

冠心病并非老年人的专利

我不想以我的作品成就我的不朽，我要以长命百岁成就我的不朽。

——伍迪·艾伦

冠状动脉并不很粗，仅比餐桌上的意大利面条粗一点点，但流经冠状动脉的血液产生的能量足以维持着心脏跳动。冠状动脉为心脏提供着赖以存活的养分和氧气。

冠状动脉本身与身体其他部位的动脉并没有什么不同。心脏是一个主要由肌肉组成的器官，正如腿部的肌肉在得到动脉的充分血供之后才能够健步如飞，也只有在冠状动脉正常时，主要由肌肉组成的心脏才能维持正常的跳动。

心血管中的垃圾堆

冠心病这个病魔的成长需要一个过程，一些“垃圾”逐渐沉积在冠状动脉的血管壁上，这些“垃圾”的大名叫做斑块。这些垃圾的成分复杂，既有胆固醇、脂肪、炎症细胞和钙沉积物，还有平滑细胞和纤维组织等。一旦动脉壁有“垃圾”存留，我们这些医生就称之为“动脉粥样硬化”。因为垃圾是向着动脉内生长，所以随着垃圾越积越多，动脉内就会出现多处变窄的急流险滩，一旦通过冠状动脉的血流减少至不能满足心肌的需求，在活动时，比如负重或是做体育运动时，人们就会感到胸口疼痛或气不够使。

垃圾让心路交通拥堵

运动时会发生以下的情形：当你正要开始一些运动，比如快步走时，腿部的肌肉要干活，需要的血液供应就多，以此来增加养分，要不然也走不动啊。怎么来增加血供呢，这就需要心脏跳得更快、更有力，这样才能把更多的血液运送到腿上。这就意味着心脏要更卖力地干活，也得有更多的血液供应和养分来供应心脏肌肉本身的需要。

如果身体的需要得不到满足，就会发出不满的信号。比如在跑步时，如果你不管三七二十一地猛跑，小腿就会抽筋。如果冠状动脉出了毛病，血液流不过去，心肌也会抽筋，人会感到胸口疼痛不适，这就是我们所说的“心绞痛”。很多情况下，也可能表现为胸闷气短。冠心病大概就是这个意思，往深里讲，还真有点复杂。

心脏在卖力干活的时候，按理说冠状动脉应该变粗后，更多的血液能流过，供给心脏的氧和其他营养成分也就相应地增加了。若冠状动脉是正常的，心脏的血供能增加4倍。人再怎么运动，需要增加的血流量也不过是休息时的2~3倍。总体上看来，心脏的潜力还是很大的。

当冠状动脉内的“垃圾”越积越多，把冠状动脉堵得越来越严重时，动脉的这种扩张作用就没有用武之地了，相应的血供增加不能满足心脏的需求，人就不能胜任较重的体力活动。但是因为大多数的人通常并不进行剧烈的运动，所以即使动脉有堵塞也不会被及时发现。

病变发展到较严重阶段的病人，即便没有太多的活动，也会有症状，需要药物治疗。

我们也可以用人路和城市交通来形容冠状动脉。如果一段公路有四条车道，在交通拥堵时还能再打开20条备用车道分流，那么一般情况下就很难发生交通阻塞。而且大多数情况下，四条车道应付道路的交通已经绰绰有余，因此，即使永久关闭一两条车道，甚至关闭15条备用车道也不会影响高峰时段的交通。但是如果这段公路只有两条车道，没有备用车道，那么在交通高峰时段，这条公路肯定要变成停车场了。如果只剩下一条车道，那么这段公路肯定就会成为交通管理的“老大难”，司机们肯定会督促市政府采取行动了。好，说完道路交通，咱们再回过头来说人体内的“交通要道”，最重要的一点是：

人一生下来，心脏的血流储备就非常充分，动脉内只有在积聚大量的垃圾的情况下才会打破血液供应和血液需求的平衡。

请把这句话再读一遍，这是一个非常重要的概念。

不难想象，当病人在活动时出现胸痛或是胸闷气短时，或运动试验检查异常时，冠状动脉的堵塞程度可能已经超过了70%，甚至超过90%了。换句话说，一旦出现心脏病的症状或运动试验阳性，就表明冠心病已经比较严重了。

