

# 从“意想不到”到“生死一线”

## 忽略胸痛后患无穷 寒冬尤需呵护心血管

◆ 张筱琳

日前在荧屏上大热的“急诊室故事”纪实真人秀引发了人们对医疗现状的关注,节目直击了抢救室第一线实况。在第一期节目中,我们看到一位50多岁的中年男子因胸痛挂急诊,然而他在等待就诊时突然晕厥,心脏一度停止跳动,经过多次胸外心脏按压、电除颤抢救和及时的手术后,医生终于把他从死亡边缘拉回。事后经他家属描述,早在几个月前,该男子就已时断时续地出现胸闷胸痛的情况,因为没料想自己的冠状动脉血管会堵住,更没想到会发生急性心肌梗死,不及时就医,才会导致先前惊心动魄的一幕。



张雅君

主任医师,教授,从事临床工作三十余年,专攻心血管专业。原交通大学附属同仁医院特需中心主任,上海医学会心血管专业委员会委员,中国远程医疗学会心脏监护委员会专家委员。参加国家九五高血压课题研究,完成先心病、冠心病等多项课题,多次获奖,发表医学论文30余篇。



王汉民

主任医师,教授。原上海交通大学医学院附属同仁医院主任医师教授,担任多届长宁区医学会副理事长兼内科组组长,中华医学会心血管病学会会员。从事心内科工作50年,对胸痛、胸闷、心悸、气促等心内科有关病症,在诊断和治疗方面有丰富的临床经验。



张淑华

主任医师,教授。中国老年保健学会委员,上海市老年学会委员,上海市老年医学会委员,曾担任上海市门急诊管理学会委员、上海市急诊学会委员。从事心血管专业二十多年,有丰富的临床医疗工作经验。擅长心血管疾病、胸痛、胸闷、冠心病、心力衰竭、急性心肌梗塞早期诊断与治疗。

### 专家介绍

### 新民健康春节回馈读者特推出胸痛专家限额专家咨询号

即日起,新民健康工作室特别推出“限额专家咨询号”活动,本期将限额推出50名胸痛专家张雅君教授、王汉民教授和张淑华教授专家号,有需求的读者可拨打工作室热线:021—62892367(10:00—17:00),或者发短信“专家+姓名+联系方式”至15821243317报名参与咨询。

### 多发猝死!

#### 心绞痛心肌梗死怎样形成

据最近的“中国心血管年度报告”显示,目前全国有心血管病患者2.9亿,其中高血压2.7亿,脑卒中至少700万,心肌梗死250万,心力衰竭450万,平均每5个成年人中就有1人患有心血管病,且患者呈现年轻化趋势。冠心病、缺血性心脏病(如心绞痛、心肌梗死)、心力衰竭像一颗颗定时炸弹,让人猝不及防。

胸痛专家张雅君教授指出,心血管病变的形成是一个非常漫长的发展过程。比如冠心病,研究发现血管硬化是从年轻的时候就开始了,只不过个体差异不同。随着年龄的增长,问题就可能随之而来,人的血管如同一根新水管,用了多年以后也会坏。人的血管很细,约2-3毫米,里面有一层内膜,很光滑。然而由于高血压、血脂异常、糖尿病等原因,损害了血管内壁。血管里的“垃圾”,即胆固醇、多余的血脂,这部分东西通过血管时挂在了损害的血管壁上,甚至钻到血管里面去,沉积在血管内膜下,这样就形成斑块,构成了隐患。由于形状像“粥”状,因此被称为粥样斑块。斑块形成,血管腔变窄,血流受阻,就会引起心绞痛;一旦斑块破了,血栓形成,完全堵塞血管,就会发生心肌梗死。

### 危害巨大!

#### 胸痛会引发怎样的危害

胸痛是临床上疾病诊断的一项重要指征,往往预示着心血管疾病的发作。然而由于其引发原因多种多样,需要依靠医生的专业确诊。比如心绞痛、心肌梗死引发的胸痛,大多在胸骨后,波及心前区或横贯前胸,界限模糊,而且常常疼痛放射至上背、左肩、左臂内

侧达无名指和小指,或至颈、咽及下颌部,有些人还会伴有上腹部疼痛,容易与腹部疾病混淆。胸前区疼痛、胸痛是心血管疾病发病时的典型症状,因此,如发生这些情况,需尽早就医。

