

这个病为什么逢年过节容易扎堆发作？医生总结——

诱发心梗的十大魔鬼时刻

案例回放：

胸痛扛18小时 七旬老人忙出心梗

大年初一的清晨，整个城市还沉浸在守岁的喜悦中，呼啸而过的救护车打破了这份静谧，为过节忙活的王奶奶在扛了好几天后终于病倒了。

回顾这几天，除夕一大早，71岁的王奶奶就开始张罗起年夜饭，每天的午睡都没顾上休息。下午正在收拾屋子的她，突然感到前胸一阵剧烈疼痛袭来，痛到大汗淋漓。其实，早在年前几天她就开始打扫卫生、购置年货，洗洗涮涮忙个不停，时有胸闷心悸，但一直忍着没说。

“准是累到了，忍一会儿就好，可不能耽误过年！”王奶奶就这样在痛苦中挨过了除夕。

大年初一大早，王奶奶终于盼到孩子们可以回家过年，可她的胸痛却渐进性加重。在孩子们的坚持下，王奶奶被救护车紧急送往北京大学人民医院急诊急救中心。

“胸痛18小时，广泛前壁心肌梗死！”

情况紧急，医生立即在尽可能短的时间内将王奶奶转入导管室进行冠脉造影。结果发现王奶奶冠状动脉的重要分支前降支已经完全闭塞，在术中抽吸出大量血栓，动脉血流终于恢复了正常。

冠状动脉堵6小时 心肌永久“僵化”

冠状动脉是心肌细胞的“营养通道”，正是冠状动脉为心肌细胞提供养分，心肌细胞才能正常工作，心脏才能不断地将血液泵到身体各处。

冠状动脉闭塞20分钟以内，缺血的心肌如果能再次得到供血，就可以修复；若闭塞20分钟以上，缺血的心肌细胞就开始出现不可逆转的坏死，即使再次得到供血也不能修复了。血管在闭塞3小时以内血流得到恢复，与超过3小时才恢复血流相比，梗死的心肌面积减少20%。如果延迟到6小时以后再恢复血流，发生堵塞的血管所营养的心肌细胞将发生永久性坏死。

坏死的心肌细胞将再生为纤维结缔组织，这种组织韧性很强，但不能收缩，心肌的收缩能力就会下降，这会严重影响心脏的功能，患者的健康乃至生命都会受到影响。

时间就是生命，时间就是心肌！

急性心梗存在十大“魔鬼时刻”

暴饮暴食 如果摄入太多，为了消化食物，血液会向胃肠转移，供应心脏的血液也就相对减少，从而加重心肌缺血；如果吃得过于油腻，摄入脂肪太多，也会促进血栓形成，引发心肌梗死；过量饮酒会引起大脑兴奋，心率加快，血压升高，并可诱发心律失常。

建议大家每餐七分饱，清淡饮食，冠心病患者和老年人别喝酒。

用力排便 用力排便时需要屏住气，腹压升高，血压迅速上升，会增加心脏负担，诱发心绞痛、心肌梗死及恶性心律失常，严重时可能造成猝死。

建议在排便时不要过于用力，大便不顺畅时，可用开塞露等辅助排便，平时也要适当多吃富含膳食纤维的新鲜果蔬和粗粮。

来自多家医院的急诊数据显示，每到春节期间，急性心肌梗死的发病率往往会呈现出明显增多的情况。操办年货、暴饮暴食、情绪激动都容易成为诱发心梗的“导火索”。今天，北京大学人民医院心血管内科副主任刘健为大家梳理急性心梗存在的十大“魔鬼时刻”。



洗热水澡 洗澡时全身血管扩张，长时间待在密闭缺氧的环境里，容易引起大脑和心脏缺血。

建议不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡，洗澡水温应与体温相当，时间不宜过长，年纪较大或者行动不便的人最好在他人帮助下进行。

剧烈运动 剧烈运动会迫使心脏加倍工作，强烈的收缩舒张，造成血压突然升高，心率过快，心肌缺氧，甚至诱发心肌梗死。

建议做好热身运动，最好进行快走、慢跑等较温和的有氧运动，老年人和心脏不好者避免参加竞技性运动。若运动中出现胸闷、气短等不适，应立即坐下休息。

过度悲伤 悲伤情绪无法排解时，交感神经系统会分泌出大量激素，使心跳加速、动脉收缩，降低心脏泵血功能，继而引起如胸痛、气短和休克等症状。

建议保持心态平和，不要过度悲观焦虑。

压力过大 连续加班、长期压力过大，交感神经系统会长期处于兴奋状态，导致心脏负担过大，可能引发心脏病。

建议及时休息，劳逸结合，避免连续熬夜加班，学会释放压力和放松身心。

情绪激动 看电视、打牌、下棋时常常久坐不动，若情绪突然激动，血压会一路飙升，心率增快，容易诱发心肌缺血。

建议大家看电视、打牌、下棋时间不要过长，适当起来活动一下，避免长时间久坐不动和情绪激动。

早上起床过猛 早晨起床，从“半休眠”状态苏醒过来，呼吸心跳加快，血流加速。这时，对心血管的考验比较大，容易出现心脏事件。

建议大家晨起时，在床上活动四肢后再缓慢坐起。

鼾睡 “打呼噜”可能是睡眠呼吸暂停的一个表现，这个疾病在睡眠过程中反复出现呼吸暂停，可导致夜间急性心肌缺血，严重时还会诱发急性心梗。

建议睡觉打呼噜严重的人应该进行检查和治疗，排除风险。

气温骤变 气温骤变和低温时，容易加重心绞痛、心梗和猝死发生的可能性。一般来说，每年11月到来年3月是猝死的高峰期，但是夏季空调温度过低，室内外温差较大时，也容易引发心脏病。

建议冬天外出应做好保暖，夏季空调不要调得过低，尽量减少血压的波动。

给您提个醒儿：心梗会提前一两天打招呼

除了警惕十大“魔鬼时刻”，还要切记发现胸痛及时送医！

临床上，有五至八成的急性心肌梗死患者在发病前一至两天或更早就有预警征兆，胸痛是其中重要表现。

胸痛是急性心肌梗死的重要症状，但不是所有急性心肌梗死都会出现胸痛，还可能如肩部、手臂、颈部、背部、上腹或下颚等其他部位疼痛。

而且，疼痛的性质也很多样，如压迫感、

紧缩感、烧灼感、压榨样不适、撕裂样、隐痛不适，甚至是难以描述的不适感。此外，患者可能伴有出汗、心慌、胸闷气短、呼吸困难、虚脱、濒死感等症状。患者一旦出现急性胸痛或类似症状，应立即拨打急救电话。

虽然胸痛不代表发生急性心梗，但尽早就诊可以早识别或排除危及生命的病因，早一点得到治疗，就多一分生存的希望。

文/刘健(北京大学人民医院)

全文选编自《北京青年报》