

# 30岁白领连续熬通宵突发心梗 哪些坏习惯会让你“伤心”?

患压力型心脏病的人更多了;吸烟酗酒、焦虑、喝咖啡过多,也会让你“中招”

近来,各地与猝死相关的消息频出,医学专家指出,猝死多是“心头”之事。而高强度、高压、高紧张、持续过劳的工作状态日益成为心血管疾病的重要诱因。9月17-20日,由东南大学心血管病研究所、北京朝阳医院心脏中心主办的第13届心脏运重建暨急性冠脉综合征诊治进展研讨会在南京举行,与会专家表示:10%-20%心血管病是由压力引起的。过大的压力会引起交感、副交感平衡的失调,导致恶性的心律失常甚至死亡。

通讯员 刘敏 程守勤 现代快报记者 安莹



CFP供图



## 常熬夜有风险

### 30岁白领连熬三四个通宵,突然心梗了

马根山教授介绍说,他曾经从火车站接诊过一位30岁的患者。“我们当时接到火车站的电话,连忙赶往火车站,救治这位心梗患者,上演了一场现实版的生死时速。”马根山教授介绍说。

后来了解到,这位患者为了赶企划案,已经熬了三四个通宵,那几天没日没夜地盘踞在办公桌前,本想能在火车上稍微休息一下,结果却心梗病发,差点“客死”他乡。幸亏抢救及时,一路绿色通道,通过心脏介入手术挽救了生命。马根山教授指出,持续高压下的工作状态、身体出现危险信号但是没有得到重视、久坐不动等原因,致使这个小伙子年纪轻轻就突发心梗。

无独有偶,就在去年,南京一名26岁小伙熬夜工作突发急性心梗。据介绍,李某是南京某单位的销售人员,经常加班到深夜,每天睡眠时间不足6个小时。患者入院时病情十分危急,经过心电图检查诊断为急性大面积心肌梗死。术中发现,患者冠状动脉内巨大血栓形成,血栓堵塞了心脏大血管,导致了心肌梗死发生。

马根山说,近年来,年轻人发生心梗或猝死的病例逐年增多,发病诱因大多源于不良生活习惯,比如熬夜、抽烟酗酒、过度劳累等。专家提醒,不要因为年轻就透支健康,也许疾病正在向你袭来。

## 哪些习惯会让你“伤心”?

### 吸烟酗酒 导致心血管疾病年轻化

“有许多病人都以为自己还年轻,就肆意地让自己的身体达到极致的疲劳,熬夜加班已成为他们的常态。职场人士生活节奏快,加上不健康的生活方式,主要包括暴饮暴食、吸烟酗酒、极度缺乏运动,以及因工作压力导致的长期睡眠不足、情绪不佳

等,易导致心脏疾病。”东南大学附属中大医院党委书记、著名心血管病专家刘乃丰教授介绍说。刘乃丰教授特别指出,吸烟对于人体的危害不仅是呼吸系统的,对心血管也会造成一定的损害。吸烟史越长、吸烟量越大,对心脏功能危害越大。

### 过量饮用咖啡 小心“加速”心脏病突发

马根山指出,有些年轻人熬夜加班,为了提神就会过量喝咖啡,但是本身对咖啡因敏感性很高,只要喝一杯咖啡就会影响晚上睡眠,这样刺激了交感神经,再加上过度疲劳,这也助长了心脏病病发。因此,专

家建议因人而异适度饮用咖啡。那一天喝多少杯咖啡算是安全?马根山说,这因人而异,有人喝三杯咖啡,他也没问题,有人喝一杯咖啡,一夜睡不着觉。那说明他对咖啡因敏感,这种人就不要喝咖啡了。

## 工作也不能太拼

### 患压力型心脏病的中青年人,比原来更多了

马根山说,在心内科,压力导致病人发病,要占到临床的10%到20%。现在比原来高多了。如何判断是否跟压力有关呢?马根山说,这个主要看诱因,一个人如果原来没有心脏病,在压力的情况下可以诱发,一个人原来有心脏病基础,但它平时不犯病,也是在压力的诱

