

# 上海远大心胸医院心衰中心宋贺主任提醒: 秋冬季节,谨防心血管疾病发作

炎热的夏季渐渐远去,大多数地区天气已转凉,除了日常增加衣物,做好保暖工作外,还需要警惕心血管等疾病的高发。在世界心脏日到来之际,我们请上海远大心胸医院心衰中心宋贺主任与读者聊聊心血管病患者如何做好预防,尽量不犯或少犯病,让患者平安度过秋冬季节。

文/尹学兵

## 心血管病:秋冬季易发

调查显示,气温每下降10℃,心脏病发作风险就会上升7%。宋贺主任指出,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,容易诱发心脏病。

天气严寒,大家对通风不太重视。宋贺主任表示,秋冬季窗户紧闭,室内的有害气体无法有效排出,新鲜空气无从流入室内,容易引发心脏病,甚至发生更严重的问题如心源性猝死等。

## 心血管病:突发胸痛立即就诊

胸痛的病因非常复杂,宋贺主任强调,突发胸痛的病患最应警惕的是危及生命的疾病,特别是致命性胸痛,包括急性冠脉综合征、主动脉夹层、肺栓塞、张力性气胸等,其可能的症状有心绞痛、剧烈持续性胸痛、呼吸困难、烦躁、大汗等。突发胸痛一定不要耽搁,需要立即到医院就诊。这个时候千万不要自己驾车或者乘私家车,也不要舍近求远,最好拨打120,利用急救车

送到就近的医院。

如果明确是“急性心肌梗死”,应毫不犹豫地去医院接受溶栓或急性心脏介入手术,并且一定要看急诊,不要因在门诊候诊而耽误了宝贵的时间。急性心肌梗死发作120分钟内为救治的“黄金时间”,时间就是生命。

## 心血管病:出现征兆要警惕

宋贺主任有丰富的临床工作经验,她指出,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明显感觉乏力有可能患有心脏病。

2、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短也不会太长,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

## 专家简介



## 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、心肌病和心内科急、危重病人的抢救及疑难杂症等。

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30分钟了,那可能就是心梗了,要立即到医院就医。

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症的发生。

## 心血管病:有症状要检查

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。

在心脏疾病的早期,要加强预防,必要的时候进行治疗。宋贺主任在临床工作时,有时候遇到一些患者有多种冠心病易患因素如高血糖,高血压,糖尿病,出现心慌、胸闷,要做相应检查如心超,冠状动脉,CTA等。宋贺主任建议,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,不说的话诊断是不明确的。根据检查结果,若心血管堵塞,需要放支架,否则有心肌梗塞生命危险。不是所有的心脏疾病都需要吃药的,比如有些传导障碍心脏疾病,装个起搏器就好了,不需要吃药。

## 心血管病:与情绪好坏息息相关

宋贺主任提醒,精神压力可导致稳定型冠心病患者出现心肌缺血,即精神压力诱发的心肌缺血,不少反复主诉心悸的患者均有焦虑症表现。

那么,为什么情绪好坏与心脏病息息相关呢?宋贺主任解释道,人在抑郁或恼怒时,不易按照正常的饮食和运动作息,甚至会大量吸烟和酗酒,这对心脏的危害是不言而喻的。而人体在精神压力过大时会产生应激反应,体内会释放儿茶酚胺和肾上腺素,导致血压和血糖增高,而且还会引起心血管收缩,心肌缺血,对心脏造成严重的危害。

宋贺主任坦言,当心脏病患者合并有焦虑或抑郁的心理障碍疾病时,大多不会去看心理科医生,而仅因胸闷、胸痛、心悸、气短等躯体症状去心内科求医。同时,部分前往心内科就诊的患者并未患器质性心脏病,各项生理指标也没有明显异常,出现的类似心脏疾病发作的“症状”实为其内心焦虑、恐惧等心理障碍疾病所致。



小时候,父母陪我们捉迷藏  
长大了,我们不能跟父母“捉迷藏”

中宣部宣教局 中国文明网

爱不逾期 孝别等待