

出现哪些症状, 我们应该想到心脏不好

——看看上海远大心胸医院孙宝贵教授怎么说

秋末冬初的季节, 天气越来越冷, 心源性猝死、肺心病及心肌梗死等心脏疾病高发, 对人体构成严重威胁。因此辨别出哪些症状是心脏不好, 了解何时就医和采取相应的治疗措施, 正确的预防心脏病, 就显得尤其重要。本期我们特别邀请上海远大心胸医院孙宝贵教授为大家答疑解惑。

寒冷季节易发心脏疾病

进入秋冬季节, 医院的心血管病人在不断增加。调查显示, 气温每下降 10℃, 心脏病发作风险就会上升 7%。上海远大心胸医院孙宝贵教授指出, 天气寒冷, 人体首先保证重要脏器如脑、心、肺、肝的供血, 皮肤等周围血管收缩, 血压升高, 心率增快, 增加心脏负担, 容易诱发心脏疾病。

天气严寒, 大家对通风不太重视。孙宝贵教授表示, 秋冬季窗户紧闭, 室内的有害气体没有有效排出去, 新鲜空气无法流入室内, 容易引发心脏病的症状, 甚至发生更严重的问题如心源性猝死等。

出现哪些症状 我们应该想到心脏不好

孙宝贵教授有丰富的临床工作经验, 他指出, 如果出现以下几个征兆就要警惕是心脏出现问题, 要及时去医院检查治疗。

1. 乏力。心脏病患者容易乏力, 因为心脏血射出的少, 全身供血都不好, 有时候肺淤血, 氧气缺乏, 也会引起乏力, 尤其是平时活动能力挺强的人, 一有心脏病了就明显感觉乏力。
2. 胸闷气短。活动后容易气短, 气不够用; 有的人心肌缺血特别明显, 或是心衰后都会感觉胸闷。
3. 疼痛。常见的有心绞痛, 心脏的疼痛一般不会太长, 特别短的往往不是心脏病, 往往是神经痛, 针刺样的, 一下一下没有了, 心脏疼痛一般 3-5 分钟多见, 当然也有长的和短的, 如果说疼的很厉害, 超过半小时了, 那可能就是心梗了。如果医生检查不是心梗, 那就是其他疾病了。
4. 高血压、心律失常、心衰等引起的头晕、心

慌、心悸。如果出现这些症状, 就要警惕心脏病并发的发生。

警惕心脏疾病发出的信号 但不必听风就是雨

上述心脏病症状应予以重视, 但是这些症状有可能是正常的生理反应, 也有可能是其他疾病引起的, 如果不客观分析或及时就诊, 有些人会误以为自己患上了心脏方面的疾病。如何分辨哪些症状是心脏不好呢? 上海远大心胸医院孙宝贵教授为我们一一解答。

胸痛、心悸就一定是心脏病吗?

孙宝贵教授认为这需要客观分析, 心脏在左侧, 如果胸痛, 可能是心脏问题, 也可能是其他问题引起的, 他还举起手放在左侧胸口, 指出从这里到后背经过的器官都可能引起胸痛, 如肋骨、肺脏、胸椎、胸膜和神经等。他表示, 有人做过研究, 胸痛, 真正是心脏疼的只有 20%, 剩下的都是其他原因。

孙宝贵教授进一步分析, 心慌心悸有可能是早搏、心动过速、房颤等心脏疾病的症状, 但也有可能只是一种正常的生理反应, 比如平时不大喝酒的人喝了酒或是喝酒喝醉了, 心脏也会砰砰得跳。

孙宝贵教授提醒大家, 出现胸痛、心悸等症状, 不能确定原因的, 应及时去医院就诊。

年轻人心跳加速是心脏病变的信号吗?

