

专家：心绞痛夜间发作更频繁 警惕猝死先兆



专家给孩子科普心脏知识。 陈静 摄

复旦大学附属中山医院(下称：中山医院)心内科专家钱菊英教授和张书宁教授当日接受记者采访时介绍，心绞痛、心梗是冠心病发展到不同阶段或不同程度的表现。钱菊英教授告诉记者，心绞痛是冠心病加重的重要症状，心梗是冠心病的最严重后果。她说，心绞痛在夜间发作更频繁且持续时间也会更长，如果不能得到及时治疗，很有可能发展为急性心肌梗死，造成更严重的后果。

张书宁教授指出，临床常见的稳定型心绞痛的发生，通常是有明确诱因的，如劳累、用力、情绪激动、吃太饱、寒冷等刺激。专家们提醒民众，当感到胸部发紧、发闷，出现压迫感、积压感，或是在胸骨后或心前区，甚至是肩部、背部、上腹部等部位出现压榨样、窒息样疼痛时，一定要及时就医。

那么经常出现胸闷、胸痛的情况，是不是就得了冠心病？通过网络直播方式进行冠心病相关知识的科普中，钱菊英教授

表示，诊断冠心病，最重要的是检查心脏有没有缺血或是坏死。常用确诊冠心病的检查方法有心电图、冠状动脉造影、冠脉CT检查等。如果担心自己得了冠心病，建议去医院做正规的检查。专家们指出，冠状动脉是逐步损伤、堵塞，最后才发展成冠心病。张书宁教授强调，像40岁以上、长期抽烟、有高血压病或糖尿病、肥胖、有冠心病家族史、高血脂、长期高脂肪饮食的这些人，都是冠心病发生的高危人群，在日常生活中一定要注意平衡饮食与运动锻炼。对于冠心病的防治，专家们强调，一定要“早确诊、早治疗”。

据了解，近期，上海市医学会心血管病学分会联合众多心血管病专家，开展了“万众一心”系列互动科普活动，旨在向公众普及未病先防、合理运动、积极治疗三方面的知识，倡导大众保护心脏、珍爱生命的全民健康生活理念。

包括上海长征医

院心内科丁茹教授、中山医院心内科戴宇翔教授、东方医院心内科游洁芸教授等在内的上海市医学会心血管病学分会青委会专家们走进建筑工地，运用网络直播向现场及网络观众，详细讲解日常生活中应该如何预防心源性猝死，以及如何正确开展急救。

丁茹教授直言，猝死在很多时候真的猝不及防，如果能提前发现先兆症状，提前干预或许可以救命。如出现晕厥或抽搐这类心源性猝死的重要警戒症状，就要立刻去医院就诊；出现心悸、胸痛、黑矇症状时，也该提高警惕，尽快去医院就诊。多位专家提醒，在日常生活中，如果出现疲惫、健忘、头痛、肌肉痛、胸闷、注意力难以集中、情绪低落、失眠等情况时，也要警惕猝死的发生。此时应该立刻停下繁重的工作，调整自己的身心状态，切不可有侥幸心理。

游洁芸告诉记者，如果心脏骤停超过4分钟，脑组织会发生永久性损害。为此，专家们强调，在猝死发生后的1分钟内，立即实施心肺复苏(CPR)和运用自动体外除颤器(AED)开展急救，抢救成功率可达90%；每延误1分钟成功率下降10%；如果超过10分钟以上才开始抢救，患者的死亡率几乎为100%。

专家们现场演示了如何正确进行CPR和使用AED，现场的工友们在专家指导下学会了使用AED和心肺复苏，线上的观众也跟随一起学习。

据了解，上海第六人民医院心内科黄冬教授与华东医院心内科史凯蕾教授走进公园，和现场的小朋友及家长们一起开展了一场从“心”开始的科普活动。专家们运用各种科普动画及现场小游戏的形式，带领小朋友们认识并了解心脏。

专家们将心脏比作“两室两厅的房子”，在房间里有四扇门、墙壁、水管，还铺设了电线。在心脏中，门就是瓣膜，墙壁是心肌，水管是血管，电线则是心电传导系统。如果门出现问题，心脏就会发生瓣膜性疾病；墙壁有洞，心脏会出现房间隔/室间隔缺损；墙壁太厚，会发生“肥厚型心肌病”，如果是墙壁把门堵住了，就会影响血液流动，人体会出现黑矇(两眼一抹黑)、晕厥、甚至是猝死！同样，对于运输血液的血管来

说，如果用得久了，就会老化，也就是医学上说的动脉硬化；如果血液里“垃圾”太多，使血管变得狭窄，甚至堵塞，血流直接断了，心肌血液供应营养，就会缺血、甚至坏死！如果是电路出现问题，体现在心脏疾病中，就是房颤，也是老年人高发的疾病。

作为上海市医学会心血管病分会主任委员，钱菊英教授介绍，每年的世界心脏日心血管病分会都会开展丰富多样的科普宣教活动。今年虽然没有举办大型的线下活动，但是专家们因地制宜，细心挑选更具针对性的科普人群，取得了很好的效果。“无论是对建筑工友普及CPR和AED，还是给小朋友们分享心脏的基本知识，都显得特别有实用价值和现实意义。”钱菊英表示，作为健康心动行动的组成部分，世界心脏日科普宣教活动将会一直持续下去，为守护上海人民的心脏健康奉献一份力量。(完)

中新网



专家给孩子科普心脏知识。 陈静 摄