

需要了解的冠心病危害

▲ 广东省韶关市第一人民医院 陈珏通

心脏是我们身体最重要的器官之一，而冠心病则是影响心脏健康的一种严重疾病，目前心血管病死亡率在我国城乡居民总死亡率中居首位。虽然我们已经逐渐认识到冠心病的威胁，但更多人可能还不太了解，对冠心病的危害知之甚少。这些危害不仅会影响生活质量，还可能危及生命。

冠心病的常见危害

心力衰竭 严重的心肌缺血、坏死，可导致大量的心肌丧失正常的收缩功能，引起心脏泵血功能下降，从而发生心力衰竭，进而导致身体各个组织和器官缺氧、代谢障碍、功能受损。患者可能会感到疲倦、虚弱、呼吸困难、活动耐力严重受损，水肿等症状，甚至无法耐受日常的生活起居活动。

心律失常 冠心病不仅影响心脏的供血，还可能影响心脏的电活动的传导及起源，导致各种类型心律失常的发生，包括：心房颤

动、早搏、传导阻滞、停搏、心动过速等。其中，停搏、心室颤动、室性心动过速是导致患者猝死的主要原因，长期的心动过速等原因也是导致患者心功能受损的原因之一。

突发性心肌梗死 猝死是急性心肌梗死后患者在院外发生突然死亡的主要原因，通常与心脏出现心肌梗死后心肌电活动极不稳定、发生心脏停搏或心室颤动、心脏停止正常跳动等原因有关。急性心肌梗死后还可在梗死部位发生破裂。如果患者在院外失去黄金抢救时机，会引起重要器官功能不可逆损伤，导致死亡。也有部分患者在心肌梗死康复后，由于心肌坏死、疤痕形成、传导障碍、心功能严重受损，导致心肌电活动异常，发生心室颤动、停搏，引起突然死亡。

脑卒中 通常是由于冠心病患者出现心房颤动，引起心房内血栓形成，或梗死后形成室壁瘤，发生附壁血栓，在血栓发生脱落时，血栓随血流至颈部或颅内动脉，导致颈

部或颅内血管的栓塞，影响脑部供血，引起脑卒中。

血栓形成与栓塞 血栓形成是冠心病患者面临的另一种风险。冠心病患者在发生心力衰竭时可出现活动耐力下降，久坐不动。另外，心衰时出现全身水肿，下肢静脉回流障碍，极易发生血栓，而下肢静脉血栓一旦脱落，可导致另一种严重疾病的发生——肺梗塞。这种疾病严重时可出现短时间内突然死亡。如果是左心房、左心室的血栓脱落，除了发生脑卒中外，还可发生其他部位的栓塞，如肠系膜动脉栓塞、肾动脉栓塞、下肢动脉栓塞等，大动脉的栓塞通常可致命或发生器官功能严重受损。

原有基础疾病加重 对于有基础疾病的患者，由于冠心病的出现，如果未得到有效治疗，常常导致心衰的发生，进而引发机体连锁反应，出现其他器官的功能障碍、内环境紊乱、免疫功能下降。这会导致慢阻肺患者易出现

细菌、病毒感染，糖尿病患者出现血糖控制不理想，消化道疾病患者易发生消化道出血，肝肾功能不全患者出现病情加重表现。

情感、心理障碍 发生冠心病后，特别是急性心肌梗死经积极抢救成功后，患者通常对疾病的认知、人生的态度发生重大变化，主要有对疾病的恐惧、生活的信心产生动摇、情绪低落，如果未得到有效疏导，最终出现抑郁、焦虑等情况。

结语

冠心病的危害不止以上所述，正确了解冠心病的危害，正如了解敌人的弱点一样，有助于我们更好地抵御这一威胁。通过保持健康的生活方式、定期体检、合理用药，以及及时就医，我们可以减少患冠心病的风险，保护心脏的健康。同时，我们也要鼓励身边的人共同关注冠心病的预防和管理。让我们一起行动，为自己的心脏健康保驾护航。