心血管疾病的危害巨大。首先,心血管疾病除了包括心脏先天器质性疾病,目前最多见的是冠状动脉硬化性心脏病,即冠心病。它的危害是致命的,起病隐匿,有人心肌缺血时毫无症状;它发病迅速,虽然动脉硬化的过程需要几年甚至数十年,但几分钟内就可发生心绞痛及心梗,导致猝死。其次,心血管疾病患者多有血管壁硬化。动脉硬化到一定程度,血管壁上的沉积物加上粘稠的血液,可造成不同程度的血液凝块进入血循环。血液凝块可能造成血管堵塞,形成血栓,结果导致心脏局部缺血坏死,发生心肌梗塞,预后不良。再者,心血管疾病发展到后期,即发展到心力衰竭阶段,由于心脏长期泵血不良,全身器官都可能淤血缺氧而遭到不同程度的损害。肺部淤血造成易发肺部感染,肝脏长期淤血缺氧可出现肝硬化,高血压造成肾衰……这些问题反过来又会加重心血管疾病病情。心血管疾病合并高血压、高血脂、糖尿病等疾病,对身体的危害更大。

### 冬季多发!

#### 为何寒冷加剧心血管病情

上文提到的中年男子,由于一直忽视胸闷胸痛的症状,再加上天气一冷,易触发急性心肌梗死。时值寒冬腊月,是心血管疾病高发季,血管遇冷容易收缩,尤其是高血压病人,血管收缩得更为厉害,血流方面也有影响,这时血压也更易升高,容易发生心脑血管的问题。因此,冬季保暖显得尤为重要,高血压患者应避免身处温差大的环境,保证头部、颈部的暖和。由于心血管完全堵塞造成的心肌梗死事件在冬季明显增多,病人容

易在清晨发病,血压在这个时候处于高峰期,因此,不管是脑血管问题还是心脏血管问题,清晨时分诱发病人发病的几率陡增,绝大部分病人是由于斑块剥落造成的,高血压患者血压突然增高时很容易触发斑块破裂。

天气寒冷,鉴于热胀冷缩的原理,张雅君教授提醒读者,需注意饮食清淡、注意保暖、充足睡眠、适当运动。另外冬天干燥,所以饮水很重要,多喝水能够降低血液粘稠。总之,良好的生活方式的建立,定期做好心脏体检是保证我们有一颗健康心脏的基础。

### 冠脉造影!

#### 如何知道血管堵塞程度

冠心病的一般症状为胸闷、胸痛、小量运动后有心悸心慌出现。这是由于心肌缺血引发局部病理变化,改变了心脏的频率,人自主神经就会有如此表现。当心肌缺血后,它会发送信号告诉你,就有心悸;而当血液供血不足,心脏会通过增加频率心跳来告诉你,心跳就会加快;节律不规律,这也是缺血性的改变。

一旦冠状动脉血管和心肌的营养血管出现了狭窄、堵塞或完全不通畅,要确诊的话就必须找到堵塞的血管。微创冠脉造影技术可以直观地了解冠状动脉的直径、走行、分布和形态,对病变冠状动脉还可了解血管壁是否光滑、有弹性,是否有狭窄性病变以及病变的程度、部位、长度、数量和特征,这些特征对选择介入治疗适应症、判定介入治疗成功率、选择合适的介入治疗时机、器械和方法都非常重要。做微创冠脉造影需根据医生诊断,是否属于最佳适应症。

由于近些年放射技术的发展,冠状动脉的CTA检查也是一个非常有价值的无创血管影像诊断技术。

### 胸痛检防!

#### 为何心血管疾病呈年轻化

心血管疾病不再是老年人的专利,现代生活节奏的加快、工作压力的加大、情绪波动大、不节制的饮食,少量的运动等因素,心脑血管疾病已经慢慢走向年轻化,40岁左右的中青年患者发病呈井喷趋势。但往往他们会因为症状不明显而忽视心脏检查,实则很多人血管内壁已形成斑块,无疑这是点燃定时炸弹的导火线。防范心血管疾病除了要避免高血压、高血脂和糖尿病,同时也要养成良好的、规律的生活习惯:戒烟、戒酒、少熬夜、不暴饮暴食,采取低盐、低油、低糖和高纤的饮食方式;适当的运动也可以降低心血管病发病率,远离心肌梗死的危机。

拥有健康的身体才会有健康的体魄,除了科学的生活方式之外,定期做心脏体检必不可少。张雅君教授表示,由于心血管病的形成过程漫长,以及心血管病日趋年轻化的现状,建议40岁以上的青年有必要做心脑血管疾病专项检查,不仅是血糖血脂的检查、血压测试等,甚至要做血管的超声、心脏超声,再进一步的话要做造影。而针对中老年人,男性50岁以后、女性绝经以后,都易得心血管疾病。所以已经有心血管疾病的中老年人一定要每年做心血管检查。暂时还没有患病的老人,也建议做检查。如果是女性,绝经前心血管病发病率不高,一旦绝经后,会以追赶之势赶上男性的发病率。

