

# 心梗来临前,身体会用“疼痛”向你求救



4月11日,某房产公司董事长游某在医院病逝,从身体首次出现预警到突发心梗去世,仅短短5天时间。游某的事件在提醒我们:心梗来临前,身体会用“疼痛”来警示。

## 别陷入8个误区

你对心脏健康的了解有多少?你是否会被错误观念误导而不自知?其实,心脏病不是老年人或胖子的专利,它会发生于任何年龄段的人身上。

### 1 年轻人不会得心脏病

你现在的不良生活方式会增加你未来患心脏病的风险。童年或青少年时期,血小板就开始在我们的动脉中积聚,随后导致动脉阻塞。肥胖、二型糖尿病等

因素会增加年轻人患心脏病的风险。美国心脏协会最近的研究发现,年轻的心血管病患者非常容易被忽略,10岁—24岁的年轻患者中有67%的人未被确诊;

25岁—31岁的年轻患者中有65%的人未被确诊。所以,年轻人千万别以为自己不会患心血管疾病。

### 2 心脏病发作时,一定会感到胸痛

虽然心脏病常伴有胸痛或胸部不适,但是它也可能只导致一些轻微的症状,

例如:气短、恶心、眩晕、单侧或双侧胳膊疼痛或不适,以及下颌、颈部、背部疼痛

或不适。即使你不确定是否为心脏病发作,也要立即叫救护车或者寻求救护。

### 3 到了中年,才需要检测胆固醇水平

美国心脏协会建议20岁时就要开始检测胆固醇水平。如果你的家族有心脏

病史,越早开始检测胆固醇水平越好。有心脏病史的家庭中,孩子胆固醇水平通常

较高,这会使得他们成年时患心脏病的风险上升。

### 4 心脏病突发后,应该避免运动

研究表明:经常锻炼或做出其他有益心脏健康的改变,会延长心脏病患者的寿命。慢性病患者通常都会

发现,适度的锻炼是安全且有益的。美国心脏协会也建议心脏病患者,每周至少要进

行两个半小时的适度锻炼。心脏病患者在离开医院前,别忘了咨询医生应如何制订能够满足自身需求的锻炼计划。

### 5 心力衰竭意味着心脏停止跳动

心搏停止时心脏才会停止跳动,心力衰竭时,心跳并不会停止。然而,心力

衰竭会导致心脏的泵血功能出现异常,这会引发呼吸急促、脚部和踝关节肿胀、

不停咳嗽、哮喘。如果发生心搏停止,人就会失去知觉和停止正常的呼吸。

### 6 年纪大了腿疼很正常,跟心脏病没有关系

腿部肌肉疼痛可能是外周血管疾病的标志,而外周血管疾病可能是由于血小板堆积导致腿部动脉阻

塞引起的。要知道,患有外周血管疾病的人患心脏病或中风的几率要比常人高出5倍。

腿部肌肉疼痛,可能说明你患心血管疾病的几率很大,应该定期进行体检,关注心血管健康。

### 7 家族人都有心脏病,我也不可避免会患有心脏病

遗传的确是导致心脏病的因素之一,但是心脏病家族史的人仍然可以采取有效措施降低患病风险。

如果你的父母或者祖父母有过心脏病突发或者中风,那么你就应该立即制订一个“护心”计划,并尽快付诸

行动:开始运动、控制胆固醇的摄入、合理饮食、控制血压、保持健康体重、控制血糖、停止吸烟。

### 8 只要控制好血糖,糖尿病就不会危害心脏

治疗糖尿病的确有助于预防心血管疾病或延缓其发展。但这并不是说,你的血糖得到控制了,你就不会患心脏病和发生中风

了。导致糖尿病的危险因素也会使我们易患心血管疾病。这些重合的危险因素包括高血压、超重、肥胖、

缺乏体育锻炼和吸烟。在治疗糖尿病的同时,还需要注意预防心血管疾病,多锻炼和吃低胆固醇食物。

## 疼痛 心脏发出的求救信号

心梗的典型症状是胸骨正中间或中间偏左的地方出现心绞痛,有濒死、压迫感,可持续5分钟—15分钟或以上,还有人伴有出汗、恶心等。与典型症状相比,当出现这些不典型症状时也值得警惕:

