

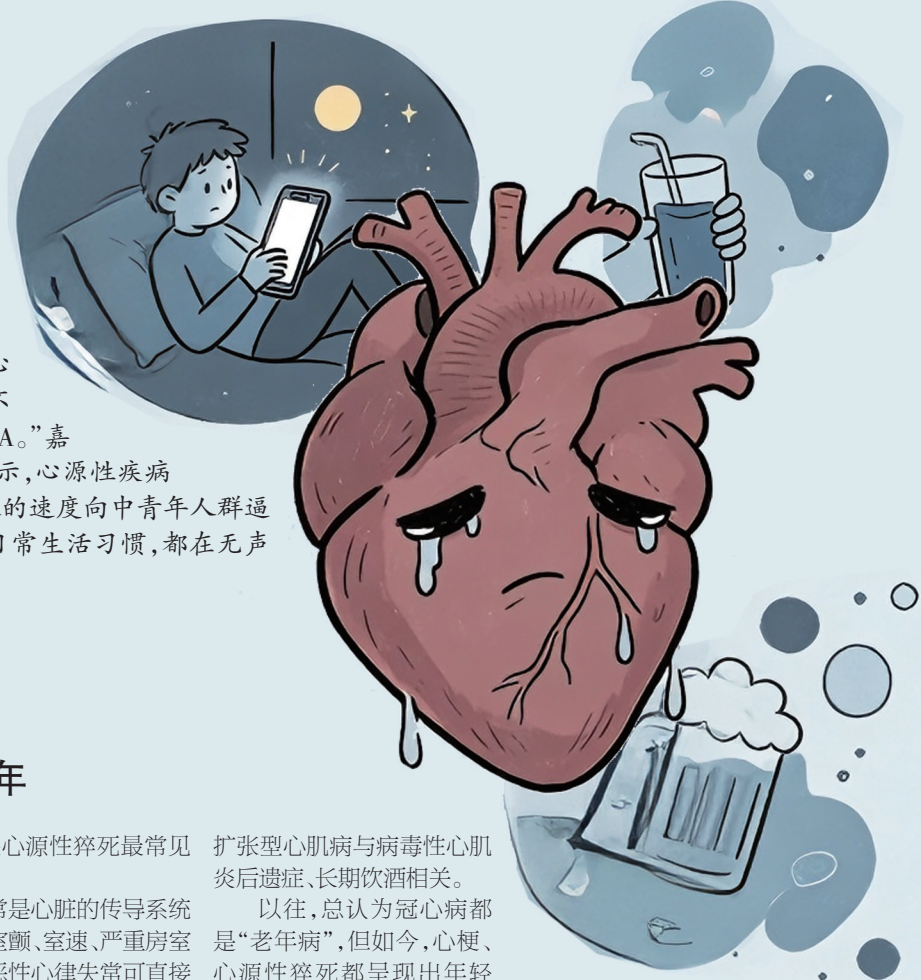


这些信号与习惯，正在决定你的心脏生死

记者朱静燕 通讯员沈斌 医学指导：嘉兴市第一医院心血管内科副主任沈亮

近年来，熬夜加班、剧烈运动、情绪激动后，身边人突然倒地离世的新闻屡见不鲜。最近，“心源性猝死”一词，再次成为网络热点。

“近期，来医院心血管内科、体检中心做心脏筛查的人数量确实有明显增加，不少中青年主动要求做心脏超声、冠脉CTA。”嘉兴市第一医院心血管内科副主任沈亮表示，心源性疾病早已不是老年人的“专属病”，正在以惊人的速度向中青年人群逼近，熬夜、烟酒、高压、肥胖、不良饮食等日常生活习惯，都在无声中透支着我们的心脏。



心源性疾病，正在盯上青壮年

很多人一听“心源性疾病”就觉得遥远，但其实它就在我们身边。据沈亮介绍，心源性疾病是所有源于心脏或心血管系统的疾病总称，冠心病、心律失常、心肌病等均在此列。

“冠心病是心源性疾病的常见病种，我们所说的心肌梗死是冠心病最凶险的表现形式。”沈亮说，冠状动脉好比给心脏供血的“油管”，当“油管”内壁长了粥样硬化斑块，血管逐渐狭窄甚至

急性闭塞，是心源性猝死最常见的原因。

心律失常是心脏的传导系统出现异常，“室颤、室速、严重房室传导阻滞等恶性心律失常可直接导致心脏‘罢工’，引起心源性猝死。”沈亮解释说，此外，肥厚型心肌病也会导致心源性猝死，该病具有遗传性，是年轻人猝死常见原因；扩张型心肌病以心室腔扩大、心肌收缩无力为核心，易引发心力衰竭和恶性心律失常，部分

扩张型心肌病与病毒性心肌炎后遗症、长期饮酒相关。

以往，总认为冠心病都是“老年病”，但如今，心梗、心源性猝死都呈现出年轻化趋势。“近年来，我们临床上接诊的心梗患者的年龄一降再降，30岁至40岁患者呈上升趋势，最年轻的患者仅28岁。”沈亮表示，很多年轻患者没有高血压、糖尿病等基础病，却因肥胖、熬夜、高油高盐饮食等原

