◐港城名医谈

冬季护心有忠告

心梗高发要警惕

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏

冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期，很多人以为心肌梗死是老年病，其实年轻人也应该警惕，研究发现目前心肌梗死正呈现年轻化趋势。又到了岁末，工作繁忙，应酬增多，再加上暴饮暴食等都容易导致心肌梗死的发生，所以要注意预防心肌梗死发作，学会急救措施。

专家简介

左鲁宁，烟台市烟台山医院、烟台中法友谊医院心血管内科副主任，副主任医师，中华医学会烟台心血管病分会委员。擅长心血管内科各种疾病如冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭以及风心病等的临床诊治，曾赴澳大利亚墨尔本大学附属医院心内科临床及介入中心学习交流，在心内科各种介入诊治技术上具有深厚造诣，如心肌梗塞、冠心病的介入治疗、临时及永久性起搏器植入术、心内电生理检查及射频消融术等，担负着心血管病各种危重急症的抢救治和疑难病症的诊治工作。

坐诊时间：周五全天

※ 年轻人也易发“心梗”

12月25日，记者在烟台山医院采访了心血管内科副主任左鲁宁。左鲁宁介绍说：“最近连续好几天晚上，都有心梗病人被送到医院急诊。冬春和秋冬季节交替是冠心病发病的高峰期，冬季比其他季节发病人数更多一些。从目前的就诊情况来看，我们医院今年接诊的急性心梗病人比去年同期明显增多。以前50岁以下得冠心病的几率低，但目前，冠心病的发病率呈年轻化趋势，目前二三十岁的青年人得心肌梗死在临床上并不少见。最近连续好几天晚上，都有心肌梗死的急诊手术。”记者了解到，21日晚上，烟台山医院就接诊了个29岁的小伙，急性心肌梗死，以前没有什么明显症状，没有高血压、高血脂、糖尿病等危险因素，突然感到胸闷憋气，被送进医院了。

※ 发作前大多有先兆

当被问及心肌梗死是怎样形成的？左鲁宁回答记者说，心脏所有的血液供应来源于冠状动脉，冠状动脉内有粥样斑块形成，叫冠状动脉粥样硬化。如果粥样斑块形成导致血管腔狭窄超过50%称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，平常简称冠心病。冠状动脉粥样斑块破裂后血栓形成，导致血管腔完全堵死，时间较长，超过一小时以上就会出现心肌坏死，这就是心肌梗死。

左鲁宁表示，有一些心肌梗死的病人发病是有前兆的，可能出现胸痛、憋气、乏力等，有一部分病人表现为心绞痛发作比以前频繁、持续时间延长、或者含服药物也不容易缓解。急性胸痛是生活中常见的致死性疾病。有统计资料显示，截至目前，今年烟台市共有600余人发生心源性猝死，年龄最小的患者仅有13岁。胸痛发病的患者中，百分之八十到九十的患者是心脏病，就是我们所说的急性心肌梗死或者是不稳定心绞痛，这些患者如果不及时救治将导致生命的危险，或者是导致严重的心脏致残。为此，我们烟台山医院率先在全省开通“胸痛门诊”。这样可在最短时间内，对患者做出明确诊断而且做出最及时的治疗。

左鲁宁解释说，胸痛门诊成立后，急诊科医师可以在接到急救电话后，电话告知患者现场注意事项。急诊科医生护士会携带心电图机和抢救药品，在病人家中即可为其诊断治疗，而不是等回医院再进行抢救，从而赢得了最佳抢救时间。医院还建立了急诊急救呼叫系统，急诊科医师可以在现场和路途中，将患者病情及时通知到急诊科、心内科、介入医学科等专家，各相关专业的医师就会在第一时间同时到达急诊，一起进行分类诊断治疗，不用各科的专家轮流会诊，为患者到达医院后的进一步抢救赢得时间。通过制定完善的流程，可以将急性心肌梗死的抢救时间进一步缩短20-40分钟，可降低死亡率和致残率。作为患者来说，一旦出现胸痛症状或者前面提到的先兆症状，一定要迅速拨打急救电话或及时到医院就诊，以免延误了宝贵的抢救时间。

※ 做好急救及预防

左鲁宁提醒市民，特别是中老年，有高血压、糖尿病或其他慢性病者，若出现持续头痛、头晕、胸闷、心慌气短、胸背部不适、脖子有压迫性窒息感等症状或服硝酸酯类和抑制血小板的药物超过15分钟没能缓解，应立即到就近的大医院就诊。尤其是心前区压迫性绞痛持续3分钟以上，并向左上肢放射，必须在第一时间拨打120急救电话。家属在采取急救措施时，可以协助患者卧床，给他含服硝酸甘油。此外，在专业急救人员抵达前，帮其测血压、数脉搏，有条件的还可以吸氧。

