

心梗来临前的6个预警信号!

11月20日是“中国心梗救治日”,想必大家对心梗都不陌生。心肌梗死(简称心梗)是一种会威胁生命的急症,主要影响老年人,而随着中国老龄化的趋势严重,2002~2020年急性心肌梗死(AMI)死亡率总体也呈现上升趋势,近些年农村持续高于城市。那么,心梗的高发人群是哪些?出现哪些症状可能是心梗了呢?

胸部不适

首先,胸部不适是最常见的前兆之一。许多心梗患者在发作前会感到胸部有压迫感、闷胀或钝痛,这种不适感可能持续几分钟或反复出现。

与剧烈疼痛不同,这些不适有时会被忽视,尤其是在患者认为可以忍受或认为是其他健康问题时。这类症状常与心肌缺血有关,反映出冠状动脉血流受限,并可能在活动后加重或在休息时缓解。

冷汗、头晕和心慌:

最后,冷汗、头晕和心慌等自主神经症状也常被报告,特别是在心梗即将发作时。这种冷汗往往与情绪上的不安或“濒死感”同时出现,患者可能感到极度不适甚至恐慌。

总体来看,心梗的先兆症状多种多样,表现形式因人而异,尤其是女性和老年人可能会有不典型的表现。因此,不要忽视身体发出的这些信号,特别是在既往有心脏病风险因素的情况下,及时就医尤为重要。

上半身的疼痛或不适:

其次,上半身的疼痛或不适也需要引起注意。心梗的疼痛并不总是局限于胸部,有时会辐射到肩膀、手臂、背部、颈部或下巴,尤其是左侧。不同于急性剧烈疼痛,这种扩散的疼痛可能呈现为钝痛或酸痛,患者容易误以为是肌肉劳损或消化不良。

突发的极度疲劳或虚弱感:

突发的极度疲劳或虚弱感也值得重视。许多患者在心梗发作前会经历难以解释的全身疲惫,即便是完成轻微活动也会感到精疲力尽,这种疲劳感可能持续数天。特别是女性,研究表明她们在心梗前几周更可能经历这种不寻常的疲劳。

呼吸急促:

呼吸急促是另一重要症状。心梗前,有些人可能在无明显活动的情况下感到呼吸困难,甚至需要用力呼吸。这个症状通常伴随胸部不适,并可能在休息时加重,尤其在睡觉平躺时更为明显。

消化道不适:

此外,消化道不适也是潜在信号之一,特别是在女性患者中更为常见。表现为上腹疼痛、恶心、胃灼热或呕吐,容易与胃肠疾病混淆,导致延误就医。这些症状通常与心脏灌注不足有关,尤其是在冠状动脉病变导致的微循环障碍时。

为什么会发生心梗?

简单来说,心梗就是心脏的冠状动脉突然被堵塞,导致心肌缺血、缺氧,最终心肌细胞因得不到足够的氧气而坏死。

为什么会堵塞呢?这跟我们日常生活的很多因素有关。

随着年龄的增长,或因长期不健康的生活方式,冠状动脉可能会因为脂质的沉积和堆积,逐渐形成动脉粥样硬化斑块。动脉粥样硬化是一种慢性过程,会让血管壁变得又厚又硬。

最危险的时刻往往发生在这些斑块破裂之后:血小板迅速聚集到破裂处,形成血栓,瞬间堵塞冠状动脉,使心肌的血流供应中断。想象一下,血管就像一条运输通道,当这条通道被堵住,心肌就会因缺氧而受损甚至坏死。

除了前面提到的年龄发展以外,长期暴露于高血压、高胆固醇、糖尿病等慢性病也是心梗的危险因素,而且吸烟、肥胖、缺乏运动等不良生活习惯也会大大提高心梗的风险。

此外,急性压力事件,比如突发的剧烈情绪、过度体力活动,甚至急性疾病如严重感染,都可能成为“最后一根稻草”,引发心梗。

不同人群的风险因素可能有所不同。例如,女性在绝经前通常受益于雌激素的保护作用,心梗发生率低于男性,但绝经后这一保护作用消失,风险显著增加。此外,糖尿病患者尤其需要警惕,他们的心梗症状可能不典型,甚至在心梗发作时没有明显的胸痛表现,而是以疲劳、恶心或呼吸急促等症为主,容易被忽视。

心梗了该怎么做?

首先,立即停止一切活动,无论你正在做什么,马上停下来,坐下或躺下,尽量保持安静。这样做可以减轻心脏的负担,避免加重病情。同时,千万不要自己硬撑着行动,比如想自己开车去医院,这是极其危险的。

接下来,迅速拨打120急救电话,这是抢救时间的关键。描述清楚你的症状,例如胸痛的位置、性质,以及是否有呼吸急促或冷汗等表现。这可以帮助急救人员更快地作出准确判断。在等待救援时,不要慌张,保持镇定。如果身边有家人或朋友,也可以让他们帮忙安抚情绪。如果你手头有急救药物,比如硝酸甘油或阿司匹林,并且明确自己不对这些药物过敏,可以在救护车到来之前服用。硝酸甘油可以帮助扩张血管,缓解胸痛;而阿司匹林可以抑制血小板凝

聚,减少血栓形成的风险。但要注意,服用硝酸甘油时一定要确保安全,以防止因血压骤降引起的晕厥。

万一患者失去意识且停止呼吸,周围的人应立即实施心肺复苏(CPR)。心肺复苏的黄金时间非常有限,能在第一时间采取措施可能挽回生命。按压时需保持胸外按压的节奏和深度,直到急救人员到达。如果你不确定如何进行CPR,急救电话的接线员也能给予指导。

最后,到了医院后,医生会根据病情采取一系列紧急治疗措施,如溶栓治疗或冠状动脉支架手术,以恢复血流,减少心肌损伤。记住,心梗的治疗效果与送医时间密切相关,越早接受治疗,心肌损伤越小,生存率也越高。因此,面对心梗,绝不能抱有侥幸心理,务必第一时间寻求专业帮助。

