



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报
2020年11月29日
星期日

医学、健康、服务、科普

□ 美编：陈华
□ 策划：陈玮
□ 组版：刘淼
□ 编辑：于梅君



心梗：生死攸关6小时 除了胸痛，其他部位不典型疼痛也别忽视

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙

心梗不光会胸口疼 先兆症状要警惕

“简单地说，心梗就是冠状动脉被堵住，供血急剧减少或中断。”济南市第四人民医院心内二科主任、主任医师李晓梅介绍，心脏可以比作一个“四居室”，包括左心房、右心房和左心室、右心室。而冠状动脉，就是负责给这“四居室”供给血液的主要管道。

如果病人存在血脂异常、高血压、糖尿病、吸烟以及家族病史等多种危险因素，就像水管壁出现水垢一样，血管容易出现动脉粥样硬化斑块，形象比喻就是“血管上挂了油”，容易造成血管狭窄。

“动脉粥样硬化斑块并不老实，它们容易破裂、糜烂或出血，形成血栓，继发性地引起血小板聚集，堵塞血管，从而引起严重的心肌缺血。”李晓梅说，如果不及时处理，血管完全闭塞，心肌细胞持续性地缺血缺氧，就会发生急性心肌梗死。

据介绍，大多数心梗发作时最常见最典型的症状就是胸痛，主要集中在心前区，这种胸痛可以放射到左肩和后背部，是一种压榨感、紧缩感甚至濒死感的疼痛，持续时间较长(可长达数小时或数天)，休息或含服硝酸甘油多不能缓解，患者亦常烦躁不安、躺不住、大汗淋漓，下壁后壁心梗的时候，还会伴有恶心呕吐等症状。

虽说心肌梗塞发病突然，但有些心梗在发生前几周或前几天会出现一些先兆症状。“一般而言，初发心绞痛或心绞痛发作逐渐频繁，或休息时也发作，发作持续时间延长或突然加重，休息与药物治疗不如原先有效，剧烈胸痛的同时伴有出冷汗、烦躁不安、恐惧、面色苍白等，往往是心肌梗塞的先兆。”李晓梅介绍。

除了胸痛外，很多心梗患者发作症状并不典型，可以表现为上腹痛、牙痛、下颌痛、左肩或腋下疼痛、后背痛、嗓子痛、脖子痛、头痛等，这些不典型部位疼痛容易被忽视。同时部分心梗患者没有明显疼痛，称之为“无痛心梗”，多见于老年人及糖尿病患者。

心梗日趋年轻化 有位大学生21岁就“梗”了

李晓梅表示，近年来急性心肌梗塞有年轻化趋势，不再是老年人的“专利”了。“高血压、糖尿病、吸

壹点问医

11月26日凌晨，阿根廷足球巨星马拉多纳因突发心梗去世，享年60岁。数据显示，急性心梗死亡率高达30%，被称为“头号健康杀手”。

日前，齐鲁晚报·齐鲁壹点《壹点问医》栏目特别邀请到济南市第四人民医院心内二科主任、主任医师李晓梅做客直播，解答了关于心梗的疑问。

做到这几点防心梗

戒烟

吸烟会使心梗风险增加一倍，戒烟是预防心梗最重要和最有效的措施，如果不抽烟，请尽量避免二手烟。



控制血脂

随着体内胆固醇水平的增长，心脏病发作风险也会随之增长，健康的饮食习惯、适度运动，对维持健康的血脂水平有很大帮助。

控制血压

血压也是影响血管健康的重要因素，通过饮食、运动可以有效降低高血压风险。



控制血糖

过高的血糖能使血管硬化、变脆，更易发生破裂和硬化斑块。

健康饮食

尽量避免反式脂肪酸，减少油炸食品、植物奶油等人造脂肪摄入，清淡为主，每天食盐摄入量不要超过5克。限制饮酒，尽量避免含糖饮料、果汁等，蔬菜和水果每天摄入量不低于200克。

