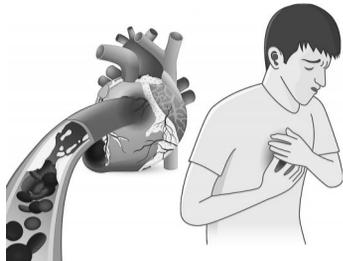


# 他35岁,险些因心梗丢了性命

医生:保护好心血管,重在防堵

本报记者 凌巍



近日,孟村回族自治县一位35岁的男子王某因心梗而险些丢了性命。

病发的当天,这位患者喝了不少酒,酒后胸部疼痛,但他并没有在意。直到后半夜,胸部痛得越来越厉害,且伴有大汗、恶心、呕吐,他才让家人拨打了沧州中西医结合医院胸痛中心电话。

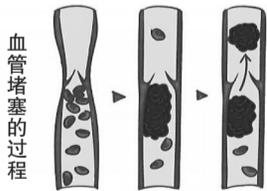
沧州中西医结合医院本部胸痛中心的医生根据患者症状和心电图检查结果,决定为他做冠脉造影检查。正是这项检查发现了症结所在。患者随即被转入血管介入科。

冠脉造影显示王某心脏的左前降支血管中有弥漫状斑块,近中段已经闭塞。于是,医生做出了急性前壁心肌梗塞的诊断。经过抢救,患者现已脱离生命危险。

血管介入科医生姚玮向记者介绍说,这位患者的胸痛症状是典型的心梗表现。这位患者比较年轻,但临床上还有更年轻的病人。

姚玮说,左前降支血管是心脏左冠脉的主要分支,左心的血液供应40%—50%来自这里。前降支血管被血栓堵住后,血液就无法供给远端的心肌,于是心肌就会发生缺血、坏死。

相关资料显示,导致心肌梗塞的因素主要是久坐不动、熬夜、饮食油腻、酗酒、吸烟等不良生活习惯。很多人都知道心血管疾病的巨大危害,但在生活中却管不住自己。要知道,心血管的堵塞、硬化,并不是一朝一夕形成的,从青少年时期开始,就应该养成戒烟限酒、多运动、规律作息等良好的生活习惯,预防心血管疾病。



## 婴儿

### 动脉内壁光滑 富有弹性

人在刚出生时,动脉的内壁光滑而富有弹性。有权威专家表示,在我们刚出生时,血管非常平滑,管壁厚度适中,血流也很通畅,就像刚刚装修完的房子里的新水管一样,畅通无阻。接下来,随着我们对身体的

使用,脂肪、胆固醇开始在血管内沉积,形成粥样斑块,血管壁也随之增厚、变硬、钙化,这个过程就是粥样硬化,也就是我们常说的“血管堵了”。发生这种情况,是与生活习惯和年纪有关的。

## 青少年

### 多吃少动 开始出现血管斑块

人的心脏很强大,平时只需要用到血管最大流量的25%就足够供血了,只有血管的截面积狭窄到了原来的75%以上,才可能影响心肌供血。

1.营养过剩 一般来讲,动脉的粥样硬化,甚至可以追溯到人的儿童时代。10岁左右的孩子吃得太油,如果再摄入过多高脂、高糖的零食,糖分、油脂吸收过多,就会导致血管里的脂肪越来越多,表现为血液中低密度脂蛋白胆固醇与甘油三酯等坏物质的含量大增。这些物质就会附着、沉积在血管上,形成动脉

粥样硬化斑块。这也是近年来心肌梗塞患者越来越年轻化的原因。

2.运动太少 运动可以促进血液循环,帮助身体排出废物。不爱运动,不仅会让血液循环变慢,还容易在身体中囤积更多的脂肪,增加血管中的脂肪条纹。

3.过度肥胖 肥胖青少年的动脉血管,在十多岁时就已经开始变得僵硬。而动脉僵硬,正是动脉粥样硬化的明显信号,提示着心梗、中风的发生率和心血管疾病死亡率都已经升高了。

## 中年

### 血管壁上的沉积越来越多

据专家介绍,不良饮食习惯,使得一些人自年轻时,胆固醇就开始沉积在血管壁上。到了动脉粥样硬化快速发展期,血管壁上沉积的垃圾越来越多。

人到中年,上有老,下有小,颇有压力。长期精神紧张、焦虑,有可

能造成血管内皮损伤,脂质沉积而导致动脉硬化。久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都会相伴而来。

另外,烟不离手、大量喝酒等不良生活方式,也会损伤血管。

## 老年

### 斑块沉积的速度加快 并易出现堵塞

一般女性55岁、男性45岁以后,身体的衰老真正来临,血管斑块沉积的速度也会加快,血管壁随之也会越来越厚。

血管壁变厚直接导致的就是身体各个部位供血不足,例如脑供血

不足、心脏供血不足、肾脏供血不足等等。如果血管完全封闭,就会出现心肌梗塞或者脑梗塞,直接威胁生命。因此,老年人发生脑梗、心梗的概率非常大。

## 护好心血管

### 别给自己添堵

心血管就像自来水管,水管用的时间长了,管道内壁会结水垢,血管也一样,表现为血管壁弹力下降,血液流动受阻。

水管出问题了,请个装修工人就能换新的,但血管可不是说换就换的。随着我们年龄的增长,受到各种外界因素的影响,血管不可避免地会受到损伤。

保护心血管的方法只有防堵。唯有防堵,才不至于在出问题时追悔莫及。

1.少吃油腻食物,避免堵血管 先来纠正嘴上的毛病。人类是杂食动物,所属基因决定了所吃的食物种类一定要丰富。如果长期以肉食为主,就容易形成动脉粥样硬化。因此,孩子从小就要养成良好的饮食习惯,别让家中的小胖墩加入未来的动脉硬化高危人群。

2.别吸烟、酗酒,避免伤血管 谁都知道烟、酒有害健康,赶紧戒掉吧。

3.别吃得太咸,避免毁血管 高血压与动脉粥样硬化间的关系是相互促进、恶性循环。我们知道,高盐饮食可以造成高血压。严格限盐,吃得清淡点,也是降压的良方。

4.别久坐不动,避免血管硬化 运动有助于减慢血管堵塞,特别是连续运动,不论是快走、慢跑、游泳还是打羽毛球,连续做30分钟,都有利于血压、血糖、血脂的下降。

5.别让身体太胖,延长血管“使用期” 管理自己的身材,就是保护你的血管!尤其是肚子大的人,血管坏得更快。腹部肥胖的人,动脉硬化发生的时间、速度都要高过其他人。

6.别给自己太大压力,就是呵护血管 一定要学会管理情绪,像暴躁易怒、满腹牢骚等,都对血管不利。要保持豁达的心态,及时释放压力。

7.按医嘱服药,保持血管畅通 血管疾病患者一定要遵医嘱坚持用药,并定期复查。

如果及时发现动脉粥样硬化,通过科学的治疗,就可以让动脉粥样斑块不进展,甚至退缩。如果早早开始治疗,动脉粥样硬化就不会影响患者的寿命。



健康的血管



生病的血管

沧州市民



爱国守法,民族团结,维护安定;  
自由平等,尊老爱幼,崇尚礼义;  
移风易俗,诚实守信,反对浪费;  
垃圾分类,保护环境,勤俭节约;  
履职尽责,爱岗敬业,公道正派;  
尊重教师,热心公益,邻里和睦;  
衣着整洁,举止大方,文明礼貌;  
遵守秩序,安全出行,健康生活;  
尊老爱幼,见义勇,弘扬新风。

沧州市文明办 宣