冰冻三尺，非一日之寒

谈到这里，很多人都能随口讲出一个故事，说自己的亲戚、朋友或是邻居以前的身体

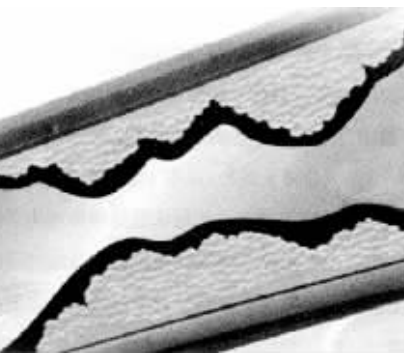
非常好，突然有一天他们需要冠状动脉搭桥术了。他们会说，“真没想到！”“他以前一直很健壮呀！”“谁也想不到会发生在她身上！”如果大家对冠状动脉和“垃圾”堆积等情况有所了解，也就不会大惊小怪了。现在，大家也该静下心来想一想自己的动脉内堆积了什么东西。还好，冰冻三尺，非一日之寒，这种“垃圾”样的东西也不是一夜之间就堵住了冠状动脉，要堵上冠状动脉得需要几年、十几年的日积月累。这样说来，如果我们觉悟得早，我们就还有很多机会去改变。但是决不能等到有症状时才想起来，因为到那时想亡羊补牢就可能太晚了。我发现：病人一旦去看心脏科医生，做了支架或搭桥手术，再劝说改变行为就相对容易一些。但大家要知道，到了这个时候，虽然所有预防的手段都是极其重要的，可以避免你日后再做一次手术，但是无论从哪方面来看，都已经太晚了。这些人已经发展到了疾病晚期，他们就像漂流在河上的伤员，医生所做的也只不过是把他们拖上来而已。

我们面临的挑战是在患病之前就积极行动起来，必须有决心决不能让病魔抓住，不要让病魔打个半死，再扔进河里。

处处暗藏杀机

有另外一点值得关注，严重的冠状动脉堵塞并不一定引发心脏病发作。接二连三的研究已经证明，轻到中度的血管堵塞才是引发心脏病的罪魁祸首。想象一下，在冠状动脉内向心脏输送血液的公路上，堆积的垃圾主要有两个后果：(1)道路变窄，需要做支架或冠脉搭桥术才能让血液流过去；(2)路面还有很多凹凸，非常容易引发交通事故，那就是心脏病发作。

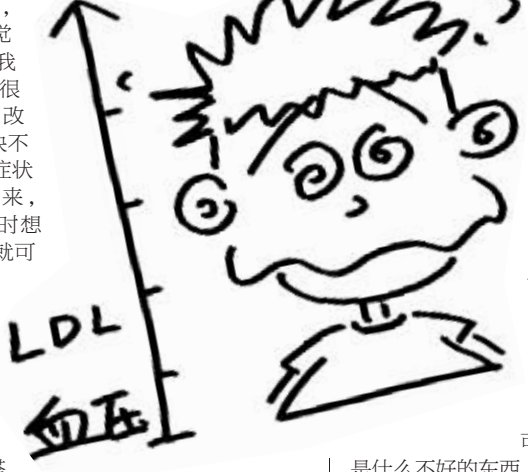
预防心脏病的最佳时机是什么呢？答案是：越早越好。从小开始预防为上策。以前，美国研究人员对在朝鲜和越南战争期间阵亡的很多将士进行了尸检，这些人大多为20岁左右的年轻人，研究人员发现他们的冠状动脉已经有了明显的斑块，而且有的人病变还非常严重。要知道，冠状动脉的病变过程启动得非常早，我们每一天选择的行为都会影响疾病的发展。



■ 冠状动脉内的斑块就像血管内堆放有垃圾

保卫你的心脏

[美]伊丽莎白·克洛达斯 著 杨进刚 等译



■ 人面对压力时，血糖升高，低密度脂蛋白升高，血压升高

压力与心脏健康

要是有谁问我长寿最重要的秘诀是什么，我的回答是心态平和，不着急，不着慌。要是没人问我，我也这么说。

——乔治·伯恩斯 (1890~1996)

