

哪些症状是心梗征兆？ 春捂秋冻靠谱吗？

专家：有急性胸痛症状 不要想着先“扛一扛”

秋冬季是心血管疾病的高发季，日常生活中该如何预防心血管疾病？11月1日，上海交通大学医学院附属仁济医院副院长、仁济心血管学科带头人，上海仁济医院宁波医院（宁波市杭州湾医院）党委书记兼执行院长卜军、上海仁济医院宁波医院心内科主任助理金娜克副主任医师做客《甬上名医大讲堂》，向网友们科普心血管疾病预防、治疗方面的知识。



卜军(中)、金娜克(左一)做客《甬上名医大讲堂》节目。

1 心脑血管病人不适合春捂秋冻

“近期门诊患者中，血压控制不佳，心绞痛频发的患者比例明显增加。”卜军表示，秋冬季节，由于昼夜温差大等原因，也是高血压、冠心病、脑中风、急性心肌梗死等心脑血管疾病的高发期。

他指出，这是因为气温降低会刺激机体血管收缩，血管的收缩会升高血压，会使原来冠状动脉粥样硬化斑块破裂，导致血管堵塞，诱发急性心肌梗死的发生。

不少网友关心，春捂秋冻是否有利于心血管健康？

对此，卜军表示，春捂秋冻

能激发身体逐渐适应炎热及寒冷环境，预防多种疾病。但是春捂秋冻并非人人适合。秋季早晚温差大，使患者感冒、感染，进而加重基础疾病，严重者可诱发心衰、心梗、脑卒中等。此外，气温变化剧烈时，人体血管容易收缩、痉挛，体内儿茶酚胺分泌增加，心率加快，血压升高，甚至部分管腔闭塞，最终发生急性心肌梗死及心绞痛。老年人对外界环境变化适应差，秋冻更容易发生心脑血管事件。因此建议心血管高危人群，特别是老年心血管病人在秋冬季及时增添衣物，不要盲目秋冻。

2 不健康生活方式要改改了

急性心肌梗死是让很多人都觉得凶险万分这个词。卜军介绍，急性心肌梗死，是由于给心脏供血的冠状动脉血管急性闭塞，导致了心肌缺血、坏死。冠状动脉血管供血范围越广泛，闭塞时间越长，心肌缺血导致的心肌坏死面积越大，对患者的急性期影响和长期影响也越大。

这四类人群是急性心肌梗死的易发人群：糖尿病患者、高血压患者、高血脂患者以及吸烟人群。

以前总觉得急性心肌梗死是种老年病，现在经常能听到年轻人发生心梗的消息。宁波市杭州湾医院近期也接诊了21岁的女性和23岁的男性急性心肌梗死患者。

卜军表示，患者虽然年轻，仍存在急性心肌梗死发生的可能。年轻人急性心肌梗死的原因主要来自两方面。

一是具有遗传性的高危因素。比如家族性高胆固醇血症、家族性高血压病史、家族性冠心病史。这种情况下，患者虽然年轻，但具有较高的冠心病发病率，如果没有

积极治疗，很容易发展至急性心肌梗死。

二是后天因素影响。主要是不健康的生活方式导致。比如久坐、缺少运动；长期熬夜、作息不规律；大量吸烟、酗酒；长期持续精神紧张、喜食高脂高糖饮食及肥胖……这些因素会加速动脉粥样硬化，导致急性心肌梗死。

“衣食住行中，饮食和心脑血管疾病密切相关。”卜军建议市民尽量做到低脂饮食，尤其是减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，高血压患者要做到低盐饮食，多摄入富含纤维的食物，多吃鱼类和新鲜的蔬菜水果，日常注意多喝水。

