



# 19岁男生运动后猛喝冷饮诱发心梗去世 天热, 我们如何预防心梗发生

记者 蔡富根 / 文

在很多人的印象中, 寒冷的冬季是心肌梗死的高发季节, 殊不知, 高温下因为室内外温差大, 人体出汗多等原因, 也是心梗的好发季节。近日, 福建一名19岁男生在运动后猛喝冷饮诱发心梗猝死事件引起广泛关注, 让人惋惜的同时, 也为我们敲响了警钟。

安徽医科大学第二附属医院心内科副主任医师范婷婷、广州医科大学附属市八医院内科医生余秋敏等专家都表示, 心梗虽是冬季高发, 但高温天也要小心。据介绍, 中暑和心梗症状很像, 一些看起来像是中暑, 实际上是心梗。那么, 高温天气我们如何预防心梗? 平时生活中该注意哪些呢? 一起来看今日的健康问诊。

## 中暑与心梗症状有相似之处

一般而言, 中暑的主要症状是头晕、出汗、乏力、恶心, 常伴有发热症状。然而, 心梗也常伴有恶心、胸闷等症状, 尽管可能症状轻微, 却也要引起重视。心梗如果误诊, 很容易错过最佳治疗时机。

心梗即心肌梗死, 是指在冠状动脉粥样硬化的基础上形成血栓导致供应心机的血流中断引起心肌坏死, 那么患者有哪些具体症状呢?

余秋敏介绍说, 心梗典型的症状就是从下颚到上腹, 突然发生了一种莫名其妙或者是难以描述的不适, 这种不适持续的时间往往比较长, 病发时要立即停止任何活动, 然后坐下来休息, 如果一到两分钟不能缓解, 就需要及时吃药。常用的药物是硝酸甘油, 如果含服硝酸甘油0.5毫克症状仍然不能缓解, 就要立即拨打120——因为心肌梗死的胸痛一般会持续20分钟以上, 含服硝酸甘油不能缓解。胸痛是心肌梗死的典型症状。除了胸痛以外, 病人还经常伴有因剧烈疼痛的冷汗、面色苍白、呼吸困难、胸闷、气急等不适症状, 甚至有恶心、呕吐、烦躁不安, 偶有濒死感甚至眼前发黑、晕厥等。

## 一旦突发心梗牢记两个“120”

一旦突发心肌梗死, 应该如何应对? 余秋敏介绍, 牢记两个“120”: 及时拨打120急救电话、把握黄金救治120分钟。因为急性心肌梗死的最佳救治时间为发病后的2小时, 俗称“黄金120分钟”, 若能在120分钟内打通堵塞的血管, 恢复心机的血液供应, 绝大多数心机可以免于坏死。如果心梗发生超过120分钟, 心机坏死面积变大, 导致心衰、休克甚至死亡, 即便救回了性命, 心脏功能也会严重受损。

中国医科大学附属盛京医院急诊科副主任医师郭峰提醒道: 突发心梗往往会表现为心前区疼痛, 且疼痛可向左肩部放射, 并伴有胸闷、呼吸困难、大汗等症状, 应按下列办法尽快救治。

1. 拨打急救电话: 第一时间拨打120急救电话, 呼叫救护车尽快送医;

2. 调整体位: 让患者保持安静状态, 减少其活动, 采用双脚下垂的坐位, 也可以根据个人情况采取舒适的体位, 保持周围环境安静和空气流通;

3. 吸氧: 如果有吸氧设备应立即吸氧缓解症状;

4. 药物急救: 应立即舌下含服硝酸甘油或口服阿司匹林, 但需要警惕低血压的发生, 家属可以帮助患者测量血压;

