

# 千万别大意！越来越多的年轻人罹患心梗

## 天气渐冷心梗进入高发季，一旦突发心梗要第一时间拨打 120 急救电话



天气渐冷，急性心肌梗死(以下简称“心梗”)也

进入了高发季节。记者在采访中了解到，心梗已不再是老年人的“专属病”，年轻人甚至健身爱好者，都有可能突发心梗。对此，专家说，心梗患者年轻化，或和熬夜加班、健身暴汗、彻夜看剧打游戏等有关，因此，想要远离心梗就要从饮食习惯、生活习惯等各方面注意。



■白求恩国际和平医院 120 护士长张爱伟讲解演示心肺复苏术。 本报记者 李惺 摄



■白求恩国际和平医院医护人员向群众讲解心梗相关知识。



■在门诊候诊区，白求恩国际和平医院医护人员向患者开展心梗科普。

□本报记者 李惺 赵晓华

### 年轻人也可能会患上心梗

“我才 32 岁，平时自我感觉身体挺健康的，可没想到却患上了心梗。”日前，家住石家庄市长安区的王先生说，他前阵子突然感觉胸口闷，家人将他送到医院急诊科后，经过诊断被告知患上了心梗。

那么，像王先生这样看起来很“健康”的年轻人，为什么会突发心梗呢？记者在采访时注意到，这些年轻人不吸烟，不喝酒，有些人还经常坚持锻炼，体检报告里心电图检查也正常。因此，他们突发心梗时毫无征兆。

对此，白求恩国际和平医院心血管内科主任赵玉英说，年轻人心梗的发病机制和老年人有所不同。老年人更常见的是由于长期动脉粥样硬化，导致冠状动脉逐渐狭窄、闭塞。而在年轻患者中，更多的是“急性诱因”触发，如剧烈运动、情绪激动、熬夜、酗酒等，在尚未完全堵死的血管中，诱发形成血栓，导致突发性心梗。也就是说，年轻人心梗往往“来得快、掩得深”，而且不一定有典型的基础疾病作为预警。

此外，赵玉英还表示，有一类被忽视的高风险人群，就是那些看起来很健康，但体检报告总有点问题的人。他们可能有轻度脂代谢异常、胰岛素抵抗(空腹血糖正常但餐后高)、高同型半胱氨酸血症等，这些指标即使超标不多，也可能是早期动脉病变的信号，尤其是家族有早发心血管病史的人群，更不能掉以轻心。

### 胃不舒服或许是心梗前兆

35 岁的李女士曾因感觉胃不舒服去医院看病。一番检查后，被告知胃不舒服的真实原因是心梗。“当时我还很奇怪，心梗为什么不是胸痛，而是胃不舒服呢？”李女士对此很疑惑。

对此，赵玉英说，年轻人的心梗症状往往“非典型”。他们更容易出现上腹部不适、肩背酸痛、乏力、出汗等模糊症状，很容易被误认为是胃病、颈椎病、情绪问题，甚至被当作焦虑症处理，延误治疗。

“更需要注意的是，一些年轻的心梗患者并不具备传统的高血压、糖尿病、高血脂‘三高’背景，但他们却几乎都有着长期熬夜、精神压力过大、能量饮料摄入过多、极端健身(如暴力增肌或使用激素)、电子烟依赖等问题。”赵玉英说。

赵玉英介绍，以熬夜为例，长期睡眠不足会扰乱交感神经系统，导致血压升高、心率加快，增加心肌耗氧量，诱发血管收缩和内皮损伤。“我们在临床中就发现，很多年轻患者都有日夜颠倒的生活模式。”赵玉英说。

“再比如情绪压力，长时间处于高压状态，人体会分泌大量应激激素，如肾上腺素和皮质醇，它们会使血管收缩、血压升高、血液黏稠度增加，形成慢性内皮损伤，为血栓埋下隐患。”赵玉英说，中医也认为，长期情绪压抑、焦虑、过度思虑，会导致“气滞血瘀”，影响心脉运行，诱发“真心痛”。

### 不要仗着年轻忽视身体健康

在治疗方面，年轻人的心梗处理并不比老年人轻松。“虽然他们血管弹性更好、恢复力更强，但也更容易因为‘症状轻微’而延误溶栓或介入时间，增加心肌坏死面积。”赵玉英说，年轻人往往对终身服药抗拒心理更强，术后随访依从性差，容易复发。

不过，赵玉英也给出了这样的建议，也正是因为年轻，所以心梗对于年轻人来说也意味着更多可逆性。“良好的生活节奏、饮食习惯、运动方式，甚至是人际关系和精神状态都有助于年轻人远离心梗。”赵玉英说，西医重在识别风险因子并干预，中医则强调未病先防、调和五脏，两者并不冲突，而是相辅相成的。

