



每年11月到次年的1月,是心脏病的高发时段 气温骤降,中老年人最当防心梗

77岁的著名诗人、散文家、首届鲁迅文学奖获得者周涛先生,日前因突发心梗在乌鲁木齐去世。“秋冬换季气温骤降时,是心梗的高发时刻,患有心脑血管疾病的中老年人又将面临危险时刻。”专家表示,寒冷是诱发心肌梗死的致命因素。如何在这危险时刻防范心梗发作呢?如何注意冬季心梗发作前的5个预兆?一起来看本期健康问诊带来的权威解答。

蔡富根/整理

突然大幅降温会导致心梗高发

心梗,又叫急性心肌梗死,它发病急、病情重、死亡率高,是中老年人猝死的主要原因之一,并有年轻化的趋势。数据显示,全国每年有近100万例心梗事件发生,每3名心梗患者就有1人死亡,死亡率超过30%。

心梗发病与气候有密切关系,且有明显的季节发病特点,每年11月到次年1月,都是心脏病的高发时段,其中,急性心梗是最危急的一种。

秋冬换季后,早晚温差和室内外温差逐渐增大,特别是在降温幅度大的日子里,寒冷与温暖交替的体感更为明显,此时正是心梗易突发的时刻。

黑龙江省嫩江市人民医院心内科副主任医师张焯表示,心梗发作时,心脏供血被中断,如果不能及时恢复供血,轻则带来心脏功能损伤风险,重则引发心脏的电生理紊乱,引发室颤,心搏骤停危及生命。专家提醒有高血压、动脉硬化等心血管基础疾病的患者,血管往往存在不同程度的狭窄,受寒冷刺激后会原有病变的血管缺血、缺氧加重,更易引发急性心肌梗死。

识别5种“痛”预兆 出现问题要尽快就医

“急性心梗最典型的症状为胸痛伴大汗,但在心梗发作前的数小时甚至数天前,还有可能出现一些不典型的先兆症状。”黑龙江省嫩江市人民医院心内科副主任医师王秀丽提醒大家,要特别注意冬季心梗发作前的5个预兆。

1.颈部、嗓子难受。心梗发作数天前有可能出现嗓子或颈部不适、堵塞感,也常伴有大量出汗。



2.牙痛。心梗放射痛的范围相当广泛,可引起剧烈牙痛,但无明显牙病,有时牙痛部位不确切,往往数个牙齿都感到疼痛,即使经牙科处理及服用止痛药都不能解除。



3.上腹痛。有时由于迷走神经受坏死心肌刺激、心排量降低导致胃肠组织血液灌注不足,心梗患者会出现呕吐、腹泻等胃肠道反应,有些心梗病人会把胸痛当成“胃痛”。



4.颈背痛。由于心脏的感觉神经纤维分布在颈部和胸部的交感神经节上,因此心绞痛常放射到颈背部。



5.左肩痛。心脏缺血导致的疼痛,也可能放射到左肩、左臂内侧、小指及无名指。



“心梗病人出现相关预兆后要尽快就医,同时要绝对保持卧床休息,降低心脏负荷,保持相对安静的环境,减少外界各种刺激。有条件的要及时监测病情,如监测生命体征,包括血压、呼吸、脉搏、心率,复查心电图等,及时了解病情变化。”王秀丽表示,如果病情较轻,可以进行药物治疗:止痛、镇静类药物,如吗啡、杜冷丁等;扩张冠状动脉药物,如硝酸甘油;抗血栓药物,如阿司匹林、氯吡格雷或替格瑞洛、肝素等。患者适合用哪些药物治疗要听取专业医生的意见。

6个危险时段 高危人群要特别当心

“心梗有6个高发时段。”张焯特别告诫中老年心脑血管病高危人群,遇到如下情况当格外小心。

一是上厕所时 患有高血压和冠心病的患者要警惕便秘的发生,因为人在便秘时会不知不觉地用力,导致腹部压力升高,使血压在短时间内急速上升,心率也在不断加快,无形中增加了心梗的发生概率。因此上厕所时要特别注意避免用力排便,如有必要,则可以服用润肠类药物。



