

来自上海远大心胸医院宋贺主任医师的温馨提醒 冬季心梗高发，心脑血管疾病患者更要小心

每年12月至来年2月都是心梗的高发季节。在我国寒冷地区，气温每降低1度，心梗发生的风险就增加2%。据《中国心血管健康与疾病报告2020》中显示，我国心血管患者人数达3.3亿，其中，心梗更是“头号杀手”，预计到2030年，我国心梗患者数量或可达2300万之多。正所谓防患于未然，冬季来临，来自上海远大心胸医院的宋贺主任医师就冬季心梗问题有话要说。

什么是心肌梗死

心肌梗死(简称心梗)是心血管疾病中的急症，发病率和猝死率都非常高，心血管疾病占居民总死亡原因高达40%以上。为什么心梗如此可怕?这是因为供应心脏的冠状动脉堵塞，引起了心脏急性、持续性缺血缺氧，直至坏死，从而导致一系列的临床症状，包括胸闷、胸痛、甚至猝死，这就是心肌梗死。宋贺主任介绍说：“正常的心脏如拳头大小，供应心脏的血管叫冠状动脉，冠状动脉会随着年龄增长，疾病等原因而老化，就好比水管老化生锈堵塞，故在老年人群中动脉硬化、高血压、高血脂、糖尿病等比例相对较高，更容易造成血管狭窄、堵塞，血管堵塞后由此血管供应的心脏就会缺血坏死，心肌梗死后心脏功能必定受到影响，病人就会表现出疼痛、胸闷、供血不足、心率失常，甚至心源性休克和猝死。所以，如此凶险的疾病，心脑血管疾病患者尤需重视。”

冬季，为何是心梗的高发季

有数据表明，我国“三高”的发病率正逐年增加，其中高血压的发病率已攀至全球首位，而心血管疾病最容易找上的就是“三高”人群。那冬季为何会是高发季呢?宋贺主任给出了解释：“由于冬季气温变化大，在我国北方地区更为明显，寒冷、干燥的外部环境，会让老年群体对气温变化一时无法适应，在寒冷天气的刺激下，血管容易收缩造成供血不足，而对原本就有高血压、动脉硬化等基础疾病的老年人来说更是雪上加霜，造成血管闭塞，继而导致心梗；有些老年朋友有晨练的习惯，但冬季清

晨却是心梗的高发时段，究其原因，人体在经过一夜睡眠后，体内水分大量蒸发，此时血粘度较高，若加上寒冷刺激，血管收缩，就会引发心梗，所以冬季清晨常被称为“魔鬼时刻”；还有一种情况，冬季人们运动量减少，有些老年人甚至完全不动，其实适量的运动对身体还是有好处的，而冬季又逢年关，很多平时饮食清淡的老人，因为家庭聚餐会出现阶段性暴饮暴食的情况，饮食的变化也会让血粘度增高，产生血流不畅等问题，进而加重老人供血不足，甚至血管堵塞，发生急性心梗。基于以上情况，冬季心脑血管发病率都是一年中较高的。”

心梗前有哪些征兆，大家需引起重视的

宋贺主任提醒：“心梗典型的症状是胸骨中下段交界压榨性的闷痛、濒死感、出汗，超过15分钟—30分钟不能缓解的，一般可以推测为心肌梗死。还有些不典型的症状，如之前有位70岁的老年患者，某天突感头晕，平时高血压的他，那天高压却不到100，根据临床经验判断可能是心血管问题，果然检验结果心肌酶高达一千多，是发生急性心梗了，一般来说，血压与心脏的收缩功能相关，心肌坏死收缩力下降，所以会导致血压骤降，但患者并没有典型的心梗症状；老年人一般感觉迟钝，特别是糖尿病患者，它的并发症是周围神经末梢病变，心梗发生时可能感觉很轻微，所以症状也会不明显；还有一些不典型的症状也需引起关注，由于心梗时胸痛一般往左肩放射，有些人会表现为左肩膀痛、左侧胸背部疼痛、上腹部疼痛、甚至牙痛、喉咙憋闷等，有这类症状的患者，最好及时进行心血管检查，避免发生心梗而不自知，造成恶性后果。”

冬季，三高或心血管病患者群 在日常生活中应注意什么

社会发展日新月异，人们工作生活也越发忙碌，饮食习惯更是翻天覆地，针对心梗发病的原因，“三高”或心血管病患者预防心梗要从日常做起。宋贺主任建议道：“首先，冬季要注意保暖，因为寒