不久以前，我读过一本写给糖尿病病人的书，叫做《了解糖尿病，健康新生活》，书中有关应对压力那一章写得特别好。书里面还谈到糖尿病保健的问题。本章我借用了那本书的一些观点，来谈谈怎样应对压力。不仅是糖尿病人需要从日常的心理负担中解脱出来，每个人都应该学会放松。

你是一个很严肃的人吗？每天还忧心忡忡，焦躁不安？是否觉得活得很累？这种感觉不光让我们每日很不舒服，还损害了我们的身体。

很多研究调查了心情郁闷和好勇斗狠等性格对身体的影响，发现我们应对压力的方式对心脏病、早衰、癌症和免疫功能异常都产生影响。

“拼了老命”还是“走为上策”？

人人都会有压力，都可能受到刺激。压力本身不是什么不好的东西，但一个人接二连三地遭受打击，精神遭受长期的折磨，难免不会影响生活，时间长了，人就病了。

常有人问我，长期压力大是否可导致心脏病，我的回答是，“这事儿不好说。”压力本身不是问题，但身体应对压力的反应过度可是要命的，特别是心脏本来就有问题的人。

面对紧急情况时，身体的反应要么是“全力以赴”，要么是“惹不起躲得起”。这两种情况都是身体的适应机制。面对盛气凌人的老板，有可能和他干上一仗，也有可能马上消失，躲到犄角旮旯里。无论哪种情况，身体都要做好应变准备，并储备能量以备不测之需，万一遇见什么威胁，激素在其中起了很关键的作用。

糖是身体可以利用起来最方便的，也是很快就能发挥作用的能源。面对压力时，血糖升高，相应的胰岛素也升高(血糖和胰岛素就像一对亲兄弟，你高我也高)。胰岛素促使能量储存，倾向于升高低密度脂蛋白。而肾上腺素是机体面临压力时释放的激素，这种激素可降低机体对胰岛素的敏感性，因此使血糖和低密度脂蛋白进一步升高，肾上腺素也升高血糖。

不难想象，面对压力时，人的血糖会升高，低密度脂蛋白升高，血压升高。还有，压力大时，人也容易分心，顾不上自己的危险因素了，因为我们正被急事儿弄得焦头烂额，不想活动了，开始胡吃乱喝，大吃冰淇淋和糖果，烟也抽上了，生活又变回了老样子。

遇事心平气和，避免伤心欲绝

这还不算完，一旦出现突发事件，精神受到刺激，身体的变化更加明显，血压一下子急剧升高，体内的环境紊乱，这些足以让本已脆弱的内皮破裂，结果是心脏病发作或中风。

实际上，巨大的精神刺激已经“伤”了一些人的“心”，此时机体释放的激素量非常大，使心脏“昏”了过去，心脏的泵血功能明显下降，肾脏、肝脏和大脑等重要的脏器也会相继停止工作，得不到及时治疗的人有可能会死掉。这一系列的变化并非是冠状动脉的问题，实际上是一种“伤心综合征”，这样的人心脏内的血管都好好的，当然，强刺激引起的这一情况非常罕见，但说明了心脏和大脑之间的联系还是很紧密的。

看到这里，别以为自己体内有一个定时炸弹，一旦受刺激就会爆炸，需要赶紧吃药。从心脏的角度看，对压力做出的反应不能及时疏解，一般就容易得心脏病。血糖和血压有问题的人、烟鬼、胖人或低密度脂蛋白高的人在精

神受到刺激时，犯心脏病的可能性高。

防心脏病还要学会遇事不惊，心平气和，省得让芝麻大的一点儿小事要了自己的老命。

变化带来压力

压力应当是一种内心的感受，遇到一件事儿时，你觉得自己受到了威胁，还觉得自己无力应对。

但压力因人而异，有赖于个人对所处环境的判断，因此，同一件事，不同人的反应可能不同。

在某些情况下，压力可以转化成动力。挑战催人发奋，成功让人欢欣，有自我满足和自我实现感。有时候压力让人感到自己很无能，有自暴自弃的感觉，随之促发上述一系列的生理反应。