“导致冠心病的危险因素包括年龄、性别、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟和饮酒等。其中年龄和性别是我们没法控制的。相对来说，在女性绝经期以前，冠心病的发病率比男性低很多，所以冠心病比较偏爱男性。但是控制血压、血脂、血糖、体重能有效预防和控制冠心病的发生。”左鲁宁强调说，“戒烟可以预防相当一部分冠心病的发生。还有生活方面少吃动物脂肪和胆固醇含量高的食物，如蛋黄、鱼籽、动物内脏等；偏肥胖的人要节制饭量，控制体重。有规律的生活，避免过度劳累，释放压力；做些适当的体育锻炼，如太极拳、广播操、散步等，实际上走路也是简单易行且经济有效的运动方式。每天最好行走10000步(约慢步走1小时)，或者快步走30分钟，或慢跑15分钟，每周坚持3次。还有家里常备些缓解心绞痛药物，以便随时服用。”

◑相关链接

老年人预防心梗三个“一”

一是醒来一杯水。经过一夜睡眠，通过呼吸、不易性出汗、排尿等会失去约500毫升水，清晨醒来，血液处于浓缩状态，应立即补水。

二是晨起一次药。人清醒后，交感神经会很快兴奋起来，要及时服当天的第一次药，以阻断交感神经兴奋。空腹服药，15分钟内就会起作用。

三是记住一句话。记住什么话呢?就是“老人要过慢生活”。起居、饮食、活动、上下楼、做事……一切都要慢一些，千万别着急。起床要“三个半分钟”，白天要“三个半小时”。“三个半分钟”是指：醒来后不要马上起床，而是要在床上躺半分钟；然后慢慢起来坐半分钟;再将两条腿下垂在床沿边等半分钟，然后再站起来走动。“三个半小时”是指：每天早上起来活动半小时；中午睡上半小时；晚上步行半小时。

※健康速览※

哭15分钟伤胃

近日有报道称，眼泪是把双刃剑，在帮你减轻心理压力的同时，对肠胃却有伤害。

美国研究人员称，女子的寿命普遍比男子长的原因，除了职业、生理、激素等优势，善于啼哭，也是一个重要因素。通常人们哭泣后，情绪强度会减低40%。不过哭不宜超过15分钟，压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭，否则对身体反有害。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤或哭泣时间过长，胃动力减慢、胃液分泌减少，影响食欲，甚至引起各种胃病。

补铁降低血栓风险

据英国《每日邮报》报道，《胸腔》杂志刊登英国伦敦帝国学院一项最新研究表明，补铁可以防止深静脉栓塞(DVT)等致命血栓危险。

新研究涉及血栓危险极高的609名出血性毛细血管扩张(HHT)患者。结果发现，当这些患者补充铁剂后，其血栓危险回降至普通人群水平。新研究负责人克莱尔肖夫林博士表示，这项新研究表明，低血铁是可以治疗的血栓危险因素。

科学家表示，缺铁与第八因子水平升高有关，这种血液蛋白质会增加血栓危险，这是血栓的一大危险因素。因此，患者及时补铁至关重要。

吃糖昏睡吃肉醒脑

据美国研究人员发现，吃糖会让人们嗜睡、跌倒风险增高。

研究人员称，这就是为什么午餐进食大量多糖食物后，容易昏昏欲睡的原因。也就是说，大量进食精炼食糖、奶油蛋糕和可乐等食品后，人体获得脂肪，容易昏昏欲睡。同时，《神经元》杂志刊登英国剑桥大学的一项新研究则发现，吃高蛋白食物能提高促食素神经元的活动量，进而让人更清醒，身体活动更有劲，同时也有助于身体消耗更多热量。另外，蛋白质与糖类食物相结合有助于阻止食糖对促食素的抑制作用。所以，同时吃蛋白质和糖更不容易犯困。

睡前开窗15分钟

很多人都有清晨起床先开窗通风的习惯，其实，晚上也应开窗通风，尤其是卧室。

据测定，在门窗紧闭、空气污浊的环境里，每立方米空气中所含的细菌数高达数万个，开窗通风后细菌数就只剩下数千个了。晚上开窗，一是避开了日间汽车尾气、工厂生产的空气污染，空气质量也比较好；二是晚上室外湿度最低，适合空气引入室内。

每晚睡前，卧室要开窗通风15分钟左右，最好能保持空气对流。雨雪天可以用换气扇换气15分钟。有老人小孩的家庭，不要担心开窗会让他们受凉，必要的室内空气交换可以提高他们的机体免疫力，减少患病几率。开窗时，老人小孩尽量少在窗边活动。

长跑过量会伤心

一项最新研究发现，长跑不当可能会对心脏造成永久性损伤。研究发现，高耐力运动会导致心脏右心室产生疤痕，增加心脏并发症危险。

科学家对40名无心脏病史的运动员进行了研究发现，右心室最容易遭受运动损伤。耐力极限运动可能会导致某些运动员的心脏受损，这与运动训练过量不无关系。研究人员希望马拉松选手采取更科学的训练手段，并保证训练后有足够的恢复期，降低可能存在的心脏病风险。

编辑：王伟 美编/组版：卫先萌