因，让血管提前“老化”；还有部分遗传性心肌病患者，早期没有任何症状，看似健康的年轻人，可能在劳累、运动时突然发病，瞬间就被夺走生命，给家庭带来无法弥补的伤痛。

谁在伤害心脏？身体发出这些信号别再硬扛

30多岁的王先生身材肥胖，且有多年吸烟史，平时自恃年轻，从不关注心脏健康。一天，他突然感到胸骨后剧烈的压榨样疼痛，“痛得浑身冒冷汗，疼痛持续半小时仍没有缓解。”家人见状紧急拨打120将他送至市一院急诊就医。经检查，王先生被确诊急性心肌梗死，医院开通绿色通道，快速实施冠脉介入手术，为其植入支架、开通堵塞血管，王先生才脱离危险。

事后“复盘”王先生的发病经过，沈亮表示，心源性疾病从不是突然降临，而是长期危险因素叠加的结果，不良生活方式是最主

要的“元凶”。

“吸烟会直接损伤血管内壁，加速斑块形成。”沈亮举例了多种伤害心脏血管的坏习惯，比如熬夜搭配夜宵的生活方式也会给我们的健康“埋雷”，“油腻、高盐食物摄入超标，不仅引发肥胖，还会让血脂一路飙升，埋下心脏血管病变的隐患。”

高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病，也是心脏的“三大天敌”，控制不佳会持续损伤心脏血管。“遗传也是心源性疾病的重要因素，如果父母患有冠心病、高血压等疾病，子女发病风险也会显著升高。”沈亮解释说，“家族中有早发

猝死史的，更属于高危人群。”

气温骤冷、骤热都是对心脏的“考验”，因为寒冷会让血管收缩、血压剧烈波动，酷暑也会加重心脏负担，“每到秋冬降温、高温天气，心梗发病率都会明显上升，尤其是老年人血管调节能力弱，风险更高。”沈亮说道。

此外，高压劳累也会“压垮”心脏，像长期熬夜、过度劳累、精神紧张，会让心脏始终处于高负荷状态，从而成为很多职场人突发心脏急症的重要诱因。

沈亮提醒，心源性疾病发作前，身体会发出“求救信号”，“像胸闷、心慌、胸痛、乏力、出汗、黑

蒙、晕厥是最典型的预警信号，千万不要忽视。”

不同疾病的“信号”也各有不同。像心梗，典型表现为胸骨后压榨样剧痛，持续不缓解并伴随大汗淋漓、呼吸困难等症状，疼痛还可能放射到左肩；心律失常则以心慌、心跳紊乱为主，严重时会出现眼前发黑、突然晕倒。

此外，一些体表特征也能提供线索：比如嘴唇发紫需排查先心病；眼睑长出睑黄瘤往往提示血脂异常；耳朵有褶皱需要警惕冠心病，“这些特征不是绝对诊断依据，但一定要到医院请专业医生及时检查、诊断，排除心脏问题。”

做好这几件事，守护心脏健康

医生认为，预防才是最好的治疗，对于心源性疾病而言，只有做好日常养护，才能远离心脏风险。

沈亮表示，普通人群首先要定期做好体检，体检内容涵盖心电图、血压、血脂、血糖等基础项，及时发现隐匿问题。

其次，恪守清淡饮食原则，每日盐摄入量控制在5克以内，同时吃够300至500克蔬菜（深色蔬菜占一半）、200至350克水果、200至300克谷类等，每周最好吃两次鱼类等水产品。

第三，要戒掉不良习惯，比如

烟酒、熬夜、夜宵等；要保证充足睡眠，成年人建议每晚保证7至8小时睡眠，晚上尽量在10至11时入睡。

第四，保持规律运动，建议每周进行3~5次中等强度运动，每次持续30分钟至1小时，可选择慢跑、游泳，既不要强度过大、时间过长，也不要突击运动。“尤其熬夜后不建议高强度运动，因为此时交感神经处于亢奋状态，加上工作压力大、情绪波动、剧烈运动等刺激，也会增加猝死风险。”沈亮强调。

此外，高危人群也要加强定期筛查和风险评估。对于冠心病患者，要日常遵医嘱服药，适时加强心电图、心超等检查，提前改善危险因素；对于“三高”人群，要规律服药，不擅自停药减药，每天监测血压、血脂和血糖在正常范围内；对于有家族遗传史的人群，建议定期做心电图、心脏超声等检查，必要时基因筛查，早发现、早干预；如出现胸闷、胸痛、心慌、头晕、气短等症状，切勿硬扛，及时就医排查。

“一旦遇到突发胸闷、胸痛、大汗，立即拨打120，不要自行驾车就医。”沈亮建议大家学习一些规范心肺复苏知识、学会使用公共场所AED自动体外除颤器，如发现倒地、意识丧失、无脉搏呼吸，可以立即实施胸外按压，有条件时使用AED先除颤再按压，提升抢救成功率。

心脏是人体永不停止的发动机，别再忽视身体的细微信号，改掉一个坏习惯、重视一次小不适，就能为心脏撑起一把“保护伞”，拥抱健康生活。