



近期,30岁的郑州市民王先生可谓是在“鬼门关”走了一遭,他因突发胸闷、大汗被送入郑州市第七人民医院急诊科。经诊断,他被确诊为“急性冠脉综合征”,冠状动脉左前降支(LAD)中段100%闭塞,所幸通过紧急手术抢救成功,现病情趋于稳定。然而,几天前一名19岁男孩却没这么幸运,他在剧烈运动后饮用冰镇饮料,突发心肌梗死,抢救无效离世。

我们在感叹年轻的生命就这样消逝的同时,也应该察觉到,之前冠名“老年病”的急性心肌梗死,正从不良习惯和行为中慢慢吞噬着中青年的生命……

这个“老年病”盯上年轻人

专家:吸烟、酗酒、熬夜等高风险行为与心梗密切相关

心肌梗死盯上了年轻人,数据很残酷

据《中国心血管病报告2023》显示,35岁以下心肌梗死患者占比已从2010年的5%上升至2023年的18%。因此,有专家指出残忍的真相:“过去,心梗多见于60岁以上人群,但现在30~45岁的中青年患者占比逐年攀升。”郑州市第七人民医院心内科兼市内六病区主任厉菁补充称,根据《中国急性心肌梗死注册研究(CAMI研究)》和《中国心血管健康与疾病报告》,35岁以下

急性心肌梗死(AMI)发病率约占全部AMI的3%~5%,但这一群体的发病率正以年均5%~10%的速度增长。更值得注意的是,35岁以下心梗患者中,男性占比高达90%以上,提示年轻男性是高风险人群。

“年轻患者往往缺乏典型症状识别能力,且对疾病的严重性认知不足。”厉菁强调,“这直接导致就诊延迟,错过最佳救治时机。”

这些行为和习惯容易诱发心肌梗死

“心肌梗死本质上是心脏供血血管突然堵塞,导致心肌梗死。”厉菁解释,“年轻人之所以患病,与生活方式密切相关。”她列举了年轻人常见的不良行为和习惯。边运动边喝冷饮以及剧烈运动后立即喝饮料的行为,则可能成为压垮心脏的“最后一根稻草”。19岁男孩的悲剧正是这一行为的直接后果:运动时心脏处于高负荷状态,突然摄入冷饮会导致血管剧烈收缩,进一步减少心肌供血,诱发急性血栓形成。

熬夜已成为年轻人的“标配”。长期熬夜会扰乱内分泌系统,增加炎症因子水平,同时导致血压波动。一项发表于《Nature》的研究证实,每晚睡眠少于6小时的人群,心梗风险比睡眠7~8小时者高出48%。

与此同时,外卖高油高盐、过度依赖加工食品、含糖

饮料摄入量超标等习惯,正在掏空年轻人的心脏。数据显示,我国18~30岁人群日均盐摄入量高达10克,而反式脂肪酸摄入量超出WHO标准3倍。高盐饮食会升高血压,而高脂肪摄入则直接导致血脂异常,两者共同作用会加速动脉硬化进程。

此外,上班族平均每天久坐10小时,缺乏运动会致体重增加、血脂异常。研究发现,BMI≥28的年轻人,心梗风险比健康人群高出3倍。而吸烟与酗酒则是另一对“致命组合”,吸烟会直接损伤血管内皮,酗酒则会导致血压骤升。

数据显示,每日吸烟超过10支的25~35岁男性,心梗风险是不吸烟者的5倍。厉菁特别指出:“35岁以下心梗患者中,男性占比高达90%以上,这与吸烟、酗酒、熬夜等高风险行为密切相关。”

突发心肌梗死急救小知识

“时间就是心肌,时间就是生命”是心梗救治的核心原则。心肌细胞一旦死亡无法再生,越早开通血管,挽救的心肌越多,生存率和预后越好。一旦发现患者胸痛持续不缓解、伴随大汗、呼吸困难等症状,应立即采取行动。

首先,患者必须立刻停止任何体力活动,原地休息,避免因运动加重心脏负担,很多患者试图“硬撑”到医院,结果因心律失常或猝死失去抢救机会。因此,家属或旁观者应第一时间拨打120,切勿自行驾车送医。救护车配备有心电图机和急救药品,可提前启动“胸痛中心绿色通道”,大幅缩短救治时间。在等待救护车的过程中,若患者意识清醒且无阿司匹林禁忌症(如过敏、出血风险),可在急救人员指导下立即嚼服300毫克阿司匹林肠溶片。阿司匹林通过抑制血小板聚集,能有效减缓血栓形成,为后续治疗争取时间。同时,需解开患者衣领,平躺或采取半卧位,确保呼吸道畅通;若患者意识丧失,应立即进行心肺复苏(CPR)并使用自动体外除颤器(AED)。

此外,焦虑和恐惧会加重心脏负担,家属或旁观者需保持冷静,用温和的语言安抚患者情绪,避免其过度紧张。守护心脏从日常健康生活习惯做起,心肌梗死年轻化并非不可逆。

“心梗年轻化,不良生活作息是罪魁祸首!预防刻不容缓!”厉菁提醒说,要想防患于未然,还需从日常的生活习惯做起。向熬夜宣战,规律作息,保证7~8小时睡眠,避免熬夜;通过运动、冥想等方式释放压力;健康饮食是基石,选择低盐、低糖、低脂的健康食品;戒烟限酒,吸烟是心梗独立高危因素,必须彻底戒除,严格限制酒精!厉菁特别提醒,管理好体重与“三高”,养成定期体检的习惯,关注家族史,如有早发心血管病家族史(男性<55岁,女性<65岁),需更积极筛查和预防。

健康从来不是一场赌局,健康不是“拼”出来的,而是守护出来的。心梗的种子往往是在年轻人日常放纵和不注意之下生长的,这些行为看似无害,实则步步紧逼心肌的极限。用科学健康的生活守护心脏,让心脏在健康习惯上蓬勃跳动。本报记者 黄栖悦

胃肠不适、晒伤多发? 中医支招健康过“三伏”

正值“三伏”,天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学蕴含丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局5日举行主题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

清热解暑,预防中暑和晒伤

高温天气如何预防中暑和晒伤?中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示,夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气;保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不宜过低。

此外,“桑拿天”的高温高湿环境对老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大,需予以特别关注。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津。

健脾化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议,初到异地时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物,应先选择温和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作,增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时,可以尝试中医食疗。魏玮举例说,当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。

魏玮提示,暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”,应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮,宜食当季温性果蔬,宜用辛香调味增食欲,忌大量食用冰镇饮品,忌生食海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

空调是夏季不可或缺的降温工具,但长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔紧闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%至60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损伤阳气;睡觉时用薄毯覆盖脐腹部;每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加之一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。

宋坪说,针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。

据新华社北京8月5日电