

心梗来袭，如何预警

何莉

宜宾市珙县巡场镇卫生院 644500

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-094-01

急性心肌梗死是临床急危重症。随着社会逐渐进入老龄化时期，人们的生活节奏加快，饮食结构变化以及心理和生活压力的增加使得目前我国心梗死亡的人数呈现出逐年上升的趋势。心梗发病的年龄逐渐趋于年轻化，可能与他们长期高度暴露于生活压力、过度疲劳、缺乏运动、盐敏、高血脂等与心梗有关的危险因素有关。

心梗的发病是在冠状动脉粥样硬化的基础上，由于某些原因造成动脉粥样硬化斑块破裂、血小板聚集形成血栓从而堵塞血管，导致心肌缺血缺氧出现急性心肌梗死。

导致心梗的常见诱因有以下几点

1. 过度劳累

繁重的劳动，特别是负重攀爬，过度的体育活动，持续的紧张劳累，都会加重心肌的负担，进而增加对氧气的需求，由于心梗患者本身的动脉硬化，且有不同程度的狭窄，心肌细胞无法获得充足的氧供血供从而缺血缺氧，短时间得不到纠正继而进展为急性心肌梗死。

2. 无节制的饮食

许多患者在无节制饮食后暴发心肌梗死。例如：食用大量高热量和高脂肪的食物后，造成血脂浓度骤然升高，血液黏稠度增加，血小板极易聚集在一起。从而在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性心肌梗死。

3. 低温刺激

突然的寒冷刺激易引起心肌梗死。严冬是心梗发生率较高的时期，冠心病患者应注意保暖，尽量避免低温和超低温刺激。

4. 吸烟和大量的饮酒

吸烟和酗酒可引起冠状动脉硬化、痉挛和心肌耗氧量增加，从而诱发心绞痛、急性心肌梗死。

所以对于所有的冠心病患者，均需要采取冠心病二级预防措施，预防心梗发生。首先应养成健康的生活习惯。合理膳食，包括减少对脂肪和胆固醇的摄入，戒烟、限酒、适度运动以及保持良好的精神状态等。其次心梗患者应在医生的指导下，坚持服用治疗相关药物如阿司匹林、阿托伐他汀钙等。同时应控制与高血压、糖尿病有关的危险因素，定期去医院门诊随访。只有这样才能最大程度减少心梗的几率。

而作为一名心血管专科医生，也有责任有义务加强对健康人群、高危人群的冠心病心梗相关知识的普及。而对于冠心病患者，要争取早期诊断，及时治疗，预防心梗的发生。

在日常生活中我们需注意以下几点

1. 呼吸困难

心肌梗死主要是由于心肌长时间缺血或是缺氧所致，当大量的心肌细胞因缺血或缺氧死亡时，人体的心脏就容易出现心力衰竭或是冠状动脉堵塞等情况。这时人体的肺部很容易出现供血和供养不足的情况，因此，患者也就容易出现呼吸困难的状况。

2. 腰酸背痛

当心脏出现问题以后，首先会感到轻微的胸部疼痛，随着病情的加重，就会出现放射性疼痛，这个时候的患者会出现

腰酸背痛、肩膀疼痛等症状。因此患有冠心病的患者，日常出现腰酸疼痛等症状，不要掉以轻心，应该赶紧检查。

3. 手脚发麻

如果患者有高血压、高血脂、糖尿病等疾病的话，一旦发生心梗，会导致全身动脉硬化、血管变窄，影响了四肢血液流动。主要变现为，麻木突然发生，没有任何预兆。且麻木涉及范围较广，往往偏向一侧。心梗患者手足发麻与神经支配相关，特别是位于左肩、左上臂内侧及左手的麻木感。一旦上述问题，一定要特别注意。

4. 牙痛

医学上把冠心病引发的牙痛称为“心源性牙痛”。主要表现为：①发作突然，可能有诱因，如情绪激动、疲劳过度或饱餐后；②牙痛剧烈，但牙痛部位没有发现明确牙病；③阵发性疼痛，经牙科处理及服用止痛药，仍不能解除牙痛；有心血管危险因素（如肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等）的病人，尤其老年人出现不明原因的牙痛，应该考虑是心梗。

5. 心跳加速

如果没有做剧烈的运动，也没有出现情绪波动，但是却出现了心跳加速的情况。那么则要提高警惕，这很有可能是心肌梗死的相关症状。由于心梗引发的心跳加速，一般持续的时间并不长，大约在一分钟到10分钟之间，此时要及时自救，并及时拨打120。

6. 胃痛

患有肥胖、三高而平时又没有上腹部不适的患者，如果出现胃疼要高度警惕，因为冠心病、心绞痛或急性心梗有时表现为胃部有烧灼感。

预防心梗的5个妙招

1) 坚持进行适当的身体锻炼，比如说快走、慢跑、打羽毛球、打太极等，坚持运动不仅可以增强体质，还可以预防身体过度肥胖，降低急性心梗的发病率。

2) 戒烟戒酒，烟酒对人体健康都有很大的刺激，尤其是香烟中所含的尼古丁、一氧化碳以及焦油等成分都会造成血管收缩，增加血液的黏稠度以及血小板的黏性，降低血栓的溶解能力，引发急性心梗等疾病。

3) 注意气温的变化，做好防寒保暖的工作。因为强冷空气会导致冠状动脉发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死，因此严寒的冬季也是急性心梗的高发季。

4) 不能过度劳累，更加不能经常搬抬过重的物品，因为弯腰屏气对呼吸以及循环系统都有很大的影响，这也是引发急性心肌梗死的常见病因。

5) 积极治疗控制各种心脑血管慢性病，比如说高血压、高血脂、冠心病等，避免病情加重以后诱发急性心梗。

总之，随着社会的不断发展，人们生活水平的大幅度提升，生活成本的不断增加，急性心肌梗死发生率也明显上升。但是请不要慌张，只要我们及时做好预警工作，防患于未然，那么心肌梗死离我们就依然很遥远。