上网三天三夜 28岁小伙突发心肌梗死

易患病、少预防,年轻人在心脑血管疾病前更脆弱

本报记者 杨林 董海蕊

冬季又到了各种疾病高发的季节。(资料片) 本报记者 张晓鹏 摄

25日,记者从岛城各大医院了解到,冬季心脑血管疾病患者扎堆医院的同时,心血管病的年轻患者不断"扩容"。由于预防意识淡薄、心脏代偿能力有限,年轻人染上心脑血管疾病会给自身带来更大危害。

事件:

沉迷网络游戏,连玩三天三夜 28岁小伙心肌梗死

28岁的小刘怎么也没想到,上网三天三夜后,自己竟然被心肌梗死撂倒,进了医院。

22日早上,小刘出现了脸色发青、胸闷、憋气的症状,家人见状赶忙将其送到了青岛市阜外心血管疾病医院。青岛市阜外心血管疾病医院急诊科主任刘智伦介绍,经过心电图等检查,接诊医生确诊为急性心肌梗死,立即对其进行了抢救。经过抢救,小刘转危为安。多亏小刘的家人送诊及时,不然小刘很可能发生猝死。

据小刘家人回忆,小刘长期沉迷网络,在22日突发心肌梗死前,为了玩一款网络游戏,小刘连续上网三天三夜,期间很少吃东西。

"小刘长期游戏导致身体极度疲劳,同时引起了生理紊乱,继而引起冠状动脉长时间痉挛,从而出现了心肌梗死的情况。"刘智伦介绍,对于急性心肌梗死患者的救治越早越好,10分钟之内得到救治的几率为60%到70%,如果超过十分钟,救治几率可能连20%都不到。

调查:

心脑血管病冬季扎堆 年轻患者不断"扩容"

"今年的床位明显比去年紧张。"刘智伦称,冬季是接诊心脑血管疾病患者的集中季节,今年出现了住院等待的情况,近一周医院就接诊了20余位急性心肌梗死患者,保守估计今年的接诊量增加15%。

青岛市海慈医院心内科主任崔国方说,以前医院每天最多接诊两名急性心肌梗死患者,但是最近每天至少要接诊五六名急性心肌梗死患者,这与天气寒冷有直接关系,气温下降血管收缩、血压升高、血液粘稠度提高,心脑血管病更易诱发。

一直以来,心血管病被称为"老年病",而近些年,各个年龄段的人均有发病且发病年龄不断提前,心血管病年轻患者不断"扩容"。

"医院接诊的心脑血管病患者中,30岁到50岁的患者可以占到10%到20%,40岁左右的中青年患心脑血管疾病呈现井喷状态。"青医附院心内科主任蔡尚郎说,最近年轻患者患上心肌梗死的情况明显增多,现在病房中40岁左右的患者就占到10%,这在以往很少见。由于年轻人在工作中多熬夜加班,坐多动少,三餐不定,饭局频繁,抽烟喝酒,年轻人成为高血压、高胆固醇、高血脂"三高"群体。再加上年轻人工作和生存压力巨大,长期精神紧张,都容易引起高血压,从而诱发心脑血管疾病,40岁左右的人正值人生压力最大的阶段,更易被心脑血管疾病击倒。

提醒:

平时不注意,来时很凶猛 年轻人需防心脑血管病

"年轻人患上心脑血管疾病更易致死。"青医附院心内科主任蔡尚郎介绍,不少老年人因为知道自己有心脑血管疾病所以会随身携带硝酸甘油等药物,但是对于年轻人来说,一旦发生急性心肌梗死就十分危险。年轻人对心脑血管疾病的认识本来就很少,总认为和自己关系不大,预防意识相当淡薄,再加上老年心脑血管疾病患者因为心脏已经建立了侧枝循环,发生紧急情况时心脏已经具有的代偿能力可以保证部分供血,而年轻人心脏没有代偿能力,一旦血管痉挛,极易导致缺血性心肌梗死,有研究表明25到40岁的患者死亡率高达70%。

蔡尚郎称,心脑血管疾病最好的治疗方式是预防。尤其是年轻人,一定要增强自我保健意识,每天适量运动,注重健康饮食,不吸烟、少喝酒,学会自我调节工作中的压力,把自己的工作节奏调整好。

另外在饮食方面,少吃含有添加剂的食品和脂类、醇类含量过多的食品,如果没有合理的运动促进脂类醇类的代谢,体内脂类醇类物质会越来越多,久而久之使毛细血管堵塞,随着时间的推移,脂类醇类物质容易和体内游离的矿物质离子结合,形成血栓。如果经检查属于高血脂、高胆固醇、高血压"三高"人群,突然出现身体一侧或双侧的上肢、下肢或面部无力、麻木或瘫痪;突然失语或遗忘;单眼或双眼突发视物模糊,或视力下降;头晕目眩、失去平衡,或任何意外的摔倒,步态不稳等现象时,一定要到医院排查脑梗。

相关链接

预防心脑血管病,注意这些症状

"气候变化引起的上呼吸道感染类疾病、情绪变化等都会成为心脑血管疾病的诱因。"青岛市阜外医院急诊科主任刘智伦介绍,除各种炎症外,剧烈的运动、长时间工作、暴饮暴食等都有可能诱发心脑血管疾病。另外,心脏疾病发病的症状很多,牙疼、胸闷、肩膀疼、胃疼等等都有可能预兆得了心脏病,很多患者往往会忽略这些小症状,最后导致自己的病情得不到及时的治疗。

青医附院心内科主任蔡尚郎介绍,现在一个很明显的趋势就是年轻的心梗、脑梗患者主要集中在肥胖者、男性两类人群中。肥胖基本都伴有高血压、高血脂,而几乎所有的肥胖人群最终都发展成糖尿病,糖尿病是心脑血管疾病的独立危险因素;而男性居多,则与他们应酬多、吸烟喝酒有关。

相关新闻

连日加班,女子下班路上猝死

临近年终,熬夜加班的多,应付各种酒场的也多,在岛城各医院,心脑血管病人增多。日前,因连日加班,一超市工作人员下班路上猝死,令人扼腕。

32岁的赵女士是岛城一家超市的工作人员,上周日,在下班回家的路上,赵女士突然摔倒不省人事,路人发现及时拨打120,将她送至海慈医院急诊室抢救,但最终还是没能挽回生命。根据医院诊断,赵女士死于急性心肌梗死。

而据赵女士家人反映,圣诞节、元旦以及春节逐渐临近,超市工作量逐渐加大,赵女士经常熬夜加班。因为连日加班,之前赵女士已经出现了胸闷、乏力的症状,但自己没有太过在意。

海慈医院中医心内科主任李洁介绍,长时间的工作,会引起生理紊乱,继而引起冠状动脉长时间痉挛,或诱发恶性心律失常,从而导致猝死。过度疲劳还会引起脑血管痉挛和破裂,这也是猝死的一个原因。

"悬空飞书"

24日,为纪念毛泽东同志诞辰118周年,青岛市毛泽东书法研究会主席阚志一在晓阳春茶场挥毫泼墨,用自己的"悬空飞书"绝技在12米长卷上书写了毛体《长征》、《忆秦娥·娄山关》、《清平乐·六盘山》等诗词。

本报记者 刘大正 摄影报道