

# 壮小伙突发心梗 因为忽视了这些事



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

近日,39岁的王先生在家加班时突发心梗倒地,一度出现心跳骤停,所幸家人及时拨打120,经过洛阳市中心医院紧急救治,转危为安。“我怎么会得心梗?”让王先生想不通的是,自己平时坚持运动,也没有高血压等基础病,怎么会跟心梗扯上关系呢?

## 突发心梗,和这些不良习惯有关

王先生是某公司项目经理,每到筹备新项目,或是阶段性汇总材料、报告项目进展情况时,就会经常加班。

近日,王先生的团队正在筹备一个新项目,连着加了一周班,终于把汇报材料整理好了。那晚临睡前,王先生把电脑打开,想再完善一下第二天做汇报用的讲稿,突然觉得胸痛难忍,晕倒在地。他的家人听到声响跑来查看,见状立刻拨打120。

是急性心梗!经过洛阳市中心医院紧急救治,王先生逐渐康复。

该院心内科一病区主任常学伟说,王先生平时不喝酒,每周健身两到三次,但因为工作关系,会阶段性地熬夜加班。“熬夜、久坐、吃夜宵,这些都是导致他突发心梗的诱因。”

## 改不掉的习惯,引发多次心梗

“我在临床上遇到不少心梗患者跟王先生情况类似,他们没有基础病、家族病史,有的不吸烟、不喝酒,还经常锻炼身体,发病的诱因主要跟工作压力大、长期熬夜、情绪调节不佳等有关。”常学伟说,他们有的长期开夜车,有的连续熬夜赶材料,有的经常通宵打游戏。

说起熬夜的危害,常学伟提到令他感到特别惋惜的陈先生。他说,当时陈先生只有35岁,因连续熬夜工作突发心梗,所幸抢

救及时,很快就康复了。之后,陈先生还是习惯一边熬夜写材料,一边抽烟。两年后,陈先生再次得心梗。“这次,陈先生把烟戒了,我当时很欣慰,觉得他终于重视自己的身体健康了。没想到距再次得心梗一年后,他复诊时告诉我,他又开始吸烟、熬夜,生活极不规律。”常学伟说,后来,陈先生又突发心梗,令人遗憾的是,他最终因急性心衰发作,没有被抢救过来。

“经常熬夜对心血管的损伤,不比吸烟或高血压、糖尿病等疾病对身体的损伤小。”常学伟说,急性心梗一般发生在动脉粥样硬化的基础上,当某一诱因导致斑块破裂后,血小板就会大量聚集在破裂部位表面,形成血栓,堵塞血管,导致心梗、脑梗等。

## 为了心脏健康,这些习惯要改改

常学伟说,现在不少年轻人习惯性熬夜,有时候不是因为工作,仅仅是想在睡前刷刷手机,想多玩一会儿。大家要知道,长时间熬夜导致的昼夜节律紊乱,会使急性心血管疾病风险升高。

“熬夜一时爽,心脏真的受不了。”常学伟说,熬夜后人体正常的生物钟被打乱,导致体内激素分泌紊乱,造成血管收缩、舒张紊乱,甚至令斑块破裂。为了心脏健康,如果您有以下这些习惯,真的要改改了。

### ■经常熬夜

熬夜后人体的正常生物钟被打乱,体内的激素分泌紊乱,这样会导致血管收缩、舒张紊乱,甚至令斑块破裂。

### ■不重视“三高”

血压是血液对血管壁产生的压力,血脂是血浆中的中性脂肪和类脂的总称,它们和血管斑块、脑梗、心梗关系密切。如果能控制好“三高”,可以有效地防止和延缓斑块的形成和发展,避免心梗发生。

### ■爱吸烟

烟雾中含有多种有害成分,其中一氧化碳会进入血液中,与血红素结合,降低血液携氧量;尼古丁促使冠状动脉收缩,血管收缩严重,增加心脏负担,增加心脏病的发生概率。

### ■吃得太咸

吃盐过多会增加心血管负荷,令动脉血压升高,引发急性心梗。

### ■压力大

相关资料显示,精神压力大,有焦虑、抑郁等不良情绪的人更容易患心脏病。

## 健康提醒

## 断断续续干咳是咋回事

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

“我断断续续干咳有两个多月了。买过止咳药吃,但效果不好。”近日,43岁的张先生来电咨询,他说虽然咳嗽不厉害,也没有痰,但时不时要清嗓子还是挺影响工作的。“能不能帮我问问医生,这种情况是咋回事?要不要做CT检查?”就此,记者进行了采访。

“最好及时到医院就诊,进行CT检查,看看肺部是否有病变,比如肺炎、肺结核、肺部肿瘤等。”市中心医院呼吸与危重症医学科主任张娜莉说,如果肺部有病变,需要对症治疗;如果没有,再考虑其他原因。

张娜莉说,咳嗽分为急性咳嗽(3周内)、亚急性咳嗽(3周至8周)和慢性咳嗽(超过8周)。急性咳嗽一般跟发热、感染,比如上呼吸道感染、支气管炎有关,需要在对因治疗比如抗病毒、抗细菌、抗支原体等的同时,配合止咳、化痰治疗。亚急性咳嗽,只需要根据患者的症状对症治疗,一般不需要抗生素及抗病毒的治疗。

这位读者的症状已有两个多月,建议其到医院进行CT检查,如果肺部无明显异常,考虑患了慢性咳嗽,主要跟以下因素有关。第一,咳嗽变异性哮喘。该病的核心是哮喘,但患者没有上不来气等表现,一般是干咳、阵咳,而且晚上咳嗽加重,有时在夜间会咳醒。该病需要到医院进行肺功能检查,必要时做支气管激发试验确诊,诊断后需要规范治疗,比如规律吸入激素及支气管扩张剂等。第二,上气道咳嗽综合征。患者可能有咳嗽、鼻塞、流鼻涕、鼻后滴漏、咽部异物感等症状,这大多跟鼻炎、鼻窦炎、咽炎有关,需要针对鼻炎、鼻窦炎、咽炎进行对因治疗,同时加用止咳药物。第三,胃食管反流。食糜及胃酸通过食道反流至咽喉及气管,长期慢性刺激导致咳嗽,该病在常规止咳的同时需要加用抗食管反流的药物,该病的治疗周期相对较长,一般8周以上才能见效。

“以上是慢性咳嗽常见的3种情况,但咳嗽的病因很多,出现咳嗽症状后,要及时就医,如果擅自用药,容易漏诊或拖延治疗,造成不良后果。”张娜莉提醒,建议张先生及时就诊,医生会根据实际情况具体分析病因,对症用药。



绘制 吴芳