赵玉英提醒，年轻人不要仗着自己年龄的优势，而忽视自己的身体健康问题。你是否容易疲劳但查不出原因？是否情绪波动大？是否运动后体力恢复慢？是否睡眠浅而多梦？是否饭后犯困但血糖正常？……这些表面看似“亚健康”的表现，可能是早期心血管系统调节失衡的信号。

“此外，还要打破一个误区，运动并不一定是万能解药。不科学的锻炼方式，同样会压垮心脏。”赵玉英说，比如极端间歇性训练、空腹高强度运动、脱水状态下的户外跑，都可能诱发心律失常、血栓形成，更别提有些人为了快速达到目的，使用非法药物增肌或脱脂，直接干扰激素系统，加速心血管损伤。

### 这些情况都容易引发心梗

那么，哪些情况容易引发心梗？赵玉英说，心梗是一种会威胁生命的急症，很多不健康的生活方式都可能成为诱发心梗的因素。

**暴饮暴食：**过量摄入高脂肪、高热量的食物后，会导致血脂增高，血液黏稠，再加上饮酒，情绪兴奋，血压上升，都可能会导致冠心病患者冠状动脉内不稳定的斑块破裂，形成血栓，进而引发心梗。此外，无节制地熬夜与酗酒，也是诱发心梗的高风险因素。

**情绪激动：**生气、暴怒等激烈情绪是一种潜在的心梗触发因素，心梗风险是平常情绪的 2 倍。

**过度疲劳：**长期压力过大、过度疲劳也会导致心梗。在长期的高压状态下，身体会分泌一种激素——皮质醇，它

会导致血压增高，身体的代谢发生异常，使冠心病发病更早更严重。研究显示，每天夜里睡眠时间少于 5 个小时的人群，比睡 8 个小时的人群发生心梗的风险增加 40%。

**温度骤变：**秋冬季节及初春是冠心病患者心梗的高发期，这一时期气温急剧变化，特别是当天气突然变冷时，会导致血管显著收缩，进一步加重血管狭窄，进而减少冠状动脉血液供应，诱发心梗。

### 这些症状或许是心梗发作先兆

那么，心梗发作前又有哪些先兆症状呢？赵玉英给出了提醒。

**胸部不适：**胸部不适是最常见的前兆之一。许多心梗患者在发作前会感到胸部有压迫感、闷胀或钝痛，这种不适感可能持续几分钟或反复出现。

**上半身的疼痛或不适：**其次，上半身的疼痛或不适也需要引起注意。心梗的疼痛并不总是局限于胸部，有时会辐射到肩膀、手臂、背部、颈部或下巴，尤其是左侧。

**呼吸急促：**呼吸急促是另一重要症状。心梗发生前，有些人可能在没有明显活动的情况下感到呼吸困难，甚至需要用力呼吸。这个症状通常伴随胸部不适，并可能在休息时加重，尤其在睡觉平躺时更为明显。

**消化道不适：**消化道不适也是潜在信号之一，特别是在女性患者中更为常见。表现为上腹疼痛、恶心、胃灼热或呕吐，容易与胃肠疾病混淆，导致延误就医。

**突发的极度疲劳或虚弱：**突发的极度疲劳或虚弱也值得重视。许多患者在心梗发作前会经历难以解释的全身疲惫，即便是完成轻微活动也会感到精疲力尽，这种疲劳可能持续数天。

**冷汗、头晕或心慌：**冷汗、头晕和心慌等自主神经症状也常被报告，特别是在心梗即将发作时。这种冷汗往往与情绪上的不安或“濒死感”同时出现，患者可能感到极度不适甚至恐慌。

那么，如果身边的人发生心梗时该怎么做呢？赵玉英说，当身边人突发心梗时，需要尽快做到以下几点：立即拨打 120 急救电话，让患者停止一切活动，坐下或躺下，尽量保持安静；出现胸痛症状可含服硝酸甘油(服用前要测量血压，如血压低则不要服用)，如持续 15 分钟以上不缓解，不要再含服；如果患者出现心脏骤停，要及时进行心肺复苏(有条件可使用附近的公共 AED 设施)直至救护车赶来。

需要注意的是，心梗的黄金急救时间是从出现症状的 2 小时内，当患者(尤其是老人)出现高度疑似心梗的症状，不要存在侥幸心理，要及时拨打 120 急救电话。“拨打 120 急救电话是心梗患者最安全、快捷的就诊方式。”赵玉英说。