冠心病的预防措施

▲ 广东省揭阳市揭西县人民医院 高海强

冠心病又称冠状动脉性心脏病，是一种由于冠状动脉供血不足引起的心脏疾病。它是全球范围内主要的致死原因之一。通过采取适当的生活方式和预防措施，我们可以显著减少患病风险。

健康饮食

健康饮食是预防冠心病的基石，它不仅有助于维持心脏健康，还可以改善整体健康状况。

控制脂肪摄入 选择健康的脂肪对心脏至关重要。避免过多的饱和脂肪和反式脂肪，它们可能导致胆固醇升高和动脉粥样硬化。我们应多摄入不饱和脂肪，如橄榄油、坚果、鱼类等，有助于维持心脏健康。

多吃蔬果 水果和蔬菜富含纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂，对心脏健康有益。它们有助于降低胆固醇水平，控制体重，维持健康的血压。

选择全谷物 将白米、白面食品替换为全麦、糙米、全麦面包等全谷物，有助于控制血糖，提供持久的能量，降低患糖尿病和心脏病的风险。

控制盐和糖分摄入 高盐或过多的糖分会导致高血压和糖尿病，增加冠心病的风险。减少加工食品、咸菜和高盐酱料的摄入，有助于保持血压在健康范围内。

积极运动

积极运动是维护心脏健康的关键因素之一。不仅可以增强心脏功能，还有助于控制体重、降低血压、改善血脂，减少冠心病的风险。

改善心脏功能 积极运动可以增强心脏的泵血能力，提高心脏肌肉的耐力。经常锻炼可以使心脏更有效地将氧气和营养物质输送到全身各个部位。

控制体重 过重会增加心脏负担，导致高血压和糖尿病等风险增加。锻炼可以控制体重，降低冠心病的风险。

降低血压 规律的运动可以降低血压水平，减轻心脏负担。高血压是冠心病的主要危险因素之一。

改善血脂 运动可以提高高密度脂蛋白（好胆固醇）水平，同时降低低密度脂蛋白（坏胆固醇）水平。这有助于防止动脉粥样硬化，保护心脏健康。

提高血管弹性 通过锻炼，可以促进血管的舒张和收缩，提高血管弹性，有助于预防动脉硬化和心脏疾病。

戒烟

烟草中的有害物质对心脏和血管造成严重损害，而戒烟不仅有助于改善心脏状况，还能够显著降低心脏病风险。

降低心脏病风险 戒烟是降低心脏病风险的重要途径之一。研究表明，戒烟后，心脏健康状况会逐渐改善，中长期内心脏病风险明显降低。

减轻心脏负担 戒烟后，心脏的负担会减轻，心跳变得更加稳定，血压得到改善。在戒烟后，心率和血压就会开始回归正常。

保护血管 戒烟有助于血管的扩张，降低血液黏稠度，减少血栓的形成。这些因素都有助于降低动脉粥样硬化和心脏疾病的风险。

定期体检

定期体检是保护心脏健康的重要措施之一，也是预防冠心病的有效手段。通过定期体检，你可以及早发现心脏问题和其他潜在的健康风险，采取及时的干预措施，保持心脏健康。

血压检测 检测血压是否在正常范围内，避免高血压对心脏的损害。

胆固醇检测 检测血液中的胆固醇水平，预防动脉粥样硬化和心脏病的风险。

血糖检测 检测血糖水平，预防糖尿病对心脏健康的不良影响。

心电图检查 检测心脏的电活动，发现心律不齐等问题。

体重、身高、BMI 测量 评估体重是否适当，控制体重是保护心脏健康的关键因素之一。

生活方式评估 包括饮食、运动、吸烟等生活方式的评估，调整不健康习惯。

突发心梗的症状和救治要点

▲ 广东省肇庆市广宁县人民医院 陈维强

突发性的心肌梗死的主要症状就是胸闷胸痛，而大部分的患者都在清晨发生，清晨发生的程度比较严重，持续的时间也比较长，疼痛比较剧烈，还有可能让患者感到恶心呕吐，会造成 95% 的患者出现心律失常的现象。有的患者还可能会有低血压，休克危及生命的情况。本文简单介绍心肌梗死突发的 8 种典型症状和 4 个救治要点。

