

35岁的人50岁的心脏在临床并不鲜见 请注意，心脏早衰其实离你很近！



心脏早衰你听过吗？这个词绝不是危言耸听，由于生活方式改变、社会压力增大，曾经被认为是老年人“专利”的心脏病，逐渐瞄上中青年。昨天是世界心脏日，今年的主题是“娱乐健康，年轻心脏”。临床发现年轻人心脏早衰现象越来越多，医生建议38岁以上的人最好一年体检一次。如果经常胸闷、憋气、心悸等，不要掉以轻心，一定要做内科检查。

通讯员 李珊 现代快报记者 金宁

急诊惊魂 心脏急症的年轻人都是工作狂？

心脏出现急症的年轻人他们有一个显著的特征，即都很热爱工作，加班加点干活是家常便饭。记者在采访时获悉一例令人印象深刻的病例，年仅35岁的病人袁某，发病时猝然倒在工作的电脑桌旁，病因竟是急性下壁心肌梗死，心律竟低到每分钟17次。经过冠脉造影发现：他居然有老年人才会有的严重血栓现象，右冠状动脉已完全闭塞。临床上类似的病例几乎每年都会遇到十几起。

南京市中医院心血管科主任中医师顾宁介绍，心血管病人发病低龄化，确实与现代社会压力大、节奏太快以及不良生活方式有关。中青年预防心脏病，一定要强调控制多种危险因素，其中就包括不良饮食、肥胖、高血压、吸烟、缺少运动，这些因素一旦聚集在一起的话，很可能导致心脏疾病发生。

“心脏是全身中唯一一个永远在工作中的器官，如果不注意控制以上危险因素，不注意调养保护，会使心脏劳累超负荷，过早进入心脏衰老阶段。”顾宁主任说，尽管随着年龄增加，器官老化是不可抗拒的规律。但有的人却是35岁的年龄50岁的心脏，譬如过早出现冠状动脉粥样硬化，脑血管、肾脏血管或周围血管开始老化，这些都表明了这个人血管功能在衰减，它所供养的重要脏器得不到很好的营养，心脏功能也随之衰减，部分人还伴有高血压，甚至周围血管斑块形成。

节气变化 心绞痛和心功能减退就诊率高

上周由于台风降温，南京一天气温骤降10度，这种巨大温差也将不少病人“吹”进了医院。顾宁主任对记者说，天气突变对心血管病有很大影响，从热到冷，人体适应能力下降，尤其是有一些基础病的人，如果不调整起居用药，很容易加重病情。

据顾宁介绍，目前门诊的心脏病人主要分为两类，一类是心绞痛病人，病人本身患有冠状动脉缺血、冠状动脉粥样硬化，在寒冷的刺激下，缺血加重、心绞痛发作，病人反映胸闷胸痛气短。第二类是心功能减退的病

人，或者叫慢性心律衰竭的病人，本身基础心功能差，天气寒冷变化以后上呼吸道感染，诱发了心功能不全加重，病人出现气喘、胸闷、不能平卧、腿肿等症状。

“中青年人要特别警惕一些发病信号”，顾宁主任指出，当你有心前区的闷痛时，就要注意是不是心绞痛。若平时医生确诊你有心血管高危因素，那么一定要及时处理。如果碰到情绪波动、气候变冷、劳累等情况，出现胸闷胸痛症状加重，心里有不适感，一定要尽快去就诊。然而遗憾的是，很多年轻人不关心自己的身体，略有不舒服都以为是暂时的，能挺过去，不做细致的检查。而有的人检查了，医生也开了处方，但没有按照医嘱执行。

保护心脏 38岁以上每年有针对性地体检一次

顾宁主任特别提醒中青年，平时忙于工作，少于运动，家庭和工作压力又大，他们是患冠心病的高危人群，平时更要注意预防冠心病，适当运动，控制饮食，特别要注意四低，即低盐、低糖、低脂（少吃猪油、肥肉、动物内脏、蛋黄及含胆固醇高的食物）、低刺激（不喝酒、不吃太酸太辣食物）。

专家强调，人到中年定期体检很重要，尤其是38岁以上的人最好一年体检一次。如果突然变瘦，经常胸闷、憋气、心悸等，不要掉以轻心，一定要做内科检查。如怀疑有冠心病，除常规做心电图、胸部X光以外，还需要加做心脏彩色超声波、平板运动试验、核医学心肌扫描、动态心电图观察，等等，必要时还要加做冠状动脉造影。以便做到早期发现、早期预防、及时治疗。

据了解，冠心病治疗分药物、介入和外科搭桥治疗。顾宁主任认为，明确是冠心病之后，医生会根据病情决定治疗手段。但在选择主要治疗方式后，还需要进行全面综合的治疗，譬如中医药的干预。许多心血管疾病大部分时间处于逐步发展、变化的慢性进程中，更需要加强中医药的干预力度，例如：对患者进行中医体质辨识，因人而异，因时而异，提出合理的辨证施膳、辨证施治方案。除了中药口服外，还可以中药外用、针刺艾灸、食疗药膳等方法，进一步减少心血管疾病的发生、发展。

资料链接 让心脏年轻健康的 “8步计划”

第1步：增强心肺活动。每天至少练习20分钟的游泳、骑自行车或是步行30分钟以上，都有助提高心脏耐力。另外，还应当适当练习哑铃等力量训练，以及中高强度运动交替进行的间歇式运动。间歇式运动有助于控制血脂，降低心率。

第2步：了解“五项”指标。保持心脏健康，就必须关注血脂、血压和血糖（三高）水平，外加同型半胱氨酸和C反应蛋白两项指标。定期检测这些指标，同时听取医生建议、积极运动、调节饮食、减轻体重，都有助于将各项指标控制在健康范围之内。

第3步：保持心情快乐。生气和敌意等消极情绪会导致血压升高。为了保持心脏健康，要学会控制压力，保持一个积极的好心态。

第4步：常吃护心饮食。有益心脏的饮食包括：健康脂肪（单不饱和脂肪和多不饱和脂肪），多纤维食物，富含类黄酮、各种维生素和矿物质的食物等。拒绝多盐、多糖、多脂和加工食物。

第5步：当心家族病史。如果父母或兄弟姐妹中有人患心脏病，那就应该接受心脏病筛查，并采取积极预防措施。

第6步：补充维生素。有益心脏的营养补剂主要包括：复合维生素、镁、钙和维生素D等，服用前应征求医生建议。

第7步：保证充足睡眠。每晚睡眠少于6—8小时，还会导致大脑血清素水平降低，因而更容易狂吃甜食或饮酒。另外，午睡也有益心脏健康。

第8步：与医生定期联系。定期看医生和体检，遵照医嘱按时服药，严格完成治疗计划。