导下病发。

压力型心脏病分布在每个年龄段,不过中青年更多一些,一般来说,40岁前后的中青年较多,临床上,他们每年都会遇到10多例这样的患者。现实生活中,经常有30多岁的人连续工作过度劳累,突然死亡的报道。

## 焦虑 小情绪不及时发泄会给心脏“施压”

马根山介绍,如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,则会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏则会受到损害。

部分突发性心脏病患者猝死就是因为连续熬夜、情绪激动、紧张状态,诱发了神经功能失调、冠状动脉痉挛,心脏突然缺血而猝死。

参加此次研讨会的香港中文大学客座教授孙静平介绍,心理因素也是引发心脏疾病的重要因素。“为生活奔波、缺乏安全感,会让人感到紧张和焦虑。当人抑郁、焦虑的时候,可能就会影响睡眠,进而对心血管有一定影响。”刘乃丰认为,心中怨气如果不及时宣泄出来,会导致身体紧张,进而引发血压上升,最终对心血管系统造成危害。

## 体检真的很重要

### 40岁以后,建议每年查一次心电图

专家建议,对于因压力诱发心脏病的人群来说,减压就是其护心秘诀。别让工作完全替代了生活,不要将压力发生办公室传染,层层“染病”。

建议一段时间内,进行适度的防松活动。对于“高压”人群而言,当个人解决不了负面情绪时,应及时向心理医生求助。

另外,40多岁的人最好每年进行一

次心电图的检查,建议除了做心电图检查,家族中有心脏病史的人及出现过心慌、心悸等问题的人还要做心脏超声检查,以及冠状动脉CT检查或冠状动脉造影检查。

心脏超声检查可检测到心脏结构异常的疾病,而冠状动脉CT或冠状动脉造影可检测出心脏血管病变的情况,早发现早治疗。

## 相关链接 遇到这十种情况要当心

心血管疾病发病前,有很多症状都容易被忽视。如果你遇到以下十种情况,千万不能掉以轻心。

- 1.经常感到心慌、胸闷。
- 2.劳累时感到胸前区疼痛或左背部疼痛。
- 3.起床时一下子坐起,感到胸部特别难受。
- 4.饭后胸骨后憋胀得厉害,有时冒冷汗。
- 5.晚上睡觉胸闷难受,不能平躺。

6.情绪激动时心跳加快,有明显胸部不舒服的感觉。

- 7.走路时间稍长或稍快,感到胸闷气喘,心跳加快。
- 8.胸部偶有刺痛,一般1~2秒即可消失。
- 9.爬楼梯或做一些原本很容易的活动,感到特别累,需歇几次才能完成,且感到胸闷气短。
- 10.浑身无力,不愿说话。

## 专家呼吁 公共场所应设置心脏除颤器



心脏除颤仪 资料图片

“只需几个简单的按压动作,便能让心梗患者‘起死回生’。但是绝大多数人不懂心肺复苏等急救知识,面对突发状况束手无策。”刘乃丰教授介绍。为此,与会专家呼吁,政府相关部门应积极将急救知识培训纳入制度规定,不断把急救知识、技能向下延伸。

专家指出,“国外很多国家在机场、商场、学校等场所安装自动体外除颤器,以便发生心梗时,人们能够及时施救。”因此建议建立和完善社区医院、大型公共场所的应急救助系统,为挽救急性冠脉综合征等急性心脏病患者生命做好硬件保障。

热烈祝贺正版科普书《营养短板》隆重出版发行

## 50岁以上人员免费领取

拨打400-8877-503,不用花钱,免费领取《营养短板》一书,这本书站在现代科学的角度,为您深度解读人体密码,剖析目前饮食习惯、生活方式的误区,揭开人类血管的秘密,教您“保护心脑血管”的科学方法。

该书由湖北科学技术出版社出版发行,内容科学详实,图文并茂,很多人一看就懂,简单易学。很多人拿到手之后

读完并从书中学习到很多营养医学知识。您一定记得,本次赠书活动数量有限,每省每天限量100本,欲领从速。另外,整个赠书过程全部免费,欢迎各界监督。

正规刊号,仿冒必究。《营养短板》书刊号:978-7-5352-6529-6

领取时间:9月19日-9月26日。

赠书单位:福州二五年华健康咨询有限公司

免费领取热线:400-8877-503 (领取代码:8245)