

# 超级寒潮 当心你的心血管也“崩溃”

万人围观,提问刷屏,这场直播把心梗问题说全了

“

近日,全国多地大降温,寒潮之下,心血管也很容易“崩溃”。12月30日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇App上进行了《名医天团》的第四场直播,引来万人围观,东南大学附属中大医院心血管内科主任医师陈立娟,针对“心梗”这一冬季高发心血管疾病进行了科普,教大家识别心梗前兆,避免不幸发生。

实习生 王敏 李寒清  
现代快报+·ZAKER南京记者 梅书华



陈立娟医生(左)帮你平安度过寒冬

问:为什么在冬季,心血管更容易出问题?

陈立娟:天气变冷,血管收缩,不仅心梗发生率变高,血压也不好控制。另外,进入冬季,大家要吃高热量的东西来御寒,高脂的饮食少不了,天气冷,大家都窝在家里,不愿意出去运动。如此一来,大家吃得又好又不动,就很容易导致心梗,有“三高”这些高危因素的病人尤其要注意。

问:许多人觉得心梗发病突然,真的一点症状都没有吗?

陈立娟:心梗其实是有前兆的,只不过很多人都忽视了。有的人表现为胸闷气喘,也可能表现为胳膊、肩膀、后背的疼痛,甚至是牙痛,这些是心脏神经导致的放射痛。有很多病人跟我说,自己已经查了好几回了,都查不出问题,但是后背一直痛,其实这时候就要考虑是不是心脏出了问题。

问:常常感觉胸闷,但是体检时心电图检查是正常的,该怎么办?

陈立娟:有的时候,某个时段的心电图查不出问题,可以做一个运动平板心电图,通过在跑步机上跑步来加重心脏负荷,或者做一个24小时动态心电图,看看自己有没有房颤、心律失常、早搏等情况。如果是高血压、高血糖、高血脂这类病人,可以进一步做一个CT的冠状动脉造影,明确一下冠脉的问题。我们在门诊也碰到不少这样的病人,拿着体检单做CT一看,血管问题还蛮严重,这个时候大家还是要重视。

问:上班族会心梗吗?

陈立娟:现在冠心病不仅仅是老年性疾病,我在门诊也经常碰到夜里加班的年轻人,突然胸痛发作被送到医院来。以前60岁前女性冠心病发生率要比男性低得多,但是现在年轻女性得冠心病的可能性也不低,主要跟熬夜、情绪的焦虑,还有压力大有关。所以,压力大的上班族可能离心脏也不远。

问:生气容易引发心梗?

陈立娟:脾气暴躁很容易引起心梗,特别是情绪激动的时候,它会引起来血管壁里面斑块的破裂,斑块破裂形成血栓就把整个血管堵塞,形成心肌梗死。所以冬天大家还是要保持平和的情绪。

问:心梗发作以后,该怎么处理?

陈立娟:发生急性心梗时,要做到“两个120”,一个是及时拨打“120”急救电话,另一个是把握120分钟的黄金救治时间。心梗发病后来势非常凶猛,我们碰到过发病的病人自己开车就医,结果倒在了急诊门口。心梗一旦发作,你不知道自己什么时候会倒下,最安全的方法是拨打120,在医护人员全程陪护下赶往医院或者急诊室,这是最安全的方法。

现在,一般综合性的医院都有胸痛中心,该中心主要收治和处理胸痛的病人,特别是高危胸痛的病人,比如心梗。对于发生心梗的病人而言,时间就是生命,120分钟是黄金救治时间,一定要争分夺秒。

问:如何预防心梗?

陈立娟:心梗是可防可治的,首先如果是抽烟人群,需要把烟戒掉,因为抽烟会引起血管的痉挛,也会损伤血管的内皮细胞,抽烟的病人得冠心病的概率比正常人要大得多,在生活当中尽量不要抽烟。

其次如果是肥胖超人群,要把体重降下来,不要每天窝在家里看电视剧,可以每天到公园里去跑个半小时,改善日常的生活方式。三高患者,一定要把血压、血糖、血脂控制好,如果一旦发生高血压,或者体检发现血脂很高了,必要的情况下可以去吃一点降脂药,也可以多运动把血脂降下来,这都是我

们预防心梗的一些重要方法。

在日常生活中,要养成良好的生活方式,保持一个运动的状态,饮食清淡,情绪平和,不要一点小事就发火生气。

问:心血管病人适合做什么样的运动?

陈立娟:心血管病人,特别是老年人,比较适合慢跑,不过冬天慢跑要注意一点,早晨不要起床太早,等太阳出来了,在太阳底下跑一跑,这样对心血管疾病会有好处。建议一周跑四五次,每次跑两三公里即可,这个量,也要根据个人情况而定,控制在身体可接受范围内。

问:心血管病人应该注意哪些饮食?

陈立娟:饮食要低盐低脂,一天的总盐量不超过6克,动物内脏要少吃一点,炒菜时不要放太多食用油。另外有的人说喝红酒还可以软化血管,目前是没有这个定论的,喝什么酒都不能软化血管。

问:体检可以排查心梗吗?

陈立娟:许多检查项目,都可以对心脑血管疾病进行排查,除了常规的体重、血压、胆固醇等项目,还有心脏超声、心脏血管的CT造影,可以自己有针对性地查一查。

问:曾经犯过心梗,会不会复发?

陈立娟:心梗的病人是已经被诊断为冠心病的,他是有斑块的,二次发作的频率可能达到了10%~20%左右,所以一定要作频率,不是得了一次心梗就有免疫力了,得了心梗的病人更要重视自己的血糖、血脂的控制,而且平时要好好的吃药,避免再次发生心梗。

问:阿司匹林有没有副作用?

陈立娟:冠心病病人需要吃阿司匹林,但是很多人觉得阿司匹林伤胃,其实大家不用太担心,阿司匹林确实可能会对胃黏膜造成一定的损伤,引起胃肠道出血,但是要科学地使用,比如说要坚持在空腹的时候吃。而且现在市面上有一种肠用阿司匹林,是属于肠胃化食品,也就是说它在肠道才会溶解,在胃里不会溶解,这样就对胃黏膜的影响小一点,减少了对胃的损害。一直在吃阿司匹林的病人,平时要关注一下大便,如果大便发黑,要及时到医院检查一下大便的常规,或者检查一下血常规。现在也有很多药是可以代替阿司匹林的,可以根据经济状况进行选择。

问:心梗患者对于放心脏支架这个问题,有人觉得放完支架就万事大吉,什么都不用管了。还有人觉得身体里多了一个东西,就什么都不能做了。放支架到底会给身体带来哪些影响?

放心脏支架是为了把病人不通的血管打通,但是冠心病还在,冠心病是一个慢性病,一旦得了就要终身服药。放了支架就放弃服药的话,可能导致冠心病的复发。另外,放了支架也不是意味着病人什么事都不能做了。放支架,原则上来讲是帮助大家能更好地生活,病人要注意的是在放支架的第一年,尽量少做重体力活。

问:心梗患者在治疗之后,后续需要进行康复治疗吗?

陈立娟:心梗的康复非常重要,现在各家医院都把康复放在了一个非常重要的位置,包括胸痛中心、心衰中心、高血压达标中心、房颤中心等。病人在经过身体、心理上的康复治疗,可以更好地回到正常的生活当中。心脏疾病通常都是一个双心疾病,一个是心脏真正的器质性的疾病,还有一个就是心理上的问题,有很多病人患病后很焦虑,觉得不能进行正常的生活。遇到这种情况的话仅仅是给他吃治疗冠心病的药,并不能从根源上解决问题,这时候就需要心理科的帮助。