释放压力

情绪激动、心理压力过大会在瞬间升高血压，导致心脏病发作，长期的精神紧张，也会影响神经和内分泌对血压的调节。

平时可以培养几种兴趣爱好，及时排解不良情绪，尽量减少精神压力。

烟被列为心脏疾病三大诱因，而久坐、饮食不健康，高血压、糖尿病发病年龄降低，使得心血管疾病越发年轻化。”

李晓梅说，越来越多职场年轻人成为心梗猝死高危人群，生活节奏加快和不健康的生活方式，如暴饮暴食、吸烟酗酒、极度缺乏运动以及长期睡眠不足、情绪不佳等，都成为急性心肌梗塞的常见诱因。

“临床上经常会遇到三四十岁的青壮年突发心梗，最年轻的是一位21岁的在校大学生，还有一位长得虚胖男子，八年间发生了三次心梗。”李晓梅说，男子27岁时第一次心梗，之后7年又发两次心梗，虽然保住了性命，但反复心肌坏死，才34岁就心衰了。

虽然冠心病不是遗传性疾病，却有明显的遗传性。“有冠心病家族史的，后代冠心病发病率要高五倍，尤其是家族有小于50岁早发冠心病的，后代发病风险更高。”李晓梅介绍，有一位老病号，先后四次因为心梗放了支架，他的三个儿子，其中两个已经得过心梗放支架。还有一位老太太得了三次心梗，女儿39岁便因为心梗放了支架。

实际上，对于肥胖、有三高症状以及有心血管疾病家族史的青年来说，应及早干预。李晓梅说，若能把危险因素都控制住，像熬夜、喝酒、抽烟这些过度损耗健康的习惯，“管住嘴、迈开腿”也能避免冠心病发生。

另外，对冠心病患者来说，长时间洗澡、用力大便、久坐打牌等也是容易诱发心梗的危险时刻。

心梗急救 应牢记两个“120”

李晓梅说，急性心肌梗死发生6小时内是实施血运重建的最佳时间窗，超过12小时，即使血管开通，病人获益也会大大降低。“不少人发生心绞痛都会熬着，尤其是晚上，认为平躺一会儿缓一缓就行。其实不少人都是清晨出事，一旦有症状一定要及早就医！”

心梗后，心肌的血液供应被中断20—30分钟，就开始有心肌坏死，如果不及时恢复，心肌坏死面积就会一点点变大，这也是心梗死亡率高的主要原因。急性心肌梗死最有效的治疗是通过溶栓、冠脉介入手术等方式进行再灌注治疗，让心脏重获血液供应。

患者发生心梗后千万不要自行开车前往医院就诊，应时刻牢记两个“120”，即第一时间拨打120急救电话，争取在发病120分钟内开通血管，这样才能保证有效救治。

第三道关则是急诊科、心内科等相关专科医生迅速诊治，争取在发病120分钟内让患者接受再灌注治疗。医院急性心肌梗死救治流程已与国际接轨，开通冠脉时间已缩至最短。是否达到“发病120分钟内让患者接受再灌注治疗”，关键在于患者能否及时就诊，能否快速接受医生建议实施溶栓或冠脉介入手术。

李晓梅提到，心梗急救要闯三道关：第一道关把握在患者自己手里，也是最关键的一关。出现胸痛等心梗症状，一旦发病就应立即停止任何活动，马上舌下含服1片硝酸甘油，并立即拨打急救电话。

第二道关，是指急救中心迅速出动救护车，将患者快速运往有相关救治能力的医院。

要闯三道关 心梗急救

癌Ai不孤单

近期多家知名品牌薯片检出含致癌物丙烯酰胺。那么，以后薯片、咖啡还能不能愉快地享用了?请听专家说。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

