

人到中年，更要重视隐性冠心病

——来自上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君的特别提醒

年近五十的钱先生，平日里身体健康，近来不知何故，经常出现胸闷、胸痛等不适症状，尤其是劳累之后。于是，在家人的催促下，钱先生去医院做了心电图，可结果显示完全正常。后来，在专家的建议下，钱先生在跑步机上做了一个心电图检查（平板运动试验），这时真相才浮出水面——他可能是隐性的冠心病患者。

无独有偶，几天前，46岁的郑先生和朋友去泡温泉。在温泉池里，郑先生突然不舒服，胸闷、头晕、喘不上气。随后，症状越来越严重，赶紧到医院就诊，检查发现他患有陈旧性心肌梗塞，而且多个心电图导联异常，随时有可能猝死。而引发这场危机的，就是隐性冠心病！

用心观察自己的身体变化

上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君说，近年来，随着社会生活水平的提高，人们的生活方式和饮食结构发生了重要的改变，加之人口老龄化，冠心病患病率明显增加，并且趋于年轻化。我国冠心病患者已超过1100万，每年新发心肌梗死多达50万人。冠心病严重威胁了人们的生命健康和生活质量，是我国首要疾病死因之一。

冠心病是由各种原因致冠状动脉粥样硬化、管腔狭窄，从而出现心肌缺血、缺氧的心脏病，临床可表现为心绞痛、心律失常、心力衰竭、心肌梗塞甚至猝死。隐性冠心病没有显

专家简介



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，多次获得省市科技进步奖，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。

著症状，绝大部分患者会认为自己“很健康”。在这种情况下，一旦冠心病发作，后果就会非常可怕。

“隐性冠心病”其实也有症状，只是它的症状表现，让人难以跟冠心病联系到一起。不过，只要用心观察自己的身体变化，还是有可能发现隐性冠心病的蛛丝马迹。

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，一般休息后会缓解。

3、经常出现无明显原因的牙痛、耳朵痛、肩背部疼痛等症状。

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。

冠状动脉造影是诊断冠心病的金标准

张雅君主任特别提醒：“30岁的年龄，60岁的心脏”已不再是传闻，很多中年人不得不提前承受冠心病魔的侵袭。一旦发病，轻则影响生活质量，重则危及生命。因此，中年人更需要警惕隐性冠心病的发生，合理安排饮食与作息，早做预防。

张雅君主任建议，中年人要避免超负荷运转，避免熬夜，应学会调节生活节奏，多参加体力活动和锻炼。要合理安排膳食，降低总脂肪、饱和性脂肪和胆固醇的摄入，体重超重者要限制总热量。另外，吸烟者应果断戒烟，吸烟会诱发冠状动脉痉挛、血小板聚集，减低冠状动脉及侧循环的储备能力，这些可使冠状动脉病加重，易诱发心肌梗死。对合并有高血压或糖尿病的患者，应予以标准化的药物达标治疗。

冠状动脉造影是确诊冠心病的金标准，能够直观看到冠脉是否有狭窄和狭窄部位程度。这种诊断为医生采用药物治疗，介入治疗或心脏搭桥手术提供最精准的依据。

上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君强调说，如果有客观的临床检查依据，即使没有主观的症状，患者也应当做进一步相关检查并接受治疗，避免猝死悲剧的发生。

(文/尹学兵)

相关链接

上海远大心胸医院专家教你辨别心绞痛

辨别心绞痛要从疼痛的部位、性质、诱因和持续时间四个方面来综合判断。

1、心绞痛发作部位主要在胸骨体上段或中段之后，有时横贯前胸，或放射至左肩、左臂内侧、无名指和小指，及颈、咽、下颌。

2、心绞痛不像针刺或刀扎那样尖锐，而通常表现为压迫、发闷或紧缩感，也可有灼烧感。发作时，患者往往不自觉地停止正在进行的活动，直到症状缓解为止。

3、从诱因上来看，心绞痛多是在劳累或情绪波动时引发，如愤怒、焦急、过度兴奋；另外，饱食、寒冷、吸烟、心动过速、休克等也可诱发心绞痛。

4、相比其他类型的胃痛、胸痛，心绞痛的持续时间一般不长，疼痛出现后常逐步加重，过3~5分钟逐渐消失，一般都会停止诱发症状活动后疼痛即缓解，在舌下含服硝酸甘油也能在几分钟内使疼痛得到缓解。

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

坚持“一国两制”，推进祖国统一



中宣部宣教局
人民画报社