

“累就是身体在求救”

医生：年轻人心梗高发和生活习惯密不可分



近期,49岁艺人陈建州在球场突发急性心梗、冠脉血管堵塞高达90%的惊险经历,打破了大众对心梗的固有认知。看似强健的体魄之下,长年熬夜透支造成的身体隐患悄然潜伏,一场突如其来的心脏急症,会让人直面生死瞬间。

9月29日是世界心脏日,心梗年轻化、隐匿化的严峻现状再度引发热议。针对高发的心梗隐患、极易被忽视的发病信号、大众普遍存在的认知误区,记者采访了江门市五邑中医院心病科主治医师张梓洁,与大家一起读懂心梗信号,守住生命健康防线。

文/图 江门日报记者 李银换 通讯员 刘森 余敏贞



急性心梗救治要把握120分钟黄金救治时间。

看起来健康不等于血管健康

“很多市民存在认知误区,认为只要平时运动、没有‘三高’,就不会发生心梗,陈建州的案例恰恰打破了这种固有认知。”张梓洁告诉记者。

冠状动脉是给心肌输送血液的管道,健康血管内壁光滑、血流通畅。当发生动脉粥样硬化,血管内壁长出斑块,斑块一旦破裂就会快速形成血栓,阻断血流,造成心肌缺血坏死,也就是急性心肌梗死。

临床有着明确的狭窄分级标准,冠状动脉狭窄程度小于50%属于轻度,存在冠心病风险;狭窄超过50%即可确诊冠心病;70%至99%属于重度狭窄,会出现活动后胸闷

气短;堵塞90%属于极重度狭窄,是随时可能诱发心梗、猝死的高危状态,需要心脏团队评估支架或者搭桥手术,单纯药物很难保障心肌供血。

“值得注意的是,并不是只有血管完全堵死才会发生心梗。中度以上狭窄,遇上情绪激动、熬夜、剧烈运动等诱因,斑块破裂,一样会出现心肌梗死。部分患者平时没有任何不适,普通心电图也看不出异常,必须依靠冠脉造影才能看清血管真实情况。”张梓洁解释。

根据陈建州的事后自述,他自己没有烟酒嗜好,但长期睡眠严重不足。从2020年起长达6年多,他

每日只睡三四个小时,深夜两点还在回复信息,清晨6点就要起床照料家庭,自以为是身体强壮可以硬扛。

“抽烟、熬夜(过劳),高盐、高糖、高脂饮食,高血压,酗酒,脾气大,糖尿病,少运动等都是导致心肌梗死的危险因素。”张梓洁表示,熬夜是长期睡眠不足,持续激活交感神经,血压波动升高,不断损伤血管内皮,让原本稳定的斑块变得脆弱易破。外表强壮、体检指标看似正常,不代表血管内部安然无恙。斑块如同血管内埋藏的不定时炸弹,熬夜、情绪波动就是引爆风险的导火索。

医学指导

张梓洁：

江门市五邑中医院心病科主治医师,医学硕士。现为广东省胸痛中心协会委员、广东省介入性心脏病学会心超超声分会委员。擅长中西医结合治疗老年高血压、冠心病、心力衰竭、心律失常等心血管疾



延伸阅读

把握120分钟黄金救治时间

“120分钟是急性心梗的黄金救治时间,越早开通血管,越能保住心肌。”张梓洁提醒,一旦怀疑急性心肌梗死,要记住规范处置流程。

一是就地休息,立刻拨打120。立刻停下全部活动,原地静卧或者半坐,降低心肌耗氧,切忌走动,不要自行开车送医。张梓洁表示,私家车无急救监护、除颤设备,若患者途中突发恶性心律失常、心脏骤停,极易错失抢救时机。而120救护车可实时监控病情,院前提前评估,联动医院胸痛中心开启绿色通道,抵达后可直接转入导管室手术,最大限度压缩救治时间。目前,江门市五邑中医院已打通院前院内一体化救治链条,为心梗患者筑牢生命防线。