“薯片和咖啡之所以被认为具有致癌风险，在于丙烯酰胺的存在。不过，吃薯片或喝咖啡就会致癌这种说法也不是完全正确的。”山东省肿瘤医院胸部放疗三病区主治医师邹兵说。

丙烯酰胺是化工产品聚丙烯酰胺的前体物质，而聚丙烯酰胺常用于水净化处理、纸浆加工及管道内涂层等。邹兵介绍，聚丙烯酰胺没有毒性，但它的前体物质丙烯酰胺是具有毒性的。丙烯酰胺会产生神经毒性、遗传毒性、生殖毒性以及致癌性，甚至还会破坏小肠结构。

薯片的主要原料是土豆，富含碳水化合物，在120℃以上高温油炸、焙烤过程中，会产生丙烯酰胺。世卫组织下属的国际癌症研究中心把丙烯酰胺归为2A类致癌物。

“简单来说，2A级的丙烯酰胺就是可能致癌，但证据还不够充足。”邹兵介绍，“所以说丙烯酰胺有害，但能不能致癌，主要还是看摄入量。”

据悉，人类对丙烯酰胺的每日耐受量为每公斤体重摄入2.6μg(微克)至16μg就有罹癌风险。而一杯160毫升黑咖啡，平均丙烯酰胺含量0.45μg。“以70公斤的人为例，每日丙烯酰胺耐受量为182μg(70×2.6=182)，换言之，他每天至少要喝404杯黑咖啡，才会摄入致癌的丙烯酰胺剂量。对薯片来说也是同样道理，在不考虑其他食物丙烯酰胺的情况下，需要成年人每天吃3kg—4kg薯片，才会达到致癌剂量，这几乎是不可能的。”邹兵说。“近期也有肿瘤界权威杂志特意为咖啡正名，每天喝3-5杯咖啡，可以降低皮肤癌、乳腺癌等多种癌症风险。”

不过，邹兵建议，还是要尽可能避免食用长时间或高温烹任淀粉类食品，改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯。

这些常见食物也含有丙烯酰胺

邹兵还向大家列举了几类含有丙烯酰胺的常见食物：蛋糕和饼干96μg/kg、奶和奶制品5.8μg/kg、坚果和油籽84μg/kg、婴儿食物(焙烤型，如手指饼等)181μg/kg、水果脆片(真空油炸等)131μg/kg、烙饼25-109μg/kg、爆米花33-164μg/kg、烤红薯33-201μg/kg。

相较于以上常见食物，下列食物丙烯酰胺含量会相对高一些，面包350μg/kg、油条116-578μg/kg、盒装薯片752μg/kg、麻团88-442μg/kg、馍片86-545μg/kg、麻花98-361μg/kg等。

除了丙烯酰胺，这些常见致癌物需警惕

“黄曲霉素属于最强的生物致癌剂。除黄曲霉素外，离我们生活比较近的致癌物质还包括，甲醛、尼古丁、亚硝胺，前体物质是亚硝酸盐，即亚硝酸盐在特定条件下才转化成亚硝胺，苯并芘、砒霜、槟榔、酒精等。”邹兵介绍。

含有黄曲霉素的食物包括：发霉的花生玉米、变质的米饭、发苦的坚果、劣质芝麻酱、小作坊自榨油等。

含有苯并芘的物质：高温油炸食品、熏烤食品、挂炉烤鸭、油墨、汽车尾气等。

含有亚硝酸盐的食物：熟肉制品、久存绿叶菜、隔夜菜、腌菜、放置后的凉拌菜、火锅汤等。

“当然，致癌物剂量和接触时间也是致癌的必要条件。”邹兵说，“甲醛释放期长达10-15年，会对人体造成长期、不可逆的危害。生活中含甲醛物质包括，鱿鱼、牛百叶、鸭肠等水发食品和水产品，部分牛仔褲、服装等，汽车脚垫、装修中的勾缝胶，劣质仿瓷餐具等。

薯片检出致癌物 以后还能不能吃