

上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君特别提醒：提防隐性冠心病，暗中伤人可致命

年近四十的郑经理，平时业务繁忙，工作压力大，但他一向自认健康，连感冒都很少。近来公司组织健康体检，他被查出血压偏高。医生在询问中了解他抽烟较多，遇上工作紧张时，几乎烟不离手。考虑到他抽烟的因素，烟中的一氧化碳会大大降低低血红蛋白的携氧能力，容易造成心肌缺氧，加上血压偏高这个极易引发冠心病的危险因素，心内科医生给他做了运动平板试验，结果发现，当运动强度增大时，他的心脏确实存在缺血现象，初步诊断为隐性冠心病。

无独有偶，几天前，陈老师和朋友去泡温泉。在温泉池里，他突然感到十分不舒服，胸闷、头晕、喘不上气。随后，越来越严重，于是赶紧到医院就诊检查，发现他的心梗已经相当严重，随时有猝死的风险。而引发这场危机的，就是隐性冠心病。

年过四十 每年勿忘健康体检

上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君说，在人们印象中，冠心病是老年人的专利，离年轻人或者中年人还很遥远。近年来，随着生活方式和饮食结构的改变，冠心病也呈年轻化趋势，频频发生的职场白领猝死事件就为我们敲响了警钟：冠心病正在不知不觉中侵蚀我们的健康，不能因为没有症状就放松警惕。缺乏明显胸闷、胸痛等症状的冠心病在医学上被称为“隐匿性冠心病”或“无症状心肌缺血”，一旦发作，严重可引起猝死，因此有“最危险冠心病”之称。

从临床上来说，冠心病分为无症状冠心病、急性心肌梗塞、心绞痛、心律失常和心力衰竭五种类型。无症状冠心病即隐性冠心病是各类冠心病中最危险的一种，它通常没有任何症状，患者往往在体检中或发生急性心肌梗塞后才知道自己患有冠心病。

无症状性冠心病平时无任何不适症状，所以不容易察觉，常被忽视。目前中年人往往

超负荷地参加体力及脑力劳动，这就更容易诱发冠状动脉血管痉挛、栓塞，从而引起心肌缺血缺氧，严重时甚至心脏停搏而猝死。

为避免隐性冠心病带来生命危险，张雅君主任建议年过四十的人必须每年进行一次健康体检，包括血黏度、血糖检测和心电图检查，要重视体检结果以及医生给予的治疗建议，另外，平时要关注自己的血压、心率，一旦发现异常就必须高度警惕。尤其是年龄超过50岁，长期从事脑力劳动且缺乏体育锻炼者；长期血脂异常或血压偏高，体重超过标准体重20%者；有冠心病或高血压家族史，或曾经发生过原因不明的晕厥、胸闷及胸痛者，均属于隐性冠心病的高危人群，更应该定期检测血脂、血压和血糖。

冠心病隐匿性强 暗中伤人可致命

医学统计资料表明，各种心脏病是造成中老年人猝死的常见病因，而其中隐性冠心病在心性猝死中占首位，达2/3以上，是中老年人的无形杀手。



张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员、上海心血管健康联盟心衰中心委员、中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员，参加国家九五高血压研究课题，完成先心病、冠心病研究课题，多次获科技进步奖，发表医学论文30余篇。

擅长冠心病、高血压、心律失常和心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管、心脏造影、起搏器安装、二尖瓣球囊扩张术和冠心病介入治疗等4000多例。

张雅君主任特别提醒，对于工作和生活压力都比较大的吸烟、嗜酒者，即使普通心电图检查未发现异常，但平时有过胸闷、憋气、胸痛等症状者，最好也进行运动平板试验。必要时做冠状动脉CT血管检查。一般隐性冠心病在运动强度增大时，都可出现不同程度的心肌缺血症状，因此有助于排查。其实，披上“隐身衣”的冠心病还是有蛛丝马迹可寻：

1、在身体疲惫或精神紧张的时候，有胸部压榨、沉闷感；肩部或者左侧上肢疼痛不适，休息后能够自行缓解。

- 2、在体力活动时，有胸闷、心悸、气短的症状，一般休息后会有所缓解。
- 3、经常出现无明显原因的牙痛、耳朵痛、肩背部疼痛以及上腹部疼痛等症状。
- 4、在饱餐、寒冷或看惊险影片时，有胸痛、胸闷的症状。
- 5、用力排便时，有心慌、胸闷、气急或胸痛不适的症状。
- 6、出现心跳过快或过缓。

秋冬季注意保暖 谨防心梗悄然来袭

秋冬季是心血管病的高发期，早晚寒冷容易导致冠状动脉痉挛，加速血管的收缩，易导致血管阻塞，引起心梗。张雅君主任叮嘱以下三类人要注意保暖，以防引发心梗危及生命。

※第一类：有冠心病史的人

这类人在受寒、疲劳和情绪激动时容易出现心梗的典型症状，如胸闷气短、胸前区不适、左肩背部放射状疼痛等。

※第二类：有隐性冠心病的病人

有些人平时没有冠心病的症状，或者偶尔出现症状也不去检查，因此患上冠心病自己也不知道。如果出现胸闷气短、胸前区不适、左肩背部放射状疼痛等明显的心血管病症状不能缓解，应当及时去心内科做心电图等检查，若已发生心肌缺血，受冷时则可能突发心梗。

※第三类：有四大高危因素的人

如果你存在吸烟、嗜酒、糖尿病、高血压、肥胖等冠心病的高危因素，一旦出现胸前区疼痛，一定要当即去做心电图等检查，以确定是否已产生冠状动脉病变导致心肌缺血的状况。

(文/尹学兵)

可读
可信
可亲

最上海 最亲民

创刊于1929年 飞入寻常百姓家

有用
有益
有趣

订全年送正章套装

(此活动仅限上海地区订户)

订阅2021年度新民晚报 惊喜等牢依

国内邮发代号：3-5	360元/年（新民晚报）
国内邮发代号：3-93555	261元/年（新民晚报工作日版）
国内邮发代号：3-205	104元/年（新民晚报双休日版）
邮政咨询热线：11185	本报咨询热线：62474929

扫码直接订阅

新民晚报

24小时读者服务热线
962555

本报零售价
每份 1.00元

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号：3100020050030/社址：上海市威海路755号/邮编：200041/总机：021-22899999转各部
●本报印刷：上海报业集团印务中心等，在国内外7个印点同时开印/上海灵石、上海龙吴、上海金桥、上海界龙/北京、香港、美国洛杉矶
●本报在23个国家地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等