二是规范使用急救药物,科学开展应急处置。若患者意识清醒、无药物过敏史,可在救护车抵达前,按需服用硝酸甘油扩张冠脉、缓解胸痛,或服用阿司匹林抑制血小板聚集、阻止血栓进一步加重。需要重点提醒的是,心肺复苏仅适用于患者意识丧失、无呼吸脉搏等危急情况,意识清醒时严禁胸外按压,避免加重心脏负担。

三是就近找能植入支架的医院胸痛中心。120分钟的黄金救治时间,直接决定心梗患者的救治成功率和预后恢复效果。张梓洁特别提醒,部分家属盲目要求转院,极易耽误最佳救治时机。急性心梗救治原则以“快”为核心,不用舍近求远,应第一时间在具备急诊支架手术能力的胸痛中心开展治疗,最大限度减少心肌不可逆损伤。

四是尽快手术。心肌细胞一旦坏死便无法再生,拖延的每一分钟,都会造成不可逆的心脏损伤。张梓洁结合临床案例警示,曾有患者心梗发作后,家属反复犹豫、多方咨询,迟迟不肯签字支架手术,短短数分钟等待期间,患者突发室颤,病情瞬间危重,险些错失生机。临床上,因家属观望、犹豫拖延导致病情恶化的案例屡见不鲜。

(李银换)

中青年心梗病例越来越多

据国家心血管中心统计,我国每年超54万人发生心源性猝死,急性心肌梗死是首要原因。心梗发病群体逐渐年轻化,中青年心梗病例越来越多。

“放在以前,我们接诊三四十岁的心梗患者,都会觉得很意外。现在,三四十岁的心梗患者已经比较常见了,科室几乎每个月都能遇到。”张梓洁坦言。

其中,一名24岁年轻患者的经历,让张梓洁印象深刻——每年教学带教,她都会拿这个案例作为警

示。“这名患者来的时候胸痛症状典型,心电图提示ST段抬高型心肌梗死,我们一开始没想到这么年轻的人会发生心梗,但还是马上安排冠脉造影,结果显示心脏最重要的三支血管都出现堵塞,病情极其危重。”

万幸患者送医及时,成功开通堵塞血管保住性命,但心肌已经发生不可逆坏死。心梗每多耽搁一分钟,就会有大量心肌细胞死去。这名小伙子康复之后,就连走30米的短距离路程,都会喘大气,心脏

功能留下永久损伤。追溯发病原因,他们了解到这名年轻人熬夜观看世界杯,大量饮用冰啤酒,有10多年的吸烟史,再加上观赛时情绪亢奋激动,多重因素叠加诱发急性心梗。

“年轻人心梗高发和生活习惯密不可分。”张梓洁表示,他们偏爱高盐、高脂、高热量饮食,日常缺少运动,抽烟酗酒、长期熬夜,再加上很多年轻人对高血压、糖尿病放任不管,不做体检,等到发病才知晓身体已经亮起红灯。

别把心梗症状当成劳累

“胸口闷紧像被巨石压住,喘不过气,后背剧痛。”陈建州此次突发心梗的真实感受,是很典型的急性心梗发作表现。

张梓洁介绍,典型心梗以胸骨后压榨、紧缩样闷痛为主,持续15分钟以上、休息无法缓解,疼痛可放射至后背、左肩、下颌、牙齿,常伴大汗、憋闷、濒死感,陈建州的发病症状完全符合这一特征。

更危险的是心梗的“伪装症状”。张梓洁提醒,很多患者的症状并不典型,比如,有人仅上腹胀闷,误当胃病自行吃药;有人反复牙痛、背痛查无病因;老年及糖尿病患者

甚至无明显胸痛,只表现为乏力、气短。

张梓洁给出通俗的判断标准,即鼻下至肚脐中线、左侧肩臂区域,凡是新增活动后闷痛、不适、休息可缓解的症状,都要优先排查心脏问题。只要不适持续10多分钟、伴随冷汗、呼吸困难,就不能把这些症状当成劳累。

心梗并非毫无预兆。发病前数天至数周,身体常会发出预警,比如活动后胸闷、休息即缓解、莫名疲惫、夜间憋醒、反复肩背隐痛。这些属于不稳定心绞痛,是心梗发作前的重要信号,也最容易被年轻人

