

心梗为何越来越“年轻化”

□策划 张世彬 记者 张延

核心提示



身边的朋友接二连三被急性心梗“带走”，让“70后”的市民张先生既痛苦又震惊。他不明白，昨天还和身体倍儿棒的朋友有说有笑，今天朋友怎么就突发心梗离世。为什么心梗“偏爱”上了年轻人？心梗发病前，身体有没有征兆？心梗可以预防吗？这两天，张先生脑子里全部是心梗的问题……



朋友接连离世 心梗是元凶

“张哥，你赶快来新乡医学院第一附属医院（以下简称新医一附院）急诊科一趟，老三（化名）得急病正在抢救……”11月1日，正在吃饭的张先生突然接到朋友的电话。撂下筷子，张先生急匆匆赶到新医一附院。然而，从小一起长大的朋友老三还是没

有被抢救过来，医生确诊是心梗带走了老三。

朋友口中的张哥，是新乡一家装修公司的负责人。朋友老三的离去让张先生一直心情低落。然而，没有想到的是，11月3日，张先生另一个好友也突然离世，原因还是心梗。

好友接二连三的离世，让张先生悲痛万分，也让他重新想起去年的这个时候，好友小文（化名）在外地的妻子因为联系不上丈夫，打电话让张先生去家里看看。张先生跑到小文家，让开锁师傅打开门后，发现小文蜷缩在床上已经没有了生命

体征，急诊医生给出的诊断结果是心梗。

“这三个朋友年纪最大的57岁，最小的43岁。”11月6日，仍然沉浸在悲伤中的张先生告诉记者，在他的记忆里，得心梗的都是上年纪的人，为什么现在心梗“缠上”了中青年人？

熬夜、胡吃海喝 心梗有可能会盯上你

11月6日，带着张先生的问题，记者走访了新医一附院多名专家教授。

“心梗为什么会‘缠上’年轻人，这和职业原因、不良生活习惯以及心理因素有很大的关系。”新医一附院冠心病重症监护室主任医师袁宇告诉记者，长期处于紧张状态或需要熬夜的职业，容易导致人体内交感神经兴奋、心率加快、血管收缩、血压增高、心脏负荷加重、心肌耗氧量增加的情况，从而导致心梗患病率增高。

日常生活中不良的生活习惯也

会让心梗盯上你。抽烟的人发生心梗的概率较常人高2倍到6倍，吸烟导致血管内皮损伤，形成冠状动脉粥样硬化斑块，还可导致血管痉挛，诱发心梗。

饮食不规律、暴饮暴食、熬夜、不

按时睡觉、饮酒、毒品都是危害心血管健康的危险因素，从而诱发或导致心梗。

另外，目前天气转冷，正值季节变换，冷空气活动频繁，急性心梗的发病风险也在增加。

症状突然发病。

急性心肌缺血主要有胸闷、胸痛及放射痛（左上肢、后背、上腹部、颈部）、心悸、乏力等临床表现，若疼痛程度较前加重、发作较前频繁、症状持续时间延长，或在静息、夜间出现上述症状，应立即前往医院就诊，不要抱侥幸心理。

急性心梗的典型先兆有哪些表现

“急性心梗多发生于冠心病病人，发病突然，但约有50%—80%的急性心梗患者，在患病前1天到2天或更长时间有先兆症状，若能提高警惕，则会大大降低死亡的可能性。”新医一附院心血管内科一病区主任医师郭长磊说，心梗的先兆症状包括，心前区憋闷、压

榨样疼痛，如同胸口放了一块大石头。疼痛有时会向后背、颈部及下颌、左肩、双上肢放射，可伴有呼吸困难、出冷汗、呕吐、恶心等不适。心绞痛症状逐渐加重，或胸痛次数比以前频繁、程度越来越重、范围更大、持续时间更长（疼痛十分剧烈，甚至有濒死感，疼

痛可持续半小时以上，休息或含服硝酸甘油、速效救心丸等均不能缓解）。

值得一提的是，有20%—30%的病人症状不典型，首发症状表现为胸外非典型部位疼痛（如腹部），这种情况极易被忽视，导致误诊或漏诊。还有少数人群急性心梗发病时，没有先兆

良好心态等，此外若出现心肌缺血的相关症状，一定要及时就近就医。

冠状动脉粥样硬化是急性心肌梗死的常见病因，心脏病、吸烟、糖尿病、血脂异常、超重或肥胖等是急性心梗的高危因素。高风险人群要遵循低热量、低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖饮食原则；按医嘱服药，不能私自停药或者减量，管理好高血压、糖尿病、高血脂等慢性病。

做好这些措施可以预防心梗

积极控制高血压、高血糖、高血脂、肥胖等心血管危险因素；定时体检，着重关注BMI、腹围、心律、心率、血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸、心电图、血管结构及功能检测（踝臂指数、颈动脉超声、冠状动脉CTA）、心脏超声等体检数据；养成良好的生活方式，做到不熬夜、戒烟、合理饮食、适当运动（建议每周五次，每次30分钟的中等强度运动）、限酒或者不饮酒、保持

遇到突发心梗应该如何做

“急性心梗的救治需争分夺秒，时间就是生命。只有呼得早，才能救得早；只有救得早，才能救得好。”郭长磊呼吁，公众应该多学习救治心梗的知识，牢记两个“120”，紧急拨打120急救电话和120分钟的黄金救治时间。

在等待救护车期间让病人静卧，不要让病人有过多活动；如果患者出现心脏骤停，要及时进行心肺复苏，与急救医生说清病情，说最关键的症状。

听从急救医生的建议，送往就近有救治能力的医院。手术签字要迅速决断，别犹豫、别耽搁、别怕担责任。



郭长磊在急救心梗患者