

心梗来临前的6个预警信号 记住这些,关键时刻能救命!

想必大家对心梗都不陌生。心肌梗死(简称心梗)是一种会威胁生命的急症,主要影响老年人,而随着我国老龄化的趋势严重,2002~2020年急性心肌梗死(AMI)死亡率总体也呈现上升趋势,近些年农村持续高于城市。

那么,心梗的高发人群是哪些?出现哪些症状可能是心梗了呢?

A 为什么会发生心梗?

简单来说,心梗就是心脏的冠状动脉突然被堵塞,导致心肌缺血、缺氧,最终心肌细胞因得不到足够的氧气而坏死。

为什么会堵塞呢?这跟我们日常生活的很多因素有关。

随着年龄的增長,或因长期不健康的生活方式,冠状动脉可能会因为脂质的沉积和堆积,逐渐形成动脉粥样硬化斑块。动脉粥样硬化是一种慢性过程,会让血管壁变得又厚又硬。

最危险的时刻往往发生在这些斑块破裂之后:血小板迅速聚集到破裂处,形成血栓,瞬间堵塞冠状动脉,使心肌的血流供应中断。想象一下,血管就像一条运输通道,当这条通道被堵住,心肌就会因缺氧而受损甚至坏死。

除了前面提到的年龄发展以外,长期暴露于高血压、高胆固醇、糖尿病等慢性病也是心梗的危险因素,而且吸烟、肥胖、缺乏运动等不良生活习惯也会大大提高心梗的风险。

此外,急性压力事件,比如突发的剧烈情绪、过度体力活动,甚至急性疾病如严重感染,都可能成为“最后一根稻草”,引发心梗。

不同人群的风险因素可能有所不同。例如,女性在绝经前通常受益于雌激素的保护作用,心梗发生率低于男性,但绝经后这一保护作用消失,风险显著增加。此外,糖尿病患者尤其需要警惕,他们的心梗症状可能不典型,甚至在心梗发作时没有明显的胸痛表现,而是以疲劳、恶心或呼吸急促等症状为主,容易被忽视。

B 心梗发生前的先兆症状

心梗的到来通常并非毫无预警。事实上,很多人在心梗发生前的几天甚至几周内会经历一系列先兆症状。如果能早期识别这些信号,及时就医,有可能避免致命的后果。

1 胸部不适

首先,胸部不适是最常见的前兆之一。许多心梗患者在发作前会感到胸部有压迫感、闷胀或钝痛,这种不适感可能持续几分钟或反复出现。

与剧烈疼痛不同,这些不适有时会被忽视,尤其是在患者认为可以忍受或认为是其他健康问题时。这类症状常与心肌缺血有关,反映出冠状动脉血流受限,并可能在活动后加重或在休息时缓解。

2 上半身的疼痛或不适

其次,上半身的疼痛或不适也需要引起注意。心梗的疼痛并不总是

局限于胸部,有时会辐射到肩膀、手臂、背部、颈部或下巴,尤其是左侧。不同于急性剧烈疼痛,这种扩散的疼痛可能呈现为钝痛或酸痛,患者容易误以为是肌肉劳损或消化不良。

3 呼吸急促

呼吸急促是另一重要症状。心梗前,有些人可能在无明显活动的情况下感到呼吸困难,甚至需要用力呼吸。这个症状通常伴随胸部不适,并可能在休息时加重,尤其在睡觉平躺时更为明显。

4 消化道不适

此外,消化道不适也是潜在信号之一,特别是在女性患者中更为常见。表现为上腹疼痛、恶心、胃灼热或呕吐,容易与胃肠疾病混淆,导致延误就医。这些症状通常与心脏灌注不足有关,尤其是在冠状动脉病变导致的微循环障碍时。

C 心梗了该怎么做?

