

早报会客厅

夏日高温,暑气蒸腾,人容易出现四肢无力、大汗淋漓、胸闷心悸等症状。然而,夏季的胸闷出汗,可能不是中暑而是心梗!近日,在青岛市中医医院(市海慈医院)心脏中心就相继接诊并成功抢救了多位心梗患者,青岛海慈医院心脏中心副主任、心脏外科主任生伟提醒,上述疑似中暑症状出现,特别是在运动后出现时,切不可掉以轻心,要警惕急性心肌梗死的可能。

# 安“心”度夏 别把心梗当中暑

夏季突发心梗问题不容忽视 心脑血管疾病患者要积极控制高危因素

## 名医档案

**生伟** 医学博士,副主任医师。青岛海慈医院心脏中心副主任,心脏外科主任。青岛大学、大连医科大学硕士研究生导师。青岛市医疗卫生优秀青年医学人才。从事心脏外科临床工作16年。掌握了常见心脏外科疾病的诊治及手术策略,擅长冠心病,心脏瓣膜疾病以及主动脉疾病的外科手术治疗。掌握了心脏外科常见病及危重病的围术期处理。主持青岛市卫健委科研项目3项。获青岛市科技进步奖二等奖一项,山东省医学科技三等奖一项。共发表论文30余篇(均为第一作者,SCI收录7篇);获得发明专利1项,实用新型专利1项。参编著作1部。中国医疗保健国际交流促进会心脏重症分会山东省工作委员会委员。山东省第七届心血管外科委员会先心病组成员。青岛医学会心血管外科分会委员。山东省研究型医院协会心脏及大血管外科分会委员,山东省研究型医院协会心脏及大血管外科分会青委会副主任委员。山东省疼痛医学会体外生命支持专业委员会委员。

坐诊时间地点:每周三上午,海慈医院本部院区。



## 冠心病患者疼痛可能有“多点位”

除了凶险的心梗之外,夏季也是多种心脑血管疾病的高发期。众所周知,心脑血管疾病患者在冬季要格外注意养护。但夏季的心脏门诊上,冠心病患者依然不少。“夏季气温增高,人体出汗多,容易造成电解质紊乱,血液黏稠度增加,心脏供血负荷大,容易引起冠心病的发作。”生伟在门诊上告诉记者,常常有一些冠心病老病号来门诊求助,“得冠心病有十几年了,一直吃药,维持得还不错。但最近天热了,总感觉胸部隐隐作痛,常感到胸闷、气短、乏力,在上楼梯时尤其明显,爬一层就得喘口气,明显感觉力不从心了。”

生伟还遇到一些新确诊的冠心病患者,因为胃疼、颈部疼或牙疼等来就医,检查了一圈都没事,最后才发现心电图有问题,心脏造影检查后才发现是冠心病。“这是因为冠心病发生心绞痛的典型症状有心前区疼痛(压榨性疼痛、烧灼性疼痛),向肩部放射,到小指发麻。但也有些有特殊部位的症状,如颈部紧缩感、牙疼、腹部疼痛等。”他指出,服药是控制冠心病的重要手段之一,但不可随意停药或减量。在夏季,高血压、冠心病患者可能会因为高温天气影响就医和用药,这时候更要注意坚持用药,按时复诊,及时调整和监测病情。

## 健康提醒

### 冠心病患者夏季出游多留心

#### 1、冠心病患者可以乘坐飞机吗?

稳定型心绞痛患者可以乘坐飞机。但需要注意的是,在海拔升高时,由于空气稀薄,血液中的氧含量可能降低,所以冠心病症状可能加重。不稳定型心绞痛患者在病情尚未控制时不应坐飞机,不推荐在发病2周内坐飞机。对于置入金属支架的患者,建议术后至少等待1周后再坐飞机,不然会增加血栓形成风险。

#### 2、在旅途中出现身体不适怎么办?

冠心病患者在旅行前需要备好应急药物。旅途中适当多喝水,避免喝咖啡以及其他含有咖啡因的饮料。有条件的话,可以穿上低膝弹力袜,以防静脉血栓。长途乘坐交通工具旅行的患者,最好选择靠近过道的座位。如果出现胸闷、气短、呼吸困难等不适,要及时求助,为治疗争取时间。

#### 3、旅途中的饮食需要注意什么?

夏季出游,冠心病患者要注意饮食清淡易消化,适量食用高维生素、低脂肪的食品,如新鲜蔬菜、水果,注意不要吃得油腻,不要酗酒、醉酒。饮水时注意避免过猛喝水、喝冰水,以免冠状动脉受刺激,影响心脏工作。

#### 4、其他注意事项还有哪些?

冠心病患者高温时段要注意减少外出,必须外出时做好遮阳避暑工作。需注意室内外温差,及时擦汗液或更换衣服,避免忽冷忽热,导致体温调节中枢功能障碍,出现中暑或发热,从而引发冠心病。

