

心脑血管疾病为何“盯”上年轻人？

▲ 山东省青岛即墨区人民医院 江水

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，具有高发病率、高死亡率、高复发率、高经济负担的特点。有相关研究显示，心肌梗死、脑卒中等过去被视为“老年病”的心脑血管疾病，现在也悄悄“盯”上了年轻人。那么导致心脑血管疾病年轻化的原因是什么？年轻人又如何预防心脑血管疾病呢？本文就此展开叙述。

心脑血管疾病年轻化的原因

作息不规律 现代年轻人生活方式往往不太规律，上班期间长期对着电脑等电子设备，晚上上网、刷手机等，经常玩到深夜才睡觉，甚至有些工作需要倒班，更容易造成生物钟紊乱。长此以往，休息时间缩短，影响睡眠质量。

饮食结构问题 现代社会的生活节奏很快，年轻人常常选择一些便捷、迅速且高能量的食物，诸如快餐、零食、炸鸡之类。这些食物往膳食纤往高热量、高脂肪、高糖分、高盐分，缺乏维和营养素。与此同时，在与朋友、同事的聚餐过程中，也时常大鱼大肉，甚至出现暴饮暴食的情况，对身体健康和正常代谢产生了不良影响。

运动过少 年轻人往往因为工作、学习等原因长时间久坐，缺乏运动。长期缺乏运动会导致身体机能下降、免疫力降低、肥胖、高血压、高血脂等问题，同时也容易引发焦虑、抑郁等心理健康问题。

不良嗜好 为了缓解生活压力，好多人养成抽烟喝酒的习惯。烟雾中的尼古丁容易引

起交感神经的兴奋，而饮酒过量、长期饮酒不仅对胃黏膜造成损伤，影响到食欲和消化功能，还会导致血压升高，引起心脑血管疾病。

年轻人如何预防心脑血管疾病

健康饮食 保持均衡的饮食是预防心脑血管疾病的关键之一。年轻人应避免过度摄入高脂肪、高盐、高糖的食物，而是应该多选择新鲜水果、蔬菜、全谷物以及富含蛋白质的食品，如鱼、豆类、瘦肉等。同时，控制食物摄入量，避免过度肥胖。

适量运动 定期进行适量的运动可以帮助年轻人保持健康的心血管系统。运动不仅可以增强心肺功能，还可以帮助控制体重、降低血压和胆固醇水平。年轻人可以选择慢跑、

游泳、瑜伽等运动方式，每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒是心脑血管疾病的重要危险因素之一。年轻人应该尽早戒烟，避免吸入二手烟，并限制酒精摄入。男性每天饮酒量不应超过两个标准饮品，女性每天饮酒量不应超过一个标准饮品。

定期体检 定期体检有助于年轻人及时发现并处理心脑血管疾病的风险因素。建议年轻人每年至少进行一次体检，包括血压、血糖、血脂、心电图等项目的检查。如有异常，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

如果通过上述手段还不能够起到明显作用，建议前往正规公立医院接受进一步的治疗和检查，明确下一步诊疗方案。

心绞痛常见科普知识

▲ 广西玉林市第一人民医院 曾书焱

心绞痛，作为一种常见的冠心病症状，影响着全球数以百万计的人们。它是由冠状动脉供血不足引起的一种心脏疾病，通常表现为胸部疼痛或不适感。随着现代生活方式的变化和慢性病发病率的上升，对心绞痛的认知变得尤为重要。本文将深入探讨心绞痛的原因、症状、诊断和治疗等方面的科普知识，帮助读者更好地理解 and 预防心血管疾病。

心绞痛的定义和原因

心绞痛的定义 心绞痛，又称稳定型心绞痛，是冠心病的一种表现。它通常在身体活动或情绪激动时出现，表现为胸痛或压迫感，有时还伴随着放射到肩膀、臂膀、颈部或下颌的疼痛。这种疼痛是由于冠状动脉狭窄，导致心脏肌肉缺血引起的。