#### 偏头痛

心梗有时会以神经症状为首表现,患者会出现头晕、头痛,或突然意识丧失、抽搐等表现。

#### 下颌痛、牙痛

少数情况下,心梗患者会出现牙痛、下颌痛,且伴随胸痛、肩膀痛、冒冷汗、濒死感等症状。这类牙痛与运动相关,患者处于静止状态时不痛,一运动就疼或疼痛不止。

#### 颈部痛、咽喉痛

嗓子疼、咽喉部有辛辣感也是心梗的非典型表现。如果患者喉部突然出现堵塞感,并伴有呼吸不畅、大汗淋漓等症状,又无哮喘或上呼吸道感染病史,就要考虑心梗的可能。

#### 心前区疼痛

如果出现突发性心前区压榨样疼痛,持续20分钟以上仍不能缓解,并伴有大量淋漓、面色苍白、呕吐、恶心、濒死感等症状,就要考虑是心梗。

#### 前胸、左肩、左腋下疼

心梗发作时会致患者出现

左臂或左肩疼痛,有时还会反射到右臂。疼痛一般为钝痛而不是剧痛,通常仅限于前臂内侧,有可能放射到小指和无名指。尤其是伴有胸闷、气短时,更要警惕。

#### 胸骨后、颈部痛

有冠心病史的人,如果出现胸骨后、颈部呈阵发性胀闷痛,有明显的胸部紧迫感,并可牵引或放射至肩部等处,就应警惕是急性心梗。

#### 后背痛

研究发现,男性急性心梗发作症状很明确,主要是持续胸痛和出汗;女性患者则主要是放射痛、后背痛、恶心、呕吐、胸痛。

#### 上腹部疼痛

没有明显原因的气喘,突然脉搏过快、过慢或不齐,四肢发冷,感觉“胃痛”等,也应警惕急性心梗的可能。心脏病引发的“胃痛”有压迫、灼热或挤压感,有的可扩散到左肩、背部及左上臂内侧。

#### 左下肢、左腹股沟疼

突然出现左下肢剧烈疼痛,并出现胸闷、憋气及出汗,应警惕急性心梗。既往有慢性阻塞性肺病、糖尿病或脑血管病史者,如果突然发生无诱因可寻的咳嗽、胸闷、气短、急性心衰、严重心律失常、晕厥及恶心、呕吐等表现,就要想到发生无痛性心梗的可能,应立即就诊。

## “护心”可以这样做

对于如何预防冠心病,简单地说,就是要管住嘴迈开腿,规律生活。

#### 低脂饮食

饮食上要多吃蔬菜水果,少吃肉类,特别是肥肉、动物内脏、鸡皮等油脂多的食物;家里不要用猪油,而是用橄榄油、菜油、调和油等,多用植物油。减少动物油脂的摄入。

#### 低盐饮食

不要吃太咸,也不要吃太甜,注意清淡饮食,做到低盐、低脂、低糖,多吃水果。

#### 注意控制尿酸

高尿酸也是引起冠心病的高危

因素,也要少吃海鲜,缩短老火汤煲的时间以及饮用的次数。

#### 不吸烟

吸烟也是冠心病的高危因素。

#### 作息规律

生活作息上,要早睡早起,不能过于疲劳,让情绪波动,像发火、激动、孤独等都可能诱发一个应激状态,容易诱发心梗。

#### 早诊早治

如果家族有冠心病史的话,就要尽早去医院检查;出现心绞痛症状的话,如果早期发现、早期治疗,就可以避免心梗发生。

据《生命时报》