宋贺

上海远大心胸医院主任医师、副教授、硕士生导师。

毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会会员。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇，医学著作两部，主持科研项目两项，科研成果两项。在郑州大学附属医院工作二十余年，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心脏病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

冷刺激本身就能诱发心梗，特别是老年人，外出锻炼要看天气，清晨天气寒冷不适宜老年人锻炼，养成清晨起床喝杯水的习惯，以此稀释体内血粘度；其次，如果有“三高”等基础疾病的老年人，要定期去医院进行检查，将指标控制在正常范围内，避免因基础疾病引起的心梗或脑中风等；近年来，心血管疾病越来越年轻化，年轻群体对此要引起足够重视，工作繁忙、压力大、应酬多、熬夜、不良生活习惯等，都会引发心梗；有心脑血管疾病的中老年人应尽量避免发生便秘，排便费力血管或心脏容易破裂或血栓脱落，造成急性脑出血、心梗等急症；中老年人还要避免饱餐，由于过度饱餐后，血液都流向胃部消化，会造成其他器官供血不足，容易诱发心梗；最后，每年体检尤为重要，不管是年轻人还是中老年人，定期进行体检，可以对自己的身体有个清晰的认识，对预防心梗这种严重疾病的发生也是有意义的。”

心血管病患者需要在每年体检中 做一次冠状动脉心脏造影检查吗

宋贺医生解释道：“冠状动脉心脏造影检查不一定要每年都做，视具体情况而定。比如冠心病患者做过支架或搭桥手术的，如果他们通过治疗和生活方式的改变，病情比较稳定，不需要每年都做冠状动脉心脏造影检查。毕竟冠状动脉心脏造影属

于有创检查，常做对身体有一定的不良影响。但是如果病情变化，症状严重，还是要及时复查。如果要此类检查，需要专业医生对患者进行病情评估，建议患者不要擅自检查。”

家庭小药箱中，需要备哪些救心药

对于本身存在心血管疾病或“三高”患者，急救药是非常必要的。宋贺主任建议，在家庭药箱中可常备一些如硝酸甘油、硝酸甘油、速效救心丸、阿司匹林等用于心梗的急救药物。当患者出现急性心梗时，首先要保持平静，找个舒适的位置或靠或躺，不要做大幅度动作增加心脏负担，及时拨打120，在等待救援的同时采取自救措施，如出现胸闷、胸痛可舌下含服速效救心丸5-8粒、硝酸甘油1片，若5分钟不能缓解可再用一次药。心梗的救治就是与时间赛跑，黄金救治时间在120分钟之内，一旦发生心梗，切记第一时间就近送医。

心脏是身体的永动机，是推动血液流动的中间桥梁，是供应氧和各种营养物质的关键器官，是细胞维持正常的代谢和功能的重要核心。发生过心梗的心脏属疤痕性愈合，而疤痕部位非常脆弱，会成为威胁健康的长期隐患。故此，预防心梗的发生是重中之重，正所谓治病不如治“未病”，预防为主，尤其心血管患者在寒冷时节要注意添衣保暖，适量运动、生活有节、饮食有度、定期检查，便能安然过冬。(文/科黎)

缺牙、松牙、残根，一嘴烂牙能修复，不拔牙、不种牙 征集50岁以上市民，专家科普修复松牙、缺牙新理念

七旬松牙老人 三年间拔六颗牙

“松牙千万不要随便拔！”家住浦东现年76岁的黄叔叔谈起他的口腔问题时说道：“刚开始觉得这么处理一劳永逸，牙齿有问题拔了就好，彻底解决问题。哪知后来松牙越来越多，三年里拔掉了六颗松牙。”

黄叔叔说如今满嘴有8颗缺牙，松牙却一直有治好。“医生都说我的牙齿问题复杂的很，缺牙、松牙、残根都有。要么病牙全拔掉再镶牙；要么带上挂钩假牙，勾住其中剩下的牙来吃东西。”黄叔叔很犹豫，他实在不敢再拔牙了，年纪越大拔牙后的反应越大，身体吃不消。另一方面，他想到天天摘戴挂钩，害怕挂到牙龈、牙根。

“现代口腔手段完全可以做到松牙不拔，无挂钩修复缺牙。”中老年口腔专科医师高龙涛说道：“经过近20年的口腔医学技术发展，中老年口腔临床修复早已不局限于松

无挂钩 不拔牙
松牙能固定
残根再利用
缺牙能镶复



牙、残根拔除，挂钩假牙等手段，3度以内松牙、符合条件的残根都是可以保留住的，缺牙无挂钩镶复。”