引起心绞痛的原因 心绞痛的主要原因是冠状动脉供血不足，其产生的原因主要包括：

动脉粥样硬化 冠状动脉内层的动脉粥样硬化是心绞痛最常见的原因。随着时间的推移，动脉内层的脂质沉积和钙化会导致动脉狭窄，减少了心脏肌肉的血液供应。

血栓形成 当冠状动脉的动脉粥样硬化斑块破裂时，血液中的血小板可能会聚集形成血栓，进一步阻塞血管，导致心绞痛的发作。

冠状动脉痉挛 有时，冠状动脉并非由于粥样硬化引起的狭窄，而是因为痉挛导致的暂时性缺血。这种情况下，冠状动脉在缺乏明显的动脉硬化的情况下收缩，引发心绞痛。

心绞痛的症状和诊断

心绞痛的症状 胸痛或不适感：最常见的症状是一种沉重、压迫或紧缩感，通常位于胸骨后面。这种疼痛可能向上辐射到颈部、下巴、肩膀、背部或手臂。

气短：在运动或情绪激动时，患者可能感到呼吸急促，难以正常呼吸。

冷汗：一些患者可能在心绞痛发作时出现冷汗、恶心或晕眩等症状。

心绞痛的诊断 病史询问：医生会询问患者的症状、发病频率、疼痛性质等方面的情况，以初步判断是否存在心绞痛的可能性。

体格检查：医生会进行心脏听诊、血压测量等常规体格检查，以了解患者的整体健康状况。

心电图（ECG）：ECG 可以记录心脏

的电活动，帮助医生检测心绞痛发作时是否存在心电图变化。

心脏监测：医生可能会建议患者佩戴心脏监测仪，以记录日常生活中的心脏活动，帮助确定心绞痛发作是否与心脏有关。

冠状动脉造影：对于确诊和评估冠状动脉状况，冠状动脉造影是一种重要的检查方法。

心绞痛的预防和治疗

心绞痛的预防 健康饮食：采用低胆固醇、低脂肪、高纤维的饮食，有助于控制体重、血压和血脂水平。

定期运动：适度的有氧运动对于维持心血管健康至关重要。但在开始新的运动计划前，建议咨询医生的建议。

戒烟限酒：戒烟和限制酒精摄入可以明显降低心绞痛的风险。

心绞痛的治疗方法 根据患者病情和症状严重程度而有所不同。药物治疗：包括硝酸酯类药物、β 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂等，用于缓解症状、扩张冠状动脉、降低心脏负荷等。

介入治疗：冠状动脉血管成形术(PTCA)和支架植入术等介入性治疗方法，可以帮助改善冠脉血流，减轻心脏负担。

冠状动脉旁路移植术（CABG）：对于一些复杂的冠状动脉病变，可能需要进行冠状动脉旁路移植术，以恢复正常的血流。

结语

心绞痛是一种常见但严重的心脏问题，对患者的生活产生深远的影响。通过深入了解心绞痛的科普知识，我们可以更好地理解这一疾病，采取有效的预防和管理措施，提高心血管健康水平，享受更健康的生活。在日常生活中，保持良好的生活习惯，积极进行健康监测，并与医疗专业人员密切合作，是预防和管理心绞痛的关键。在未来，随着医学科技的不断进步，我们对于心绞痛的认识和治疗手段将会更加深入和先进。

但无论如何，个体的健康责任和积极的生活态度始终是维护心血管健康的基础。让我们共同努力，培养良好的生活习惯，提高对心绞痛的认知，共同创造一个更加健康、幸福的社会。在关爱自己的同时，也为他人的心血管健康贡献一份力量。

关于心脏彩超 你该了解的小知识

▲ 山东省聊城市东昌府区妇幼保健院 许风华

心脏健康问题备受人们关注，无论是先天性的还是后天性的心脏疾病都会造成严重的心功能损伤，从而出现心悸、胸闷闷痛、呼吸困难等一系列表现，更严重时可能昏厥。对心脏病我们始终认为早发现早干预是控制疾病影响、获取良好预后的关键。目前心脏彩超在其中发挥出重要价值，心脏彩超在超声波的辅助下可掌握心脏结构改变情况与功能受损状况，对心脏病筛查以及制定治疗方案有重要帮助。那么关于心脏彩超的一些小知识，你了解吗？

