可 以摸一下患者的颈动脉。二、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)。如果患者 还是不省人事 那就接着按压 直到救护 人员的到来。心肺复苏的重要性不言而 喻 ,在很多案例中都发挥了 起死回生 的作用,大家一定要学会这门技能。当 然,对于心梗患者来说最重要的还是拨 打120急救电话等待救援。现在各大三 甲医院都有针对心梗患者急诊治疗的绿 色通道 ,10分钟之内就能决定是否需要 进手术室做支架 没有支架条件的考虑

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

应用这类药是能够起到缓解症状的作 用。但是对心肌梗死就没有用了。因 此 ,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。

很多老年人喜欢冬泳,应该注意什么?

冬泳爱好者在下水前做好热 身,避免身体在没有充分保障的 情况下遇到冷刺激。

在冬天心肌梗死发病率会增加,

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

健全。因为人在跳入水中的一刹那, 血管会强烈地收缩。如果冬泳者的冠 脉本身就有问题,那么极易收缩后导 致已存在的斑块破裂形成 ,最终引发 血管闭塞。所以冬泳爱好者在下水前 做好热身,避免身体在没有充分保障 的情况下遇到冷刺激。

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

或情况在年轻人群中越来越多见 /与之 相应的心梗发病前移也越来越显著。 第二,现代年轻人的工作压力比较大, 生活不规律 特别是熬夜族非常多。熬 夜会破坏全身血管功能和神经功能的 调节作用,导致血管收缩舒张不正常, 容易发生血管痉挛。当然 熬夜不仅仅 会影响心血管功能 ,还会导致全身免疫 力下降而罹患其他疾病。第三 不吸烟

也不被动吸烟。公共场所不吸烟,这不 仅仅是健康问题,也是礼仪问题。第 四 少喝酒或不喝酒。如果喝完酒以后 突然觉得胸闷、乏力、出大汗、心慌等不 适(特别老年人) ,就要当心冠脉问题 了。因为喝完酒以后血管扩张 .血压下 降,如果本来就有动脉粥样硬化,狭窄 供血部位会更容易产生心肌缺血 ,导致 心绞痛和心梗的发生。

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

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 医院进行康复训练指导。比如做运动 平板时有心电监测、耗氧情况的监测, 再根据运动量开具运动处方。这种专 业的指导对心梗恢复好处多多 甚至在 一定程度上媲美药物治疗。所以 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。运动是相对的 要 把握好尺度。老年人一定要注意锻炼 时间。第一 不建议清晨锻炼。清晨天 刚刚亮 二氧化碳还没有完全消散。人

体从睡眠状态到活动状态需要一个适 应的过程,此时不适宜运动。第二,注 意气温。一般的心脑血管疾病特别容 易在上午六点到十点爆发 这是因为清 晨天气更凉。年龄增长以后血管的调 节功能变弱 ,遇冷更容易收缩痉挛 ,进 而引发体内的斑块破裂 ,导致血栓形 成。所以,大家晨练时尽量避开清晨, 像那些退休的老年人可以到中午天气 暖和之后再出去 同时做好保暖工作。

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

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,冬泳爱好者在下水前做好热身



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
- 现代年轻人的工作压力比较大,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?



【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 及有抽烟史的男性朋友,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?北京医院心内科副主任 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

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 心脏没有备用的救 急方案 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

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)