如果你手头有急救药物,比如硝酸甘油或阿司匹林,并且明确自己不对这些药物过敏,可以在救护车到来之前服用。硝酸甘油可以帮助扩张血管,缓解胸痛;而阿司匹林可以抑制血小板凝聚,减少血栓形成的风险。但要注意,服用硝酸甘油时一定要确保安全,以防止因血压骤降引起的晕厥。

万一患者失去意识且停止呼吸,周围的人应立即实施心肺复苏(CPR)。心肺复苏的黄金时间非常有限,能在第一时间采取措施可能挽回生命。按压时需保持胸外按压的节奏和深度,直到急救人员到达。如果你不确定如何进行CPR,急救电话的接线员也能给予指导。

5 突发的极度疲劳或虚弱感

突发的极度疲劳或虚弱感也值得重视。许多患者在心梗发作前会经历难以解释的全身疲惫,即便是完成轻微活动也会感到精疲力尽,这种疲劳感可能持续数天。特别是女性,研究表明她们在心梗前几周更可能经历这种不寻常的疲劳。

6 冷汗、头晕和心慌

最后,冷汗、头晕和心慌等自主神经症状也常被报告,特别是在心梗即将发作时。这种冷汗往往与情绪上的不安或“濒死感”同时出现,患者可能感到极度不适甚至恐慌。

总体来看,心梗的先兆症状多种多样,表现形式因人而异,尤其是女性和老年人可能会有不典型的表现。因此,不要忽视身体发出的这些信号,特别是在既往有心脏病风险因素的情况下,及时就医尤为重要。

最后,到了医院后,医生会根据病情采取一系列紧急治疗措施,如溶栓治疗或冠状动脉支架手术,以恢复血流,减少心肌损伤。记住,心梗的治疗效果与送医时间密切相关,越早接受治疗,心肌损伤越小,生存率也越高。因此,面对心梗,绝不能抱有侥幸心理,务必第一时间寻求专业帮助。

心梗从不挑时间和地点,掌握心梗症状及应对方法,能在关键时刻挽救生命。为了自己的心脏健康,平时要定期体检、保持良好生活习惯,远离心血管疾病风险。高危人群最好能够建立一键呼叫紧急联系人,避免自己无力拨打急救电话。

据科普中国微信公众号

小雪时节,如何御寒防病?

随着小雪节气的到来,北方寒风渐起,南方阴冷潮湿,冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病?21日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

●养生在于“藏”中求“动”

中医常说“冬主藏”,在小雪节气如何有效“藏”住身体能量?

“冬天应顺应自然,把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议,冬季应保证充足睡眠,避免熬夜消耗阴血与阳气;情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志;运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式,避免大汗淋漓;饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物,如羊肉、牛肉,还可适当食用核桃、栗子等。

针对“冬季宜静不宜动”的说法,张立晶表示,“冬藏”不等于“冬僵”,合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓,反而会削弱身体的阳气和卫外防御功能,使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式,如何

科学午休?北京大学第六医院副主任医师孙伟建议,午餐后半小时内到下午3点之间,找一个安静的环境,设定20分钟左右闹铃,进行短暂小憩。午休时,不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着,平静地闭目养神,也能让大脑得到休息。

●心血管疾病并非“老年专属”

一些人认为心血管疾病是“老年病”,与年轻人无关。事实真如此吗?

“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’,中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说,动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因,形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示,除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外,长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式,以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积,诱发动脉粥样硬化,即使是年轻人,

其血管也可能已经有明显的斑块了。

出现哪些“预警信号”需引起注意?杨伟宪说,胸前区闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等,要警惕有心肌缺血情况的发生;出现恶心、呕吐等消化道症状,并且伴有心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适,可能是发生了急性心肌梗死,应及时就医。

●警惕呼吸道传染病

随着各地陆续进入冬季,急性呼吸道传染病更易高发。中国疾控中心研究员彭质斌表示,现阶段检出的病原体都是常见的已知病原体,没有发现由未知病原体及其导致的新发传染病。

“当前,全国流感活动已进入较快上升期,多数省份的流感活动水平已到中流行水平,个别省份甚至已达高流行水平,全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情增加,5至14岁病例组流感病毒检测阳性率比其他年龄组要高。”彭质斌介绍。

专家建议,及时接种流感疫苗,从而减少感染、发病以及发生重症的风险。如果已经出现了流感样症状,在没有确诊、自行痊愈后,也建议接种流感疫苗。

如何区分普通感冒和流感?首都医科大学附属北京地坛医院主任医师宋蕊表示,普通感冒是一种急性的上呼吸道感染性疾病,症状包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛痒等,全身症状较轻,一般为散发病例,病程相对较短,大多在1周内就能明显缓解;流感是由流感病毒感染引起,往往来势较急,常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主。

专家建议,患普通感冒后,如果症状轻微、食欲正常等,可在家休息、多喝水、对症处理,选择清淡、易消化、有营养的食物,观察病情变化;如果诊断为流感,应尽早使用抗病毒药物。

新华社北京11月21日电