他提到，睡眠不足，作息不规律对心血管危害较大。临床发现年轻的急性心肌梗死患者，多具有熬夜习惯，经常在零点以后睡觉，或者睡眠时长经常不到6小时。

“宁波人饮食习惯偏咸，盐分摄入多，偏爱进食富含高胆固醇的海鲜，这些对心血管不太友好。”金娜克提醒大家要注意不要摄入过量的盐分及高脂膳食。

3 突然出现这些症状要当心

有网友关心，急性心肌梗死的征兆就是表现为胸痛吗？

卜军介绍，急性心肌梗死并不一定会胸痛，胸痛也有可能是急性心肌梗死之外的疾病，比如主动脉夹层、急性肺动脉栓塞等。

在急性心肌梗死发作前的数小时，甚至数天前，可能出现一些不典型的先兆症状，甚至是以不典型症状为主，胸痛并不明显。出现以下先兆就要及时就医：颈部、嗓子难受，上肢和左肩痛，持续后背痛，持续上腹痛、牙痛或下颌痛等。

他提醒：“原心绞痛近期发作频繁或者加重、新发心绞痛、胸痛持续时间超过20分钟等病人，一定要及时去医院就诊。”

一旦发生急性心肌梗死，时间就是“心肌”，就是生命。

据介绍，发生急性心肌梗死发生后120分钟内打通堵塞血管，绝大部分心肌可免于坏死，而心肌再灌注治疗每延迟1小时患者病死率将增加10%。

在救护车到来前，病人和家属可以做什么呢？卜军建议：胸痛症状如持续不缓解，及时拨打120；等待救护车期间让病人静卧，不要让病人过多活动；如果病人出现心脏骤停，要及时进行心肺复苏。

他提醒，这些事不要做：

一是先缓一缓。心梗的黄金急救时间是2小时，不要想着自己感觉还好可以再“扛一扛”，要及时拨打急救电话。

二是自行开车去医院。

三是坚持要去大医院。

四是做支架犹犹豫豫。如果医生建议及时开通血管，植入支架，要相信医生的判断。

卜军表示，急性心肌梗死只要治疗及时，完全可以挽救生命，病人可以和正常人一样起居生活。目前，急性心肌梗死的治疗方式主要有3种：药物溶栓治疗、冠状动脉介入治疗（也就是常说的“放支架”）和搭桥手术。

尤其需要注意的是，急性心肌梗死可能复发。手术后，如果没有改正不良的生活习惯、服药不规律、没有遵医嘱治疗等，都会导致急性心肌梗死的复发。

记者 任诗婷 王颖

肺癌“偏爱”哪些人？ 明天，胸外科专家 沈韦羽为您解惑

每年的11月是全球肺癌关注月，这是世界肺癌联盟在2001年11月发起的一项全球性倡议，目的是呼吁世界各国重视肺癌的预防，提高人们对肺癌的防癌、抗癌意识，普及肺癌的规范化诊疗知识。

为了让更多的人掌握更加全面的肺癌相关知识，11月3日（本周五）14:30，宁波市胸部恶性肿瘤临床医学研究中心主任、宁波市医疗中心李惠利医院胸外科专家沈韦羽做客《甬上名医大讲堂》，为我们科普有关肺癌的知识，欢迎关注。

记者 陆麒雯

●嘉宾介绍

沈韦羽，主任医师，宁波市医疗中心李惠利医院胸部疾病诊疗中心主任，博士生导师、宁波大学医学部教授、宁波市领军人才、宁波市卫生名医、专业技术二级岗位专家、国务院政府特殊津贴专家、宁波市胸部恶性肿瘤临床医学研究中心主任。任中国医师协会胸外科医师分会委员，中国医疗保健国际交流促进会胸外科分会委员，浙江省医师协会胸外科医师分会副会长，浙江省医学会胸心外科学分会常委，浙江省医学会胸外科分会食管学组副组长、浙江省抗癌协会肺癌专业委员会常委，浙江省预防医学会肺癌预防与控制专业委员会委员，宁波市预防医学会肺癌预防与控制专业委员会主任委员，宁波市医学会胸心血管外科分会副主委。从事临床、教研工作40余年。

1995年11月，率先在宁波市开展胸腔镜下手术。2006年率先在宁波市开展浙江省首例胸腔镜下右上肺癌袖状切除术。2016年荣获“宁波市首届优秀医师奖”荣誉称号。