忽略的“致命前奏”。

“要把累当一回事,累就是身体在求救。”陈建州康复后的提醒,也是张梓洁告诫大家的重点。她表示,许多年轻人总是习惯性硬扛胸闷、疲惫,将心脏缺血信号简单归为工作劳累,错失早期干预机会。如果出现反复不适,应及时完善心电图、心肌酶等检查,排除心梗风险。

张梓洁强调,心梗黄金救治时间仅有120分钟,心肌细胞一旦坏死就无法再生,越早开通堵塞血管,越能保住心脏功能,降低猝死、心衰风险。

立秋之后,海蜇活跃,被蜇伤怎么办?

牢记“三步法”急救处理

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/古怡玲 管浩男)天气炎热,不少人到海边玩沙踏浪,但惬意美景之下却暗藏危险——海蜇,也就是水母的一种。近日,一名4岁女童在家长的带领下到沙滩游玩时,不慎被浪里的海蜇蜇伤。起初,家长带孩子找医生做了简单处理,可孩子还是哭闹不止,皮肤红肿疼痛也没见好。后来的检查发现,孩子四肢布满了像鞭子抽过一样的皮疹,患处又红又热。好在及时就医,经过规范处理,孩子的情况逐渐稳定。江门市妇幼保健院儿科医生古怡玲提醒,被海蜇蜇伤后如果处理不当,毒液可能持

续刺激皮肤,严重时甚至引起全身过敏反应。小小海蜇,为什么这么“毒”?秘密就藏在它的触手上。海蜇触手上遍布刺细胞,犹如无数微型毒针。一旦受到挤压触碰,刺细胞会在极短时间内弹出毒刺,注入含有多肽、多种酶类的毒液,可逐层腐蚀皮肤,引发剧烈灼痛,严重时会造成皮肤坏死。

每个人被蜇后的反应会不一样,跟海蜇种类、蜇伤面积大小以及个人体质敏感程度等因素密切相关。儿童皮肤娇嫩,耐受能力弱,相比成人更容易出现严重不良反应。

若被大型、高毒性海蜇蜇伤,家长还要特

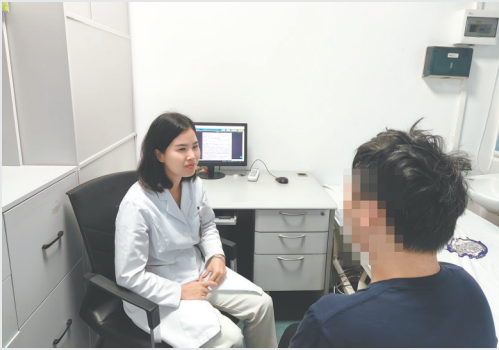
别留意孩子有无恶心想吐、头晕乏力、关节酸痛等全身中毒表现。更危险的是,有些孩子会出现全身荨麻疹、口唇肿胀、呼吸困难、面色苍白、四肢冰凉、心跳加快、意识异常等情况——这很可能是过敏性休克或重度中毒,属于危及生命的急症,必须立刻送医。

立秋之后正是海蜇活跃的时段。古怡玲表示,如果带孩子去海边玩水,一定要记住6个要点:一是下海尽量给孩子穿戴长袖泳衣,少露皮肤;二是尽量避开清晨、傍晚等时段以及海水浑浊的区域;三是如果发现海蜇,马上远离,别靠近也别好奇去追;四是避免在浅

滩、礁石区域长时间逗留玩耍;五是上岸后第一时间检查孩子全身皮肤,看看有没有刺痛感或者红疹;六是出发前存好紧急联系电话,提前了解附近医院的位置。

孩子被蜇了怎么办?古怡玲提醒家长先别慌,按照“三步法”急救处理:一是尽快清除皮肤上残留触手,用毛巾、衣物等把患处附着的触手擦掉,切记不要徒手揉搓伤口。二是禁止使用淡水冲洗,淡水会刺激刺细胞释放更多毒液,正确的做法是用海水冲洗创面。三是及时就医,现场紧急处理后,赶紧去医院接受专业治疗。

