

上海远大心胸医院主任医师宋贺 冠心病成为令人担忧的年轻化疾病

■专家介绍

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，中国医师协会委员，在国家级杂志及核心期刊发表医学论文二十余篇，医学著作两部，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，心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。在核心期刊及国家级杂志发表论文二十余篇，医学著作二部，主持科研项目二项，科研成果二项。

冠心病听起来好像和年轻人关系不大，常见于40岁以上的中老年人，但随着生活水平的提高，伴随吸烟、熬夜、暴饮暴食等不良嗜好的普遍化，冠心病、心肌梗死的发病年龄也在逐步前移，呈现出年轻化趋势。

上海远大心胸医院主任医师宋贺指出，临床中时常会有三四十岁甚至二十几岁的年轻人突发心肌梗死甚至猝死。

34岁男子，60岁心脏

年仅34岁的刘先生，身高1.74米，体重达到了90千克。可就是这看似强壮的身体却出现了问题，频繁出现呼吸困难、反复咳嗽的症状，晚上甚至无法平躺入睡。

在医院就诊后，刘先生被确诊患有高血压、冠心病和心力衰竭，血压高达160/110毫米汞柱，冠状动脉造影检查显示血管(前降支)狭窄95%。

医生告诉家属，刘先生虽然才30多岁，但心脏却像60多岁！原因是过于肥胖导致血管狭窄而引起的心脏肥大，若不及时治疗，随时可能发生心肌梗死甚至猝死。

经过介入手术植入支架和施行基础治疗后，刘先生的病情明显好转。惊恐之余，他这才意识到这次生病与自己日常饮食和生活习惯脱不了干系，平时吃饭总是无肉不欢，深夜烧烤、大排档更是常常光顾，却从没养成规律运动的习惯。

冠心病年轻化惹人忧

冠状动脉粥样硬化性心脏病简

称为冠心病(CHD)，是一种缺血性心脏病，多见于40岁以上的中老年人，但对于年轻人来说，一旦冠脉出现粥样斑块，他们的情况反而比老年人更危险。

2002年一项对小于40岁的冠心病患者的分析谈到，诸多研究表明，青年冠心病人的斑块有着脂质多、纤维组织含量少的特点，“软”斑块很容易破裂，诱发冠脉内血栓形成，从而导致心肌梗死。

为什么年轻人的心脏越来越差

宋贺主任医师认为，究其原因，与当代人不健康的作息饮食息息相关。

1. 饮食

首先，现在在高热高脂的食品在年轻人的食谱中所占比例越来越高，烧烤、油炸、夜宵……很容易让人变胖，加上缺乏运动、久坐不动，大大增加了血管堵塞的风险。

2. 熬夜

2016年发表在《美国科学院院报》的一项研究发现，昼夜节律失调在

心血管病的发生中起关键作用。昼夜节律失调可使24小时收缩压和舒张压分别升高3 mmHg和1.5 mmHg，同时影响睡眠引起的血压下降，使调控血压的自主神经系统活动水平降低8%~15%。因此长期“颠倒黑白”的人，患心脏病的风险会大大增加。

3. 吸烟

烟草燃烧时产生的化学物质中，有一些会损伤心脏血管的内皮，内皮的破坏会导致脂质的沉积，最后导致血管变得狭窄、阻塞，冠心病也就发生了。2001年刊发的一项研究中就发现，冠心病中青年组的吸烟率明显要高于老年组。

4. 压力

高血压、经常情绪化的人也是动脉硬化的高危人群。对一健康人群的前瞻性研究显示，慢性压力增加了冠心病的发生率和病死率。长期精神紧张、焦虑必然造成交感神经兴奋，血管收缩和痉挛，同时血管压力也会增加，造成血管内皮损伤、脂质沉积而导致动脉硬化。

5. 遗传

最后，家族中如果有年轻发作冠心病的家族史，患冠心病的风险就会明显增加。

年轻人也需警惕心肌梗死

心肌梗死是一种急性发作的严重冠心病，多是由于心脏的血管阻塞，而导致心脏的血液跟不上供应。

在我国，心肌梗死的致死率排在心脑血管疾病的第一位，每18到20秒就有一例心肌梗死事件发生，而每3个心肌梗死患者中都有一例因猝死离开人世，所以心肌梗死的危险性非常高。而相对于老年人，年轻人突发心梗时更容易猝死。这是因为老年人的血管慢慢老化、堵塞，主血管被斑块堵了，旁边的侧支血管会代偿性地供血，会因心肌缺血出现心绞痛预警。

年轻人的斑块稳定性要比老年人差多了。一旦脱落破裂，人体自身的免疫系统会发出一种信号，血小板会在瞬间以极快的速度赶到破裂的地方聚集成团，帮助弥补破裂的地方。瞬间集聚的血小板凝集成的血栓当到达狭窄血管时，却会造成心脏供血血管的堵塞，造成心肌梗死。血管一旦被堵，马上就会发生大面积、彻底的心肌缺血，出现毫无预兆的猝死。

急性心梗发作有如下特点

1. 典型症状是胸口闷痛

心肌梗死最典型的症状就是胸

部有闷痛，感觉像被人往胸口重重地打了一拳，疼痛逐渐加剧甚至使人呼吸困难。此外，胸口闷痛还往往伴有烦躁不安、大汗淋漓、头晕恶心、极度恐惧等症状。

2. 身体其他部位疼痛

疼痛部位常为胸部，一般疼痛范围有一个巴掌大小，但有的人可能表现为整胸部，甚至肩膀、左臂、脖子、咽喉、牙齿、胃部等部位的不适。

3. 持续时间长

如果胸痛和不适感反复发作，或持续超过15分钟，要高度警惕急性心肌梗死发作。

4. 硝酸甘油难以缓解

如果胸痛或不适发作，舌下含服硝酸甘油1片，3~5分钟后不缓解，则有可能是心肌梗死。

5. 常有发作诱因

心肌梗死多数在剧烈活动、突然用力、情绪激动、受惊吓、吃顿饭、突然受凉后发生。

宋贺主任医师特别提醒，出现上述症状时，患者本人及家属需格外警惕，最好马上送医，绝不能硬着头皮忍耐。

年轻人要预防突发心梗，一定要趁早改变不良生活习惯。积极治疗高血脂、高血压、糖尿病，控制体重，戒烟禁酒，规律生活，尽量少熬夜，不要过于劳累。要特别关注血压的波动，晚上临睡前可以喝一杯水，降低血液黏稠度，要做好保暖，特别是头、颈部和脚。定期去医院检查，做到早发现，早治疗。



常通风

在居家和办公场所保持良好通风，天气允许情况下每天至少开窗通风2次。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

一份疫苗一份心 亲朋团聚更安心



中宣部宣教局 国家卫生健康委员会宣传司 中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心