

热点话题

你的心脏还“年轻”吗?

今年8月,国家心血管病中心编制的《中国心血管病报告2012》正式发布报告,其中指出,我国心血管病患者人数已经有2.9亿,每年约有350万人死于心血管病,占死亡原因的41%。9月最后一个星期日是世界心脏日(World Heart Day),今年心脏日的主题是“娱乐健康,年轻心脏”。年轻人心脏衰老问题越来越突出。专家呼吁,年轻人再不改变不良生活方式,“20岁的身体60岁的心脏”真不再是玩笑了!



健康提醒

年轻人勿忽视心脏疾病信号



病例再现

30岁的司机小吴是一位敬业的长途车司机,出于职业习惯,小吴从不喝酒,只有在长途车开到服务区的时候才会下车抽根烟提提神。虽然工作的时间才短短两年多,小吴已经成为了单位的业务骨干。最近半年,他发现不开车的时候总觉得胸闷,晚上睡觉时甚至觉得喘不过气来。发现了自己的异样后,

他立刻到医院进行了检查,检查结果让医务人员和小吴都大吃一惊,小吴竟然患上了严重的心脏病,而且心脏的“年龄”已经大大“超龄”,提前进入了衰老期。

用广告语里那句“60岁的心脏”形容小吴真的不为过。专家说,如果忽略患者年龄,小吴的心脏状况已经和六七十岁老人的心脏差不多,同时还患有

严重的冠心病。其实,小吴平时从不喝酒,烟抽的也不算厉害,而且身体检查其他指标也不算差。为什么会患上这么严重的心脏病?

专家发现,小吴高强度的工作是发病的“罪魁祸首”。小吴是一位尽职的长途车司机,开车的时候长期处在高度紧张的状态下,开长途车又容易劳累,高压加工作的疲劳,导致小

吴的心脏“超龄”了。

虽然小吴从不喝酒,烟抽的也不多,但他精神压力较大且工作疲劳成为了加速心脏衰老的原因。现在心脏病年轻化趋势愈演愈烈,心脏病发病年龄明显提前,最重要的原因在于对自身血压、血糖、血脂关注不够。因此,现在的年轻人必须首先从观念上关爱自己的心脏。

心脏发病趋低龄化

以前大多数人都认为心脏病只是“老年病”,年轻人身体好心脏肯定不会出现什么大问题。但是近年来,年轻人突发心肌梗死的事情屡见不鲜,冠心病、风心病在年轻患者的心脏疾病中比例比十年前增加了30%。心肌梗塞是年轻人发生

冠心病最常见、也是最危险的临床表现。年轻人心脏病发病率上升势头令人担忧,三十到四十多岁的患者日益增多,心血管病高发已经成为一种趋势,成为健康的“重量级杀手”,必须引起足够的重视。

专家指出,原先冠心病的

治疗多数采用创伤手术治疗的方式,面对一些复杂的情况,例如多支血管病变、冠状动脉完全闭塞等问题没有太好的解决方案。经过十多年的发展,心血管介入专家不断探索,与国内外专家开展合作与交流,再加上医疗器械水平的突飞猛进,

目前大部分的冠心病基本都可以通过微创介入治疗来解决。冠心病的介入治疗技术主要有经皮冠状球囊血管成形术、冠状动脉支架植入术,冠脉内血栓抽吸等,通过疏通狭窄甚至闭塞的冠状动脉管腔来改善心肌的血流灌注。

如何为心脏“减龄”

随着年轻心脏病患者人群的愈发壮大,现在的年轻人必须从观念上关心自己的心脏健康,改变不良生活习惯,从预防做起。

相关资料显示,个人不良生活方式加速了心血管疾病的风险发生。饮食结构不科学,高脂肪、高热量、高蛋白摄入过多

导致营养不均衡;来自生活工作等方面的压力大,负面情绪、作息不规律和吸烟喝酒等容易诱发心脏病;运动不足和过度运动都会对心脏造成伤害,不运动会让心肌变薄而脂肪堆积,过量运动可能会出现心肌纤维化。

除了不良生活方式,一些

疾病也会并发心脏疾病,例如糖尿病就极易并发心脏病,而且死亡率很高。

对生活方式的干预可以延缓和减少心脏疾病的发病,专家提醒年轻人必须养成健康的生活方式,全方位地呵护自己的心脏,保持心脏的年轻和健康。

多吃水果和蔬菜,减少脂肪摄入量,增加低脂饮食;适时减压,控制情绪,过少烟少酒生活,最好戒烟戒酒;每天坚持适量运动,可以进行快走、慢跑、骑车等有氧运动。另外,高血压、糖尿病等患者应定期体检,对自己的健康情况做到心中有数。

相关链接

做事“六慢”养护心脏

起床要慢。人在睡眠中,血流相对缓慢,血压偏低。若一睡醒匆匆起床,体位的突然改变会使血压立即上升,心跳加快,患有高血压、心脏病的人可能对瞬间变化承受不了,附着在血管上的粥样斑块极易脱落,促使脑卒中或心脏病发作。因此,有心脏病、高血压的人或老年人晨醒后不要太急,最好先躺2—3分钟,再坐一会儿,搓搓脸、伸伸懒腰,下地后站两分钟左右,然后再活动。

