

“11月1日,在1994版《三国演义》中饰演“关羽”的陆树铭,因心肌梗塞去世,享年66岁(本报昨日12版曾报道)。近年来,心梗的发病率逐年上升,已经成为心血管疾病当中严重威胁人类健康的高发疾病之一。如今秋冬交替,正是心梗多发的时节。近日,记者带着如何预防心梗等问题采访到国药东风总医院相关专家。专家提醒,出现胸痛症状要立即拨打120,心梗救治要争取“黄金120分钟”。

■记者 张贞林

1 秋冬季和早晨是心肌梗死高发时段

近段时间,我市气温较低,最低气温在个位数徘徊,市民直呼“冬天来了”。这样的气候对中老年人来说,容易出现心脑血管疾病方面的问题。

“中老年人体温调节及血管弹性、反应性降低,受冷空气刺激后,常导致交感神经异常兴奋,全身毛细血管痉挛性收缩,血压升高,尤其是患有高血压、冠心病、心脏病、糖尿病等慢性病的老年人,要重点防范寒冷刺激诱发的心绞痛、心肌梗死、中风等心脑血管意外。”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,急性心肌梗死的发病时间有两个显著特点,一是一年之中的秋冬季,二是一天之中的早晨。秋冬季气温下降,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。

许浩说,数据显示,我国每年新发心梗患者约60—80万例,急性心梗的死亡率在30%以上。血管堵塞不仅发生在心脏,还有可能发生在四肢、大脑,引发脑梗死、瘫痪等,同样危及生命。

许浩介绍,医院胸痛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。

2 急性心梗死亡率高要抓住黄金救治时间

“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。常见诱因包括情绪激动、劳累过度、大量吸烟、饮酒、气候突变等。”许浩介绍,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。

“急性心梗的死亡率高,主要原因是公众的认知水平不足,患者发病后未能及时就医或呼叫120,许多患者还没有到医院就已经死亡,有些人即使到达医院,也错过了最佳治疗时间,导致治疗效果不佳。”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。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,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。

『关羽』饰演者陆树铭因心梗不幸离世 日常做好这几件护心事 或能远离心梗

3 这三次警报都在预示着心梗的可能

许浩说,其实,心梗有三次警报,每一次警报的出现,都在预示着心梗的可能。抓住任何一次,都能救命。

第一次警报,往往藏在日常的生活习惯之中。这次报警很友善,不会造成很大伤害,只要足够重视,就能尽量减少发生心梗的风险。首先,如果平时生活方式不够健康,比如长期抽烟酗酒、久坐不动、暴饮暴食、肥胖熬夜等等……如果这些不健康的生活方式越多,那么说明得冠心病的风险越高。另外,冠心病与家族病史也有一定的关系。如果父母在55岁前得过心肌梗死或做过心脏搭桥手术,作为直系亲属,也会增加患冠心病的风险。如果忽略了这次警报,那么冠心病和心梗也许正在悄无声息地向你靠近。

第二次警报,是“三高”不控制、冠心病不治疗。很多人明知道自己有“三高”,却往往不够重视。殊不知“三高”会导致血管中的垃圾加速增加,进而导致血管狭窄,引起冠心病。如果已经确诊了冠心病,那就更得注意。一定要按照医嘱进行治疗,定时定期做好检查,按时按剂量服药。如果忽视冠心病的话,那么很有可能形成血栓,最终引发心梗。

第三次警报,是心绞痛不停。心梗最典型的表现症状就是心绞痛,每一次心绞痛都可能是心肌梗死最后一次报警。但有些患者就是喜欢拖着,不够重视。总觉得把这次心绞痛拖过去忍过去就好了,殊不知这一拖,很可能会把身体拖垮,最终酿成悲剧。

4 关于心梗这12个信号要警惕

“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,会出现身体疼痛,休息一会儿后疼痛就消失了。这个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。此外,还有一些症状也是心梗找上门的信号,不过,患者很难将它们同心梗联系起来。

双耳突聋:心绞痛患者,有很多都会出现听力下降,有的双耳嗡嗡响,而心绞痛正是心梗的预兆之一。

脐周疼痛:对于心梗的高危人群,如果出现脐周疼痛,要高度怀疑是心梗前兆。

脚底疼痛:部分心梗患者都反映会出现脚底针刺一样的疼痛。

睁不开眼睛:虽然目前无法考证心脏缺血和眼睛之间的关系,但是医生提醒,如果眼睛突然看不清了,甚至睁不开了,也要关注一下心脏健康。

左腿酸麻胀疼:左腿酸胀,对于高危人群,也要警惕心梗。

胸口被胶带缠绕感:胸口感觉被胶带缠绕,或有一种被束缚感,要当心是心梗的预兆。

牙痛:尤其是高危人群,先要排除心肌缺血的问题,特别是很多人牙痛的部位确实存在牙病,这种情况就特别容易误诊漏诊。

头晕:这是很多疾病中都能见到的症状,也可能是心梗的征兆。

肩胛骨疼:高危人群伴有肩胛骨疼痛的时候要注意,这可能是心梗的征兆。

左上肢无力:很多患者表现在左侧肩胛骨和左上肢难受、酸胀,有的使不上力气,检查发现是心肌缺血。通过药物或者手术改善之后,症状很快消失。

突然变懒、乏力:这个症状在老年人当中比较常见,而且没有其它心梗症状与不适,只会感觉到乏力、嗜睡、不想动,这时就要高度警惕是否是心肌缺血。

头疼:高危人群伴有头疼的,也要注意可能是心梗的征兆。

