

球王马拉多纳突发心梗去世 这种病冬季高发

## 胸痛专家教你如何预防

11月26日凌晨,阿根廷球王迭戈·马拉多纳在家中突发心梗不幸去世,引发社会对急性心梗这一疾病的关注。记者从医院了解到,每年冬季的这段时间,有一部分中老年人因为保暖工作没有做好,导致身体的某些血管骤然收缩,突发心肌梗死。国药东风总医院胸痛中心专家呼吁公众:有胸痛要立即拨打120,心梗救治争取“黄金120分钟”。

■记者 张贞林

## 心梗患者40岁至60岁占一半

昨日,记者从鄂西北首家、湖北省第三家国家级胸痛中心——国药东风总医院胸痛中心获悉,该中心每年收治心梗患者200多例,其中40岁至60岁的患者约占一半,男性患者多于女性患者。

中国胸痛培训讲师、国药东风总医院心脏中心CCU病房(冠心病监护病房)兼心电图室主任许浩介绍,马拉多纳有多种基础疾病且肥胖。肥胖是导致心脑血管疾病发生的一个危险因素,再加上酗酒、吸毒等不良生活习惯,直接诱发了心脑血管疾病的发生,导致了急性心梗。

“急性心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死。常见诱发因素包括:情绪激动、劳累过度、大量吸烟、饮酒、气候突变等。”许浩说。近年来,各项数据也表明,心血管疾病不再是老年人的“专利”,它越来越多地青睐年轻人,特别是35岁至44岁人群,发病率上升幅度最大。急性心肌梗死患者中,年龄不到60岁者超过半数,中青年心肌梗死发病者有10%左右表现为猝死。

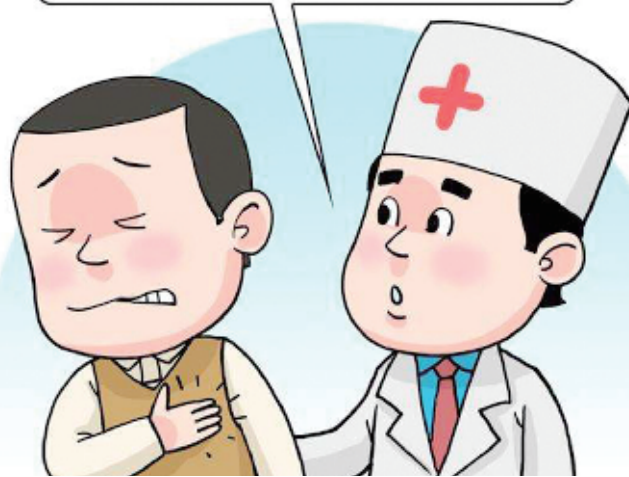
## 冬季和早晨是心肌梗死高发时段

根据多年的临床经验,许浩说,急性心肌梗死的发病规律有两个显著特点:一是一年之中冬季多,二是一天之中早晨多。冬季气温下降,会导致血管收缩,血压升高,心率加快;同样,在清晨,由于生物钟效应,在刚睡醒时,交感神经兴奋性增强,血液中各种激素浓度上升,生理代谢活动增强。上述变化,会促使动脉粥样硬化斑块不稳定,一旦斑块破裂从血管壁脱落,就会阻塞心脏血管,导致急性心肌梗死的发生。

“临床中并非所有的心梗发作都有先兆,但通常50%-80%的患者在发作前都会有一些预警的症状,患者往往会有发作性胸部难受不适,一般是胸部闷痛不适,也有少部分出现在上腹部(往往误以为胃痛),痛感可放射至下颌(误以为牙痛)、颈部、背部、双上肢。这些疼痛的感受,大多为压榨感,有憋闷感、紧缩感。有少数人不会感受到疼痛,而是直接休克、晕厥等。许浩说,还有一部分患者在劳累或激动时,就出现身体疼痛,休息一会儿后疼痛就消失了,疼痛不一定是心脏相关部位,可能是肩膀疼痛,后背疼痛,上腹痛甚至可能是牙齿、下颌部位疼痛,这些很可能是急性心脑血管疾病的征兆。

为此,许浩提醒广大市民,冬季是心梗的发病高发季,预防不可松懈。高血压、糖尿病、高血脂的患者是

## 遇莫名胸痛需提防心梗发作



心梗的高危人群,而吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯则是心梗的危险因素,高危人群需要格外注意。

## 一旦出现心梗,要抓住黄金救治时间

如果出现心梗怎么办?许浩介绍,急性心梗救治的关键是,“在发病后最短的时间内,将患者送到具有救治能力的医院”,而不是送到最近的医院,以免二次转诊浪费宝贵的救治时间。