心脏彩超是什么

心脏彩超也就是利用超声波对心脏实施扫查，采集心脏血流信息、心脏搏动信息、心脏结构信息等，通过分析后判定其心室与大血管是否完整及功能是否正常。该技术无毒性、无辐射、无创伤，适用范围广。

心脏彩超检查的内容是什么

房室大小比例 正常情况下心脏的左右心房、左右心室存在一定比例，探查房室比例是否发生改变是主要的检查内容之一。

房室间隔连续性与完整性 房间隔、室间隔统称为房室间隔，房间隔即左心房与右心房的间隔，室间隔即左心室与右心室的间隔，检查时需对房室间隔有没有变薄、变厚、缺损等问题重点排查。

瓣膜开放与关闭 瓣膜一旦存在开放受限，意味着阻碍了其血流，换言之存在瓣膜狭窄；而当瓣膜关闭不佳的时候则会发生血液倒流，换言之存在瓣膜返流问题。在检查中需重点排查瓣膜是否有钙化、增厚、畸形等问题存在。

心脏泵血功能 主要指的是心脏收缩功能，检查中需要对室壁运动与收缩情况重点查看。

心脏彩超能够筛查心脏病吗

心脏彩超了解的主要是心脏的结构及功能状态，一般情况下先天性的瓣膜病与心脏病经检查后能够准确排查，而心律失常、冠心病等类型的心脏疾病通过检查仅仅可以获知心脏结构及功能的改变，并不能够直接确诊，诊断时还需要结合其他检查结果综合分析。此外心脏彩超可以在封堵术（室间隔缺损患者、房间隔缺损患者）实施过程中用于指导封堵器准确放置部位。

哪些人需要做心脏彩超

听诊时发现心脏杂音，怀疑瓣膜病、先天性心脏病时；存在冠心病史或心肌梗病史；活动后自觉胸闷气短，睡眠中憋气心慌且平卧时不适感强烈；存在高血压、心律失常、冠心病等疾病，需要监测心脏结构及功能。有着上述情况的人群应该重视心脏健康问题，而借助心脏彩超了解心脏现状可辅助临床积极排查心脏病变的发生及发展，为进一步的诊疗工作提供依据。

与冠脉 CT 及心电图的差异

这些技术都是筛查心脏病变的重要手段，将心脏类比为一间房，通过心电图可以核实“电路”现状，通过冠脉 CT 可核实“水管”现状，而心脏彩超则可以了解“结构与大小”，不同诊断技术存在不同的优势，无法进行替代，故实际诊断工作中若条件允许可尝试联合多种技术进行诊断。

心脏彩超诊断时注意哪些问题

第一，不需要保持空腹状态，患者饮食与药物治疗均可正常进行；第二，在检查前患者需要放松身心，保持稳定情绪，特别是幼儿患者需要家属配合医护人员快速有效的安抚情绪，可在其熟睡时完成检查；第三，若左胸前部位局部存在创伤，禁止检查；第四，检查时尽量穿着宽松，避免穿着连衣裙或连体裤；第五，检查前禁止抽烟、禁止剧烈运动。

总结

心脏彩超是当前临床筛查心脏病变的重要技术手段，其主要了解的是心脏结构和心脏功能状况，和心电图、冠脉 CT 等技术相比，有着独特的优势，无法被直接替代，但相互之间可进行互补，必要时可以选择联合诊断。在接受心脏彩超检查时，需要积极配合医嘱做好准备工作，以便消除不必要的影响因素，确保准确性。

温馨提示：大家平日里最好养成适当运动与健康饮食等良好习惯，主动戒烟戒酒（或适度饮酒），有助于减少心脏病变的可能性。同时也要重视对自身血压、血糖与血脂变化的监测，积极控制血压、血糖，调节血脂，一方面可以最大化降低病变风险，另一方面也有助于及早察觉病变。