

【人未老 心先衰】

如果心脏的年龄已经远远大于实际年龄,那么突发心源性猝死的风险就很高。据统计,中国每分钟会有1人发生猝死,每年有54万人死于心源性猝死。心脏病大多是经数十年累积造成的,无论男性还是女性,平时都要多留心。

熬夜看世界杯 铁杆球迷猝死

来自湖南的杨先生是一名资深球迷,平日就习惯晚睡的他,更是不愿错过世界杯球赛。世界杯开赛当晚,他守在电视机前一边看世界杯一边喝酒,熬夜到凌晨三点球赛结束,他仍意犹未尽。

次日上午,他因身体不适向单位请假。然而,下午上班仅1个多小时,他突然倒在地上昏迷不醒。救护车赶到后,为他做心肺复苏等一系列抢救措施,但已无力回天。杨先生年仅28岁。

其实,每次世界杯、欧洲杯期间,总会出现球迷猝死的新闻。有数据显示,2006年世界杯时,德国队比赛的当天,德国因心脏病而到急诊看病的人数是平常的2.66倍。

2003年、2005年和2006年每天心血管事件发生图中可以看到,在2006年德国七场世界杯的六场比赛中,报告的心脏问题比前几年同期多得多。

而在1998、2002、2006和2010世界杯时,巴西心肌梗死的发生率增加9%。有巴西队比赛的那天,心肌梗死的发生率增加15%,但死亡率没有增加。

1996欧洲杯时,荷兰队的比赛当日,荷兰因冠心病和脑卒中而死亡的男士较平时增加50%,对女士没有影响。这些数据看起来,对于特定的人群,看足球比赛是有一定危险的。尤其是有心脏病史、情绪容易激动的男士。

求职压力大 大学生得了高血压心脏病

21岁陈飞是一名大四学生,即将面临毕业,可工作还没着落。从大三下学期开始,他的求职之路一直不顺利,有好几次笔试过了,到面试时因为紧张过度被刷了下来。因为家里条件不好,他的心理压力很大,近半年多来晚上睡眠一直不好,经常感觉头晕乎乎的。最近几天,陈飞不仅两眼发花,躺在床上还有眩晕的感觉,于是来到武汉市中心医院就诊。

到医院一检查,医生发现他的血压竟高达160/100毫米汞柱,24小时动态血压监测结果也不理想,并且出现左心室肥大,最终被诊断为高血压

心脏病。得知此结果,陈飞有些不敢相信,自己才21岁怎么会患上高血压?医生经过系统检查,排除了继发性高血压,确诊其患上原发性高血压,医生认为他可能是因长期精神紧张、压力大引起的高血压。“年轻人因为工作压力增大,精神紧张,容易引起血管收缩、血压升高,长期下去就容易发展为高血压病。”该院心血管内科副主任医师杨飞燕介绍,血压升高会对心脏造成损害,当血压升高时,左心室负担加重,而左心室长期受累,会因代偿而逐渐肥厚、扩大,也就是高血压心脏病。

30岁的长途司机有颗60岁的心

30岁的司机小吴是一位敬业的长途车司机,出于职业习惯,小吴从不喝酒,只有在长途车开到服务区的时候才会下车抽根烟提提神。虽然从事司机工作才短短两年多,小吴已经成为单位的业务骨干。“最近半年,我发现不开车的时候总觉得胸闷,晚上睡觉时甚至觉得喘不过气来。”小吴说道,发现了自己的异样后,他立刻到东南大学附属中大医院心血管内科进行了检查,检查结果让医务人员和小吴都大吃一惊,小吴竟然患上了严重的心脏病,而且心脏的“年龄”已经大大“超龄”,提前进入了衰老期。

“用广告语里那句‘60岁的心脏’形容小吴真的不为过。”东南大学附属中大医院心血管内科童嘉毅博士表示,如果忽略患者年龄,小吴的心脏状况已经和六七十岁老人的心脏差不多,同时还患