许浩介绍,出现急性心梗前兆时,要及时拨打120,争取救治“黄金120分钟”。急性心梗一旦发生,心脏的血液供应会突然停止,这时需要及时通过放支架或溶栓,疏通堵塞的冠状动脉,让心脏重新获得血液供应。开通血管的理想时间是发病后120分钟内,每拖延一分钟,就会有大量的心肌细胞死去。如果心梗超过12小时,你用现有的技术治疗方法,或者使用溶栓药物,效果已不明显。目前,急性心梗的最佳治疗手段,是在发病后,早期通过微创介入手术或溶栓治疗,打通堵塞的血管,其中介入治疗显著优于溶栓治疗。

许浩提醒,出现心梗时,切忌自行就医。患者自行就诊、步行就诊时,体力活动增加心脏负担,有可能加重病情,若发生严重并发症,会错过最好的抢救时机。

## 老年人吃水果要选对

■据《北京青年报》

水果已经成为生活中必不可少的食物之一,很多老人都很喜欢吃水果。但对于老年人来说,步入老年阶段,体内细胞减少矿物质流失,生理代谢功能开始减弱,开始出现基础代谢率下降,器官的功能也会有所改变。所以对于老人来说,并不是所有的水果都适合老年人食用。

## 这些水果适合老人吃

葡萄中含有微量元素钾,老年人多吃葡萄,可促进体内钠的排出,对降低高血压有帮助。每天吃50克为宜。

猕猴桃含有大量天然糖醇类物质肌醇,有助于调节糖代谢,降低血糖,调节细胞内的激素和神经的传导效应,老人一天吃2个为宜。

人一老,消化能力都会减弱,多吃一些草莓能调节胃酸分泌,消除肠胃中的多种病菌,还能促进肠胃蠕动,明显缓解消化不良症状。

香蕉富含膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6,有胃溃疡的老人宜多吃香蕉,可以促进溃疡愈合,防止胃酸侵蚀胃壁,对便秘和心脏也有益处。一天吃1-2根为宜。

樱桃富含一种番茄红素的抗氧化剂,有软化血管、降低血脂、健脾和胃、抗癌防癌的作用。对有心血管疾病、消化不良的老人均有益处。每天食用量不宜超过50克。

## 不适合老人吃的水果有哪些

山楂具有消食健胃、解毒止血等功效,病后身体虚弱、胃酸多的老人不宜吃山楂。菠萝具有利尿消肿、解暑消渴等功效,可是对菠萝过敏的人不能吃,空腹不宜多吃,胃肠溃疡的老人更要慎吃。经常腹泻的老年人要少吃橘子和桃子,避免加重拉肚子的情况。患有心脏病以及水肿的老年人要少吃西瓜、椰子等水分含量较多的水果,因为这样能够有效地减少心脏的负担,同时也能够很好地避免水肿加重。患有糖尿病的老人要少吃苹果、雪梨、香蕉等含糖量较高的食物,避免血糖升高。

## 向十堰市民免费发放关节健骨膜和氨糖

## 关于向十堰中老年朋友免费发放1000盒关节健骨膜和1000盒高纯氨糖的通知

答中老年朋友问

1、问:关节健骨膜和高纯氨糖真的免费送吗?

答:千真万确!关节健骨膜和高纯氨糖不收分文!本次活动是由国民骨关节健康推广组和爱心企业共同发起,计划在两年内面向全国中老年家庭免费发放100万盒,用于普及保护关节的相关知识。

2、问:关节健骨膜和高纯氨糖的质量如何?

答:关节健骨膜是根据我国5000年的中医养生文化,运用了20多种中药,结合现代高科技生产而成,使用方便、容易操作。高纯氨糖纯度高,不含钾、钠、氯离子,是中国国家排球队骨关节指定品牌,获“中国国家排球队首选产品”称号。

3、问:关节健骨膜和高纯氨糖的作

用如何?

答:有了关节健骨膜的帮助,可以促进关节血液的循环,对关节不适具有保健作用。适用于骨关节退行性病变、关节疼痛、关节屈伸困难、活动受限等关节不适人群。

4、问:活动进度如何?

答:由于本次活动广受欢迎,已经连续五年在全国多个城市组织免费领取,请勿错过。

领取条件:

1、凡满50岁以上本市常住居民,48小时内均可打电话报名申请领取。

2、电话报名成功后,由工作人员通知统一领取。

免费申领电话:

13593777338

13593765231

广告