

# 预防心梗，这些事情要记牢



扫码阅读

■ 陈金虎 保霞（云南省阜外心血管病医院介入导管室）

心梗，是由于心脏自身供血的血管堵塞，导致对应的心肌缺血诱发的心肌坏死。这是一种严重的心血管疾病。数据显示，我国每年有超过百万的心梗患者，但事实上，当我们了解了一些身体的异常后，心梗是可以及时发现和预防的。

## ◆ 警惕身体 4 个异常信号

身体有异常，说明心血管堵塞严重，以下 4 种情况只要有 1 个，就要尽早就医。

### 异常 1：胸闷胸痛

心脏在排除不良情绪、休息不佳等因素干扰后，出现像被石头压着的胸闷感，并喘气困难，甚至有胸痛现象，很可能是心绞痛、心梗的前兆，建议到医院做心电图检查。

### 异常 2：心慌、焦虑

心慌、焦虑就像是人的“第六感”。心梗发生前，人们会有一种强烈的焦虑感，最常见的表现就是心率加快、心律不齐等，若出现任何一种，最好及时检查，以免情况恶化。

### 异常 3：局部疼痛

很多心梗患者发病前都会有局部疼痛现象，如肩颈、牙、上腹部、左手臂、下颌处等部位疼痛，这些是心梗发作前引起的放射性疼痛，不要轻易忽视这些症状。

### 异常 4：莫名多汗

在没有剧烈运动的情况下，脖子、后背、头皮、手心、脚掌等处一直出汗，要警惕。尤



周煜 / 绘

其是一段长时间反复出现类似感冒发热的症状，建议及时就医。

## ◆ 远离 3 个习惯

养护心血管健康，远离这 3 个习惯：

### 1. 熬夜

心脏不好的人不能勉强加班，因为长期熬夜，会使身体得不到休息，心脏会一直处于超负荷状态，导致免疫力下降，引发多种疾病。另外，长期熬夜工作，会使肾上腺激素分泌量增多，使血管收缩、痉挛，减少局部血液供应，减慢血流速度，易形成血栓、堵塞血管、诱发心梗等。

### 2. 大量吸烟

烟草中的有害成分非常多，会诱发冠状动脉痉挛，使心律失常，甚至堵塞血管，诱发心梗。另外，香烟中含有大量的一氧化碳，在血液中会跟血红蛋白结合，降低血液的携氧量，增加心脏缺血状况。

### 3. 脾气暴躁

生气、发火、暴躁等情绪都会使心跳加快。人在情绪急剧变化时，血压会急剧上升，耗氧量成倍增加，容易使大脑和心脏缺血、缺氧，尤其是有