白天晒够,进食和作息规律 坚持4周就能更好助眠



医生向患者了解情况。

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/司徒小贤 何家怡)失眠和低质量睡眠困扰了许多人,为了改善睡眠,有些人会买网红产品,有些人会选择褪黑素……近日,江门市中心医院电生理科主治医师司徒小贤在接受记者采访时指出,这些应对措施往往收效甚微,一旦尝试失败,挫败感反而让睡眠问题变得更糟糕。

去年,国际性科技期刊《Nature》发表了一篇特写,揭示了我们身体存在一个遍布全身的生物钟网络。这套时间调控机制,确保生理系统在正确的时间启动正确的功能,比如抵御病原体、消化食物、睡眠等。那么,我们该如何校准这个精密的生物钟,更好地入睡?司徒小贤介绍,就藏在三个不用花钱的维度——光照、饮食与作息规律。

一是光照管理,白天晒够,晚上才睡得深。《Nature》明确指出,上午接受到充足自然光(尤其是蓝光),能有效抑制褪黑素分泌、提升日间清醒度。这一“光照信号”会反向驱动夜间褪黑素更早、更旺盛地释放,从而加快入睡、加深睡眠。相反,睡前1—2小时接触手机、床头灯等任何光源,都会干扰大脑“该休息了”的判断,显著降低深度睡眠质量。

二是进食规律,晚餐时间比吃什么更重要。身体的消化系统也有自己的“规律”,必须与大脑“主时钟”同步才能保障优质睡眠。研究发现,每日三餐时间应尽量固定,晚餐务必在睡前3个小时完成,且宜清淡低脂,过晚或过饱会升高血糖与体温,增加夜醒次数并破坏深度睡眠结构。

三是作息规律,睡眠规律比睡眠总时长更关键。周末补觉不仅无法弥补平日熬夜伤害,反而打乱生物钟,导致周一更难起床,形成恶性循环。真正有效的策略是每天固定时间入睡与起床——通过条件反射,身体自然形成“到点困、醒得清”的节律。

针对上述三个方面,司徒小贤表示,只要坚持4周,多数人就可以实现入睡更快、夜醒减少、晨起清醒的切实变化。若长期执行仍无效,建议排查是否存在焦虑、疼痛或呼吸障碍等潜在病因,及时寻求专业评估。

江门市妇幼保健院 举办全国爱牙日趣味活动 用心守护萌娃口腔健康



小朋友与医生互动。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/管浩男)9月20日,在第38个全国爱牙日到来之际,江门市妇幼保健院举办了一场全国爱牙日趣味活动,邀请江门市卫生幼儿园、蓓蕾幼儿园、青少宫幼儿园、紫茶博幼儿园、品峰幼儿园、蓬江区实验幼儿园等多所幼儿园的小朋友一起参与。

今年的主题是“健康口腔,健康生活”,副主题为“少年护牙筑根基,老年健齿享安康”。活动伊始,紫茶博幼儿园的小朋友们带来节目《非洲鼓》,以积极向上的精神面貌、铿锵欢快的节奏点燃了全场氛围。随后,江门市青少宫幼儿园的小朋友们带来舞台剧《牙细菌大作战》,他们通过扮演护牙小卫士与调皮的牙细菌,生动演绎蛀牙的形成原因,告诉大家坚持正确刷牙、少吃甜食、守护牙齿健康。

精彩的展演结束后,江门市妇幼保健院副院长陈永梅表示,该院口腔科持续深耕儿童口腔健康科普与临床诊疗,把预防放在首位,希望通过这次活动让小朋友在玩乐中学会护牙知识。

在亲子口腔知识竞赛环节,每个幼儿园派出2名小朋友和2名家长组队答题。题目围绕正确刷牙、护牙饮食、口腔小常识,家长和孩子默契配合,现场掌声笑声不断。

除了现场活动,该院此前还面向幼儿征集了数百幅爱牙主题绘画作品并进行线上投票,最终,刷牙比赛、知识竞赛、绘画比赛分别评出一、二、三等奖。