我记得上心理课时看过一部电影，一只老鼠被置于一个迷宫中，不管老鼠去哪个方向，都会遭受到一次痛苦的电击。刚开始，老鼠还想法躲避电击，精神亢奋地东躲西藏，时间长了，老鼠发现无论怎么躲都没有用，还是被电击，于是老鼠开始消沉起来，最后躲在角落里瑟瑟发抖。周围的环境对老鼠的刺激很大，老鼠已经受不了了。老鼠刚开始是适应，想对付电击，后来完全不能适应这个环境，开始退缩。要知道老鼠有这样的表现，人也可能有类似的行为，只不过更加复杂而已。

冲破压力的牢笼

谁也不愿意背负压力，重压之下，虽有勇夫，但长此以往，勇夫也会身心俱疲。这就是日常生活中我们为什么要有一个好的心态，妥善处理压力的原因，每人都要冲破压力的牢笼。

路在何方？

首先要认识到，每个人都生活在一个牢笼里，认识到这一点并不容易，特别是对每天背负很大压力的人而言。我们需要想清楚压力的来源和程度，自己每天是精神抖擞、意气风发(好)，还是垂头丧气、无精打采，甚至暴躁无常(不好)？自己能不能抽出时间来想一下自己的身体，以及人际相处有没有问题(好)，还是对自己的身体不管不问，只知道忙前忙后应付越来越多的事儿(不好)？

每人都需要了解哪些压力对自己而言是动力，哪些不是。加官晋职本来是好事儿，但任务重，时间紧还可能让你忙得晕头转向。有什么不舒服或不适，一定要说出来，这无关对错，关键是自己的感受。

下一步，我们需要有一些方法来疏解压力，例如：

- * 找原因。
- * 尽可能多想几条出路。
- * 从中选一个简单易行，成功可能性较大的方法。
- * 开始实施，要有变化。

好了，听起来很简单嘛，看上去也可行，但每个人的问题不尽相同，而且不是三言两语就能说清楚。实际上每个人应当从杂乱无序的生活中理出一条清晰的脉络，还要做出变化，解铃还须系铃人。再说了，自己也不是一个人在战斗，可以找找人咨询，比如心理治疗师等。毫无疑问，自己的家人和亲朋好友也能为你出谋划策，有些人需要多方面寻求帮助才能走出困境。

生命苦短，何不潇洒走一回

我把这一章也放在本书中，主要是想说明我们的精神生活和抗压能力不仅对自己的身体有影响，甚至事关自己的寿命。环境左右了你的情感，也左右你的健康。人虽不能改变世界，但看这个世界的的方式决定了他的幸福指数，还有心脏的健康。

我花了一定的工夫讨论了压力和适应问题，但我还想重复一次，压力可能为前行的阻碍，也可能为跃进的动力，结果是不一样的。没错，生命苦短，何不潇洒走一回！人生道路坎坷崎岖，但也充满奇妙。时光匆匆过，一去不回头，为什么要迷茫？人生自古就有许多愁和苦，请你多一些开心，少一些烦恼。

深呼吸，放松，把握真实的人生。每个人的未来不是梦，但也要一步一个脚印地去迈。谁都可以拥有意义非凡的人生，但不是为了金钱，一定要有所行动。结交新朋友，不忘老朋友，多享天伦之乐。敞开胸怀，追寻人生的梦想，但谁能逃脱滚滚的红尘呢？

让生活时刻充满阳光与欢笑，何必把生活看得那么沉重？欣赏身边的美景，发现世界的的神奇，观察孩子的一举一动，体会日月星辰的流转。想一想，心脏跳动难道不奇妙吗？有一份感恩的心，让我们祈祷明天会更好，献出你的爱心，欢笑每一天。如果你确实已经尽力了，还是感到日子很难过，大部分时间焦躁不安，心神不定，或觉得活着很没意思，我看你是需要到医院里瞧瞧了。

摘自《保卫你的心脏》当代中国出版社2010年5月出版