老年人拔牙风险极大

切忌盲目拔牙，中老年人身体机能下降且慢性病多发，像血压偏高且有心脑血管方面损伤的老人，治疗时一定要慎重，随意拔牙会有生命危险。

“凝血能力差也是中老年人中常见的问题。”高医生说道：“拔牙

属于有创治疗，凝血功能较差的患者往往需要很久才会止血，这对身体的伤害无疑是巨大的。”

“但松牙拖延不治容易引起全身性疾病。”高医生继续说道：“高血压、糖尿病是我国中老年人中的高发疾病，他们的口腔环境普遍不好，极易滋生牙周细菌，引发牙周炎加速牙槽骨吸收，造成牙齿松动、脱落。如不及时治疗遏制，牙周细菌进入人体循环系统，不仅恶化慢性病程度，还造成胃肠道消化功能紊乱，带来

全身性的并发症拖垮身体。”

牙槽骨条件允许 松牙残根不用拔

“牙槽骨条件良好，松牙就能保住。”中老年松牙修复专家李莹医生说道：“牙齿松动通常是因为牙齿周围的‘土壤环境’遭破坏，牙齿就像‘建在淤泥中的房子’摇摇欲坠。牙槽骨是牙齿固定的根基，松动牙固定先要基础治疗，就是常说的牙周病治疗，一些轻微的松动牙，修复了‘土壤环境’，把地基夯实了，松牙才能固定住，各类美食想吃就吃。”

只有真牙才是最适合自己的牙齿，保留真牙对人体有三个好处。第一，免除了拔牙对于中老年人的风险；第二，真牙牙根外有一层牙周膜，这层薄膜可以起到缓冲的作用，吃东西时可以有效避免过度咀嚼伤及牙根牙骨，另外牙周膜还可感知食物的软硬、酥脆，食物口感只有真牙才能感受到；第三，真牙的牙根比任何假牙都要粗，除了前牙外其余牙齿

牙根均有2-4个，真牙比单根假牙更加牢固耐用。

无挂钩固松牙 满嘴缺牙可以修复

“无挂钩覆盖义齿”是不依靠挂钩做固定的新修复思路。变拔为固，利用内冠包裹保护住松动的基牙；之后套上外冠覆盖多颗牙齿，分散了咬合力，利用夹板原理保住没拔的松牙和残根。同时一并修复缺失牙，恢复满口牙齿，是目前非常适合口腔问题严重且复杂的中老年人的新修复手段。保住残牙根，免去拔牙的痛苦。增强咀嚼力，维持对牙槽骨的生理刺激，防止牙槽骨萎缩，一举多得。

“随着现代医学的快速发展，3度以下的松牙、残根完全可以修复牢固，很多能感知自己牙齿松动的中老年人松动程度大多处于这一范围内。”李莹医生提醒：“已有缺牙松牙的中老年人，务必要尽早到专业的中老年口腔检查修复，越早就医牙齿保住的希望越大，越早享好口福。”

资深中老年口腔专科医师介绍



高龙涛 口腔全科 主任

擅长：松牙固定、各类牙体牙髓病治疗、冠桥修复、精密覆盖义齿类活动修复、单颗微创种植、全口无牙颌即刻种植修复。

从事口腔临床近二十年，完成数千例中老年复杂口腔案例，曾于上海第九人民医院完成进修课程，并进行全面系统的理论学习和规范化临床培训，形成全面且专业的口腔诊疗技术。



李莹 口腔全科 主任

擅长：中老年口腔修复、复杂根管治疗、牙体牙髓治疗、高难度种植修复、微创种植等。

任职三甲医院口腔科工作近十年，累计复杂中老年口腔上千例。师从上海第九人民医院赖红昌教授种植科团队，并荣获九院优秀研修生荣誉。

惠老护齿·专家科普保牙咨询 缺牙、残根、松牙、假牙不舒适市民均可报名

为让更多中老年人尽早摆脱缺牙、松牙困扰，新民健康特联合沪上资深中老年口腔专科专家组成专家团队，开启“松牙保卫战”口腔在线咨询活动。专为50岁以上中老年人提供专业全面的口腔健康咨询。

■报名成功：

1. 专家科普“无挂钩、保松牙”新理念
2. 国内知名中老年口腔专家亲临，在线免费咨询答疑
3. 有机会获赠中老年专用口腔护理套装(含价值60元中老年专用牙膏2支)

活动时间：11月26日—30日(全天)

新民健康咨询热线
021-52921706

或编辑短信“姓名+联系方式”
发送至 19901633803 参与报名!