二是娱乐时 无论是打麻将还是下棋,都需要长时间地保持坐姿,而且情绪也很容易出现波动,极易出现血压突然升高、心跳突然加速的情况,导致心肌缺血的情况发生,增加心梗的发生概率。正确做法是,每坐40分钟就要起来活动一会儿。



三是洗澡时 洗澡的时候很容易因为温度的升高而导致全身血管扩张,再加上长时间待在密闭的环境当中,大脑和心脏很容易出现缺血和缺氧的情况,增加心梗的发生概率。因此冬季洗澡时间要控制在15分钟内,另外水温不要太高,还要注意在饥饿和饱餐的状态下都不能洗澡。



四是运动时 如果突然做剧烈运动,会导致血压升高,心脏缺乏动力,最终诱发心源性猝死。突然剧烈运动还有可能会使血管出现痉挛收缩的情况,增加心血管堵塞的概率。因此老年人要尽量选择中低强度的运动,比如慢跑、散步等。



五是聚餐时 酒精进入体内,会使大脑处于兴奋的状态,促使心率加快、血压升高,严重时还可能会导致心律失常,如果本身患有心脑血管疾病,则可能会出现急性心肌梗死的情况,因此即使聚餐也不要喝太多的酒。



六是起床时 由于生物钟效应,随着太阳升起,大脑思维开始活跃,交感神经张力增高,血中肾上腺素、儿茶酚胺及皮质激素浓度升高,体内生理代谢增强,综合一系列变化,使心脑血管局部血管狭窄及缺血加重,并促使不稳定的粥样硬化斑块损伤或破裂,造成动脉血栓形成,堵塞血管。因此早晨醒来之后要在床上活动一下腿和胳膊,然后再慢慢地坐起来。



血压、血糖、血脂控制好 注重保健胜过药方

“心梗是血脂异常、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、缺少蔬菜水果、紧张心理和酗酒等高危因素共同作用的结果。”张焯认为,积极治疗已有慢性疾病是预防心梗的重要手段。专家提醒高危人群要自觉做到:

注重预防,定期体检 30岁以上建议每3~5年体检一次;50岁以上建议每1~2年体检一次。对于有冠心病危险因素的患者,定期体检,控制好血压、血糖、血脂,戒烟、控制体重以及保持心情舒畅。

劳逸结合,起居有常 养成良好的生活习惯,避免长时间的加班、熬夜。如果身体长期疲惫,体内免疫力低下,诱发心梗的危险成倍增加。

营养搭配,合理膳食 多食水果、蔬菜、全谷物、豆类和坚果,少吃动物脂肪,减少饱和脂肪酸的摄入。尽量不吃动物内脏和油炸食品,控制胆固醇的摄入。

适当运动,健康体魄 每周至少进行3~5次中等强度的体力活动,每次至少30~45分钟。

戒烟限酒,远离毒品 严格戒烟,饮酒越少越好,尽量做到“滴酒不沾”。

王秀丽副主任医师特别提醒:一旦发生心梗,千万不能擅自做心肺复苏和服用硝酸甘油以及喝水和独自去医院,这些错误的做法极易造成病情进一步恶化。患者突发心梗后应当静卧,紧急拨打120求救,争取尽早开通闭塞血管。

心梗患者饮食需要注意哪些

心梗患者饮食注意事项包括以清淡食物为主、多吃蔬菜、适当吃鱼等。

1.清淡食物为主: 不建议吃太多高脂肪的食物,建议选择清淡好消化的食物,如汤粥类食物、稀面条、软米饭等。



2.多吃蔬菜: 患者可以多吃一些新鲜的蔬菜,如茄子、豆角、黄瓜、西红柿等,蔬菜营养价值丰富,而且较容易被身体消化吸收和利用。



3.适当吃鱼: 患者每周可以吃1~2份鱼,如鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼等,鱼的营养价值比较丰富,而且脂肪含量比较少,可以给患者提供蛋白质、维生素、矿物质等营养成分。



此外,还包括限制烟酒、控制鸡蛋进食数量、控制食盐摄入等,控制饮食的目的是避免因饮食而影响疾病的恢复。



指导专家:黑龙江嫩江市人民医院心内科副主任医师王秀丽、张焯 资料来源:《中国妇女报》等