孙宝贵教授从诱因和病理状态解释了这个问题。一是有诱因的, 有的年轻人心跳加速是正常反应。比如参加面试, 突然受到惊吓, 剧烈运动和跳舞等, 还有些年轻人熬夜, 第二天就有心悸的感觉, 这是由于神经调整, 心脏跳得快, 这是人体正常反应, 年轻人心跳加速, 很少是因为心脏出了问



专家介绍

孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴获得者、上海远大心胸医院副院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等 12 家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目 18 项, 共获省市级科研成果奖 9 项, 国家专利 5 项 (3 项获上海市优秀发明专利)。

擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗, 尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术, 以及 PCI 等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

题。二是病理状态引起的心跳加速, 这种情况下要区分是心脏病还是非心脏病引起的。有些人心跳加快, 是非心脏病引起的, 比如甲状腺机能亢进, 心脏跳得很快, 消瘦, 吃的多, 眼睛突出。如果是心脏病引起的, 有时候是心跳加速, 有时候心跳缓慢, 都需要注意。

感冒后心跳加快, 这是心脏出问题了吗?

感冒了觉得自己心跳加快, 有真假之分。假的心跳快, 是指脉搏心跳并不快, 只是因为感冒后浑身不舒服, 就是感觉心跳快, 但并不一定是事实。真的心跳快, 这种情况也要分析, 比如发烧了, 心跳必然快, 温度升高 1 度, 心跳增加 10 次, 这不要紧, 是由于感冒引起的症状, 感冒好了, 不发烧了, 心跳就正常了。但如果是感冒引起的心肌炎, 或是原来就有心衰, 感冒后心跳加快, 必须要及时去医院就诊。

预防心脏疾病因人而异 有症状一定要做检查

孙宝贵教授特别提醒, 预防心脏疾病要根据不同的情况, 采取不同的方式和组合, 不要强调某一个方法, 不同的人给不同的预防方法, 这样才是合

理的, 绝没有单一的方法就能解决所有问题。只有如此, 才能做出正确的诊断, 达到精准治疗的目的, 才能避免心脏病的发作, 避免心脏病引起的意外。

比如三高人群就要控制和治疗原有的疾病, 预防心脏病; 平时不喜欢运动的人, 要适当的运动; 有的人太内向、偏执, 要做心理方面的疏导, 多融入社会, 多与人交往, 避免精神因素引起的心脏疾病; 长期酗酒的人要戒酒, 避免酒精中毒性心肌病; 喜欢吃肥肉的人, 要预防心脏病, 就要控制体重, 健康饮食。

心脏疾病的早期, 要加强预防, 必要的时候进行治疗, 治疗后康复, 但所有的前提是判断与心脏有无关联。孙教授在临床工作时, 有时候遇到一些患者, 让他们做超声等检查, 他们不愿意做, 让医生直接开药。孙宝贵教授建议, 有症状的人, 医生让你去做检查, 千万要去做一下, 这个很重要。现代医学借助器械的检查, 是医学发展多年的成果, 这个能证实医生的判断准不准确, 不做的活诊断是不明确的。孙教授说他必须诊断清楚, 否则不给开药。不是所有的心脏疾病都需要吃药的, 比如心跳太慢, 装个起搏器就好了, 不需要吃药。还有有的时候没有心脏病, 也不需要吃药, 一旦吃药后, 就觉得自己有心脏病, 容易引起情绪焦虑。(郑琳)

本版块活动为公益活动, 不参加者推荐医疗服务或者其他商品, 相关信息仅供参考。

最上海 最亲民

可读 可信 可亲

有用 有益 有趣



创刊于1929年 飞入寻常百姓家

订阅2021年度新民晚报 惊喜等牢依



订全年送正章套装 (此活动仅限上海地区订户)

国内邮发代号: 3-5
国内邮发代号: 3-93555
国内邮发代号: 3-205
邮政咨询热线: 11185

360元/年 (新民晚报)
261元/年 (新民晚报工作日版)
104元/年 (新民晚报双休日版)
本报咨询热线: 62474929 (工作日9点-16点)



扫码直接订阅

新民晚报