低头弯腰要慢。低头弯腰过快或猛然抬头很容易导致体位性低血压,还容易闪腰,所以最好尽量避免这样的动作。如果必须做捡东西等动作时,弯腰应缓慢,最好手扶桌椅,使身体有个着力点。

转身要慢。不少人因心脏功能衰退和脑动脉退化,血管

弹性降低,体位改变时常发生头晕眼花等状况。有中重度颈椎问题的人,突然转身还可能导致晕倒,甚至瘫痪。所以转身时,要注意动作别太快,幅度不要过大。

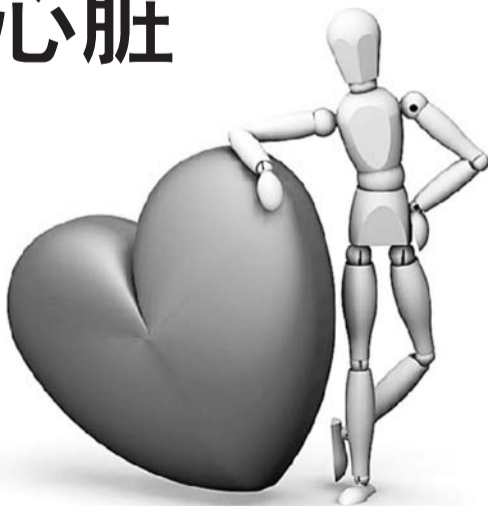
上下楼要慢。老年人控制力差,腿脚不灵,比如,明明想把脚放在楼梯台阶上,做到的却可能只是脚悬在半空,当意识到情形不对时,又不能及时纠正。因而,老人上下楼最好手扶栏杆、慢步而行,尽量别跨步,等双脚全部在一个台阶后,再走下一步,减少关节承重,这对骨质疏松老人尤为重要,可大大降低跌倒及骨折风险。

行走要慢。快速行走会增加重心肌供血不足,诱发或加重心脏病。脑血管血液循环更有赖于心脏正常泵血,运动量太大会出现脑供血不足。因此,

老人散步应慢行,还可准备一条手杖,增加双腿支撑力。散步一般每分钟60—70步即可。

骑车要慢。老人反应较慢,协调能力相对较差,若骑车过快,容易摔倒,还会增加交通事故风险。因此,外

出尽量步行,如需骑车应慢行,别过于用力,超出身体极限。每天骑车尽量控制在半小时内。若骑行中感觉身体不适,应停下休息。还可佩戴护具,包括护膝、护踝、护肘和护腕,以防摔伤、蹭伤。



生活起居的节奏加速,让年轻人对许多细节之处无暇顾及,其中甚至包括自己的健康。如今广义的心血管疾病已经成为危害人类生命健康的一大杀手,但由于年轻人对疾病早期发出的预警信号不是很重视,常常认为“忍一忍就过去了”,却让这种错误想法延误了最佳的治疗时间。

对于心脏来说,最明显的疾病征兆就是胸部不适了。当然并不是所有胸部不适都由心脏病引起,但如果每次胸部不适的位置固定,性质明确,这就要高度怀疑心脏病的可能。这种不适通常表现为一种压榨感,而非就是剧烈胸痛抑或胸口的烧灼感。又或者是当你在饱餐、寒冷、吸烟、看情节紧张的电影或电视时发生,会发出生悸。比较典型的情景是寒冷早上,饱餐后,抱着小孩,怕上班迟到,匆匆赶公共汽车而感觉到胸闷心悸。

除了这些与心脏相关的信号外,还有一些征兆是常被人们忽视的。

咳嗽

持续的咳嗽可能是心力衰竭的症状,心衰患者往往痰内带血丝,甚至出现粉红色泡沫痰。

恶心或食欲不振

右心衰竭所致的腹部各脏器淤血肿胀时,会感到自己的胃部不适或恶心欲呕,并且食欲也会明显下降。

身体其他部位的疼痛

心脏病发作时,疼痛往往始于胸口,然后蔓延到肩膀、手臂、肘部、背部、颈部、下巴或腹部。但有时没有胸痛却是身体其他部位反复、固定、的疼痛,也该引起高度重视。

快速或不规则的脉搏

偶尔心跳过快不必担心。但是如果快速或不规则的脉搏,特别是伴有明显乏力、头晕、呼吸急促等,可能是心脏病发作的前兆。如果不进行及时诊治,严重者可导致中风、心衰甚至猝死。

气短

呼吸急促也可能暗示心脏病发作。感冒后仅仅从事轻微劳动便感到心悸、疲乏,或走路稍快就觉得气急。特别是晚间睡觉枕头低时感到呼吸困难,需要垫高了枕头才能入睡,也不可忽视。

极其乏力

在心脏病发作前及发作期间,乏力是心脏病发作常见症状之一。有些四肢发达的壮汉,刚出卡拉OK厅想回家,明明知道自己车子就停在马路对面,却突然觉得走到马路对面非常艰难,有的甚至感觉到连拿一杯茶或一张纸的力气都没有。

出汗

尤其是突然出一身冷汗,即使是坐在椅子上不动也不停地出汗,这可能也是心脏病发作的常见症状。

常在噩梦中惊醒

熟睡或做噩梦过程中突然惊醒,感到心悸、胸闷、呼吸不畅,需要起来坐一会儿才好转。