8 种典型症状

患者一旦突发心肌梗死，会出现 8 种典型的症状。

疼痛 刚开始会出现胸闷、胸痛的现象，伴随着心慌、心悸，紧接着头晕、全身乏力，甚至出现恶心呕吐的症状，有的患者会上腹闷痛，颈部表现为酸痛，牙龈也跟着痛。严重的患者出现胸闷、胸痛后，后背也会跟着疼痛，而心肌梗死的患者，往往都有反复的胸闷现象。

胃肠道症状 主要的原因是迷走神经受到心肌缺血刺激，会让患者的胃肠道出现紊乱的现象，患者通常上腹部没有压痛。

晕厥 由于患者心肌梗死后会发生一系列的改变，大面积的心肌梗死让心脏的收缩力明显降低，心脏的功能也会降低，时间长了，就会晕厥。

心脏性哮喘 常见于广泛的前壁心肌梗死，患者会出现各种严重的心律失常。

心力衰竭 主要造成的原因是在心肌梗死后，患者一部分心肌细胞发生完全坏死的现象，功能就会丧失，导致整个心脏收缩的功能下降，心脏供血不足，从而心力衰竭。

心律失常 主要的原因是异位激发和传导束损伤。

脑缺血 一旦脑缺血情况严重，失血过多，心肌梗死就更容易造成脑缺血不足。一般发生于老年人。

发热 由于坏死物质被吸收引起发热，患者会感受到心动过速等不适症状。

患者如果出现胸闷胸痛的症状，一定要及时的做心电图的检查，避免急性心肌梗死。突然发生心肌梗死，特别明显的现

象就是心前区比较疼痛，疼痛的时候会出現大汗淋漓的现象，有自己快不行的感觉。

心肌梗死是由于心脏动脉血管被堵塞引起的部分心肌细胞缺血的症状，开始出现缺血之后，身上就会疼痛，然后心率就会紊乱，严重的时候会导致心搏骤停。而且突发的心肌梗死比较凶险，治疗不及时，会导致死亡。

因此，我们要在心肌梗死到来前，详细了解相关征兆。由于心肌梗死死亡率比较高，所以我们要做好预防措施，避免不健康的生活方式，在饮食上也要摄入低胆固醇，多吃一些富含维生素较高的食物，每天要进行有氧运动，有助于增强心肌供血的功能。

4 个救治要点

突发心肌梗死的患者一般是不需要接受手术治疗的。发病之后，我们需要了解 4 个要点，及时紧急治疗。

识别心肌梗死的症状 8 个典型的症状都要全面了解，是为自己为家人保平安。心肌梗死的患者需要采取灌注治疗，通过缩小梗死面积及溶栓治疗帮助患者康复。

拨打 120 急救 如果患者突发心肌梗死，在第一时间要拨打 120 急救电话，呼叫救护车尽快就医。对于患者来说，要调整体位，让患者保持安静的状态，减少活动。建议帮助患者双腿下垂，根据患者的实际情况采取舒适的体位，保持周围环境的安静和空气的有效流通。

掌握心肺复苏方法 如果家中有吸氧设备，要立即为患者吸氧，缓解症状。家中要常备缓解心肌梗死的药品。发生时，患者要在舌下含服硝酸甘油，口服阿司匹林，要警惕低血压的发生。家属也要帮助患者测量血压，做好心肺复苏。如果患者发生心跳骤停，要反复做胸外按压和人工呼吸，直到心跳恢复。

配合手术 心肌梗死的患者到达医院后，会做心电图检查和血液化验等检查，最终决定是否要做手术治疗。在心梗突发 30 min 内，建议采用溶栓治疗，超过 90 min 建议介入治疗。