5. 心肺复苏: 若发生心跳骤停, 需要立即行胸外按压和人工呼吸, 循环反复操作直到心跳恢复。

## 热天喝水少也容易诱发心梗

专家表示, 心肌梗死的发生和糖尿病、高血压、高血脂都有关联, 日常要注意控制好血压和血脂指标。

吸烟也是一大危险诱因, 尼古丁的摄入会引起冠脉急性痉挛, 发生冠脉痉挛容易诱发心梗, 建议大家尽可能戒烟。

此外, 过劳、情绪激动、暴饮暴食等都有可能诱发心梗。

余秋敏强调, 暑热天如果摄入液体不足也会诱发心梗, 每天应该保证足够的饮水量, 一天起码要喝2000毫升以上的水。天热有的年轻人喜欢吃夜宵, 熬夜玩手机, 或者加班, 半夜比较劳累的情况也容易诱发心梗, 要尽量避免。需要提醒的是, 患者一旦发病, 身边的人切记不要随意搬动, 要立即拨打120。

## 高温天防心梗这六点要记牢

那么高温天应该如何预防心梗呢? 安医大第二附属医院心内科副主任医师范婷婷给出了以下6点建议:

1. 饮食要清淡。

多吃新鲜蔬菜水果, 适当补充优质蛋白; 多吃鱼类, 尤其是海产鱼; 多吃大豆及豆制品、禽肉等, 能提供优质蛋白; 多吃含有不饱和脂肪酸、胆固醇较低的食物; 尽量用植物油代替动物油, 少吃高盐、高脂、高糖食物; 避免吃生冷食物, 以免饮食不当而腹泻导致体内电解质紊乱, 诱发脑血管疾病。

2. 保证饮水量。

一般情况下, 成人机体每天需要2000~3000ml的水分, 夏天天气热, 人体出汗多, 水分流失更大, 补水少, 血液的黏稠度会随之增高, 因此, 心脑血管疾病患者需要每天保证2000毫升以上的饮水量。此外天热喝水不能太快, 渴极了猛灌水、运动后猛喝冷饮, 都易诱发心肌梗死。

3. 睡眠要充足。

睡眠不足, 熬夜, 会引起中枢神经功能

紊乱, 交感神经兴奋, 心跳加快, 全身血管紧张收缩, 血压波动不稳, 容易引发心脑血管疾病, 如脑出血, 脑梗暴, 心绞痛、心肌梗死、猝死。

4. 避免冷刺激。

空调温度不能调得太低, 室内外温差不能太大, 避免风扇对着直吹, 避免洗冷水澡, 以免受到冷刺激, 导致脑部血管迅速收缩、脑供血不足进而引发心梗、脑卒中等。

5. 晨练别太早。

早晨, 人体的血压随着交感神经的兴奋而升高, 在早晨8点左右达到一天中的第一次“血压高峰”, 而由于天气炎热, 睡觉时人体水分蒸发加大, 早晨的血液黏稠度加大, 血流减慢, 因此早晨是心脑血管疾病的高发时段, 心脑血管疾病患者不宜太早晨练, 可将锻炼时间改到晚饭后。

6. 控制好情绪

炎热天气时心情易烦躁, 情绪太过激动可诱发急性心梗, 所以应当控制情绪, 保持心态平衡乐观。

## 预防心脑血管塞吃什么食物好

多吃对改善心脑血管有利的食物, 能有效改善疾病。那么, 预防心脑血管塞吃什么食物好呢?

以下食物对于预防和缓解心脑血管塞有不小的帮助。

1. 杏。食用杏对心脏有保护作用。

2. 西瓜。西瓜汁富含VA、B、C和蛋白质、精氨酸及钙、铁、粗纤维等, 对高血压有很好的作用。

3. 柿子。柿子含大量VC, 具有降压、保护心血管作用。

4. 柑橘。在水果中, 柑橘含抗氧化成分最

高, 可预防心血管疾病。

5. 核桃。生吃核桃与桂圆肉、山楂, 能改善心脏功能。

6. 石榴。能软化血管。

7. 枣。辅助治疗心脏病、高血压, 缓和动脉硬化。

8. 苹果。每天食300g, 血液中胆固醇水平即可下降, 血管也不会硬化。

9. 香菇。对高血压、动脉硬化、脑梗塞等疾病有良好的疗效。

10. 芹菜。对防治高血压、脑梗塞等都有一定疗效。