有严重的冠心病。“我们询问过小吴的生活习惯,发现他从不喝酒,烟抽得也不算厉害,而且身体检查其他指标也不算差。为什么会患上这么严重的心脏病,我们一时半刻都没想明白。”

经过专家组的讨论,童嘉毅副主任医师发现,小吴高强度的工作是发病的“罪魁祸首”。“小吴是一位长途车司机,开车的时候长期处在高度紧张的状态下,开长途车又容易劳累,高压加工作的疲劳,导致小吴的心脏‘超龄’了。”

专家建议,以前大多数人认为心脏病是老年病,年轻人身体好心脏不会出大问题,但现在心脏病年轻化趋势愈演愈烈。心脏病发病年龄明显提前,最重要的原因在于对自身血压、血糖、血脂关注不够。因此,现在的年轻人必须先从观念上关爱自己的心脏。

烟酒+宵夜 超重小伙患上重度心衰

33岁的小李5年前被诊断为高血压、心脏病,医生一直建议他戒烟戒酒,适当减轻体重,能延缓他心功能下降的速度,可是小李平时依旧烟酒不离手,熬夜宵夜不断,1米8的个儿硬是长到300多斤。

近日,天气炎热,原本就有高血压、酒精性心肌病的小李再次发病住进了常州四院,心内科主任医师徐正平见小李胸闷气喘的难受,明知他不听医嘱,还是忍不住跟他唠叨起来:“一再建议你戒烟戒酒,实在不行就减少烟量,从一天30支香烟逐渐减量到能不吸烟,一天3两白酒也逐步减量到不喝。你隔段时间就要来住院,这样可不行,不要对你自己的身体负责。”

徐正平介绍,长期大量饮酒,不仅会导致酒精性肝病、脑病,也可导致心肌损害,呈现酷似扩张型心肌病的表现,如心脏扩大、心功能减退甚至心功能不全、心律失常、血压改变、胸痛胸闷等。很多患者早期没有明显的自觉症状,常在体检、胸部X线或超声心动图检查偶然发现心脏扩大,或者仅表现为心悸、胸闷、疲乏无力感等



你的心脏可能比你老

熬夜多了,身体透支了,很多年轻人就笑着调侃自己:三十岁的人六七十岁的心。虽然是开玩笑,但是这种情况并不少见,近年来,心脏疾病年轻化趋势日渐严峻,越来越多的年轻人因为长期熬夜、久坐不动、不良生活习惯等原因,导致心脏机能越来越弱,提前出现了心脏问题,猝死事件频发。

2018年7月3日,中国医学科学院阜外心血管病医院陈伟伟教授在中国健康知识传播激励计划(胆固醇管理·2018)项目启动会上发布了从2016年至今收集并分析的17.7万人“心脏年龄测试”数据。数据显示,参与测试者平均实际年龄53岁,而平均“心脏年龄”为66岁,较实际年龄增加13岁。



【远离心脏病 拥有一颗年轻的心】

心脏病是人类健康杀手,大家一直以来对它都十分关注,特别是如何预防方面。其实,预防心脏病并不能一概而论,是需要跟着年龄走的,要了解各自年龄段的特点,再采取心脏病预防措施。

20岁:每周锻炼5次

在这个年龄段正好是养成有益心脏的健康饮食和锻炼习惯的最好时期。应该要做到以下几点:

- 1、每周锻炼5次,每次30分钟。
- 2、每年体检一次。
- 3、血脂水平:低密度脂蛋白低于3.86毫摩尔/升,高密度脂蛋白至少1.03毫摩尔/升,甘油三酯低于1.69毫摩尔/升。
- 4、血压:119/79毫米汞柱以下。

30岁:保持健康体重

到了30岁的朋友除了要做到以上的4条外,还要经常做一些举重、踢足球、打篮球或其他爆发力强的运动,最好要做一次超声心动图检查。在35岁后,还应每隔5年查一次心电图,检查心脏血管是否出现动脉粥样硬化,以便及早发现疾病及时进行治疗。此