### 运动后突发心梗可别简单当中暑

“太凶险了,我当时就觉得胸口闷,跟之前中暑的症状非常相似,没想到竟是心梗!”近日,在接受了急诊介入手术、安返病房后,王先生仍心有余悸。家住市北区的王先生今年56岁,一直有运动的习惯。7月初的一天晚上,他在打羽毛球时突发胸闷,脸色苍白。以为自己中暑了,他马上停止运动回家休息,可胸闷等症状仍未缓解,就让家人陪伴前往海慈医院就诊。没想到,王先生的急诊心电图提示了急性心肌梗死可能。接诊专家详细询问病情,并分析了心电图之后,诊断为冠心病急性前壁心肌梗死,立即开通胸痛中心绿色通道,将王先生迅速送入手术室治疗。

生伟解释,心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。“需要提醒的是,心肌梗死并非老年人的‘专利’,受长期吸烟、压力过大、饮食作息习惯等因素影响,其发病群体已趋年轻化,二三十岁的年轻人冠脉出现病变和狭窄的也有很多。”年仅39岁的患者小黄,也经历了这样一场“生死竞速”。前不久的一个深夜,小黄在家时突然感觉剧烈胸痛,伴有恶心、呕吐、出汗持续不缓解,凌晨时分被紧急送至青岛市中医医院(市海慈医院)胸痛中心,经检查诊断为急性ST段抬高型心肌梗死。经冠脉造影检查显示,他的右冠状动脉、左冠状动脉前降支完全闭塞,心脏严重缺血,出现心源性休克提示心肌坏死面积达40%以上。急救中,反复出现室颤,意识丧失,生命危在旦夕。由心脏中心介入团队、心外科、重症医学科和麻醉手术科等专家组成的MDT团队迅速集结,启动绿色通道,全力护航生命。

“争分夺秒的抢救过程中,MDT团队多学科联合,24小时专人值守,并启用人工心脏辅助装置ECMO,作为最高级生命支持技术,能以最快的速度支持呼吸和循环,保护重要脏器功能。”生伟回忆这次抢救时说,经过医护人员的日夜守护与精细化治疗,小黄的心脏功能明显好转,第5天生命体征逐渐稳定,顺利撤离ECMO支持,安全脱机,专家团队继续根据小黄的生命体征实时评估,进行下一步治疗,全力以赴保障他的生命安全。

### 保持健康生活方式给心脏“减负消暑”

其实,剧烈运动只是心梗发生的诱因之一,潜在的冠状动脉粥样硬化可能才是真正的“幕后凶手”。“急性心肌梗死多发生在冠状动脉粥样硬化狭窄的基础上,由于某些诱因致使冠状动脉粥样斑块破裂,血小板聚集,形成血栓,阻塞冠状动脉,导致心肌缺血坏死。”生伟介绍,急性心梗的典型症状表现为心前区憋闷、出现压榨样疼痛;疼痛有时会向后背、颈部、双上肢放射,可伴有呼吸困难、出冷汗等不适;发病时疼痛十分剧烈,甚至有濒死感,疼痛可持续半小时以上,休息或服药等均不能缓解。过度劳累、激动、紧张、焦虑、愤怒等激烈的情绪变化,暴饮暴食,吸烟、大量饮酒等均容易诱发心梗。

生伟指出,夏季突发心梗问题不容忽视,有很多患者误认为只是中暑而耽误就医,以致在家突发心源性猝死的案例不在少数。“市民朋友应提高自我保健意识,改变不良生活习惯,避免辛辣刺激饮食及暴饮暴食,严格戒烟并控制酒精的摄入,保持良好的心态,避免情绪波动及劳累。”生伟提醒,很多像小黄这样的病人,虽然年轻,但一般询问病史往往会发现本人有长期吸烟史,平时也有饮酒、吃宵夜和熬夜的习惯,身材偏胖,再加上高温天气里出入空调房,室温忽冷忽热等因素共同作用,导致了心梗事件的发生。

那么,炎热的夏天如何进行体育运动?专家建议,夏天锻炼一般选择上午10时前、下午4时后锻炼,避开紫外线照射强烈的时间段,尽量选择有风或空气流动畅通的地方。夏天运动时间一般达到半个小时就可以,可根据个人情况进行调整。锻炼的天数更重要,而不是每次持续的时间。对于老年人、儿童、上班族来说,强度不需要太大,轻松适度即可,还需要注意循序渐进。老年人可以选择太极拳、舞剑、健步走、广场舞等健身活动。夏季天气炎热,锻炼时人体出汗多,水分消耗大,要及时补充足量的水分,运动后不要贪凉。衣物要透气宽松,可以选择浅色棉质衣服,也可以选择速干材质的衣服。心脑血管疾病患者更要积极控制高危因素,有冠心病家族史者应定期体检。