动脉年龄是什么

科学家们一直在寻找计算动脉年龄的方法,希望能通过一系列计算,获知病人的血管年龄和实际年龄相差多少、患心血管疾病的风险如何。根据风险高低相应地改变生活方式,能预防心脏病、中风等疾病。

比如一个35岁的男人,有吸烟史,并且“三高”(血糖高、血脂高、血压高),那么他的动脉年龄其实可能高达76岁。如果是女性,她的动脉年龄可能和80岁的女人相当。

美国芝加哥西北大学心脏病预防专家认为,有些风险因素会加快人变老的速度,不过只要采取措施减少风险因素以及动脉受到的损害,动脉就能重新“年轻”起来。比如一名74岁的老先生如果血糖、血压和血脂水平均正常,不吸烟,那么他的动脉年龄可能只有60岁。而情况类似的74岁女性,动脉年龄可能只有53岁。

动脉年龄可估算

美国《循环》杂志公布了一种估算动脉年龄的方法。该方法要素分别为:性别、年龄、胆固醇水平、血压和吸烟史。它可以估算出一个人10年内患心血管疾病的风险。虽然此法不一定能准确预测未来,但专家希望通过这种途径,告诫患者坚持健康的生活方式,必要时可以服用一些药物。

彼得·黎波里就是一个例子。几星期前,这位50岁的美国软件公司副总裁感觉心慌气短,但检测表明他的血管并未出现堵塞状况。然后他去多诺霍博士所在的诊所接受了检查。黎波里承认自己的体重在过去3年增加了18公斤,胆固醇水平也飙升至249毫克/分升,血压和健康的血压范围(120/80毫米汞柱)也存在偏差。

护士将这些风险因素输入电脑,估算出他的动脉年龄——64岁。他10年内患心脏病的风险为6%。诊所据此提供了一些健康生活的建议,包括饮食、锻炼和药物治疗,并通知他6周后复查。黎波里说,“这太令人震惊了!幸好我做了预测,有机会逆转自己的动脉年龄。”

动脉年龄解读

20多岁:动脉非常健康,无任何疾病。不过研究表明,动脉的老化过程从这时已经开始。吸烟、久坐不动和高胆固醇带来的危害正慢慢积累。

30多岁:男性动脉中斑块的脂肪物质加速沉积。女性的主动脉在更年期前不易患病,更年期后病变多见于小血管。“三高”、烟草开始损伤血管内膜。

50多岁:动脉内壁继续恶化,血管壁纤维化、变硬。斑块沉积使血管失去弹性,加重心脏负担,受伤的心脏组织出现斑痕、钙化现象。女性的心血管疾病比男性推迟10—15年,此时她们血管中的斑块积累开始加速。

60岁及以上:动脉壁非常脆弱。斑块开始破裂、脱落,形成血栓,诱发心脏病。

外,从这个年龄段开始,保持健康的体重对心脏健康非常关键。

40岁:查次C反应蛋白

踏入了40岁后,就要注意检查C反应蛋白,医生开始通过C反应蛋白(CRP)测试了解患者体内血管的炎症程度。该蛋白指标越高表明炎症程度越高,从而患上心血管疾病危险就越大。正常的C反应蛋白值应低于1毫克/升。经常锻炼和保持健康体重是保持健康C反应蛋白水平的关键。

50岁:做运动平板试验

进入了50岁是冠心病的高发年龄段。除了做好上述各条外,还要在医生指导下进行运动平板试验,又称跑步机测试。在跑步机上走动或踏步运动时,心脏活动及血压被同步监控。这样可以检测心脏功能,预测冠心病的发生。但如果没有任何心脏病家族史,一般50岁之前没必要进行此项测试。

不管在哪个年龄段,只要是在剧烈活动后出现胸闷或气短等不适,就要立即上医院。因为胸闷和气短是心脏病的两大主要症状,切不可掉以轻心。