

胸口刺痛就是猝死前兆？未必！

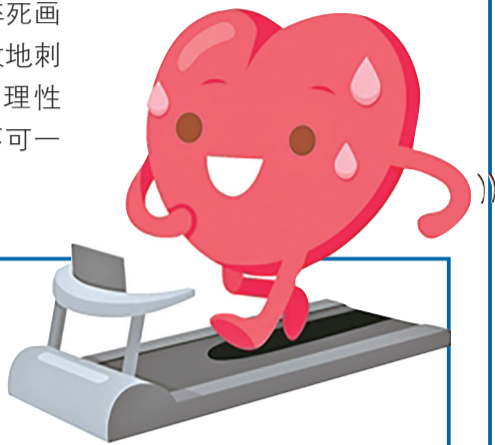


医学科普

相信大部分人都经历过胸口刺痛的情况，往往只发作几秒钟，很快就恢复了。或许是心脏病猝死的案例越来越多地见诸媒体，所以人们

每每遇到胸口突然出现刺痛时，总容易感到害怕，担心是心脏病要发作。

别急，胸口刺痛不能和心脏病猝死画等号。一般来说，胸口不会无缘无故地刺痛，究其原因既有生理性的也有病理性的，其中病理性的因素种类很多，不可一概而论。



胸口刺痛多是这六个原因

熬夜疲劳 长期熬夜、过度劳累、焦虑紧张、受凉等，都是引起胸口刺痛的生理性因素。发生这些情况时，偶尔会直接或间接地损伤胸部组织，导致胸口肌肉收缩，表现出“刺痛”。不过，这种刺痛大都是一过性的，所以无需担心。

肋间神经痛 肋神经发生炎症累及胸部组织，导致胸部持续刺痛，深吸气、咳嗽、打喷嚏可加重，相应肋骨边缘可有明显压痛。

神经官能症 神经官能症会导致胸口偶尔刺痛一下。此外，神经官能症还会伴随有心烦、易怒、心悸、头晕、失眠、多汗等症状。常与焦虑、抑郁、精神压力大有关。

胃食管反流 患者因为胃酸逆流到食管中，引起反酸、烧心等症

状，常伴有胸痛和上腹部烧灼感。反流和烧心常在进餐后1至2小时发生，卧位、弯腰时加重。

胸膜炎 可由感染、外伤等原因引起，炎症反复发作后会累及胸膜及其周围组织器官，导致针刺样胸痛和刺激性干咳，常伴有呼吸困难。胸痛在咳嗽或深呼吸时加重，向患侧卧卧时可减轻。

心脏问题 冠心病、急性心肌梗死、重度心绞痛等。由心肌缺血引起的胸骨后压榨样疼痛，可放射至上臂、肩部、背部、下颌或上腹部等部位，且持续时间相对更长，短则几分钟，长则半小时以上，常伴有头晕目眩、大汗淋漓、恶心呕吐等。

心源性猝死 有5个预警信号

猝死要么不发生，一旦发生往往猝不及防，瞬息之间就能夺走宝贵的生命。但仅仅因为胸口刺痛就联想到心脏病甚至猝死，不免有些过于紧张了。如前文所述，如果刺痛时间很短，几秒钟就复原的，基本可以排除是心脏的问题。

当然，心脏病引发的猝死没有统一明确的预兆。但是，临床总结后发现，还是有些蛛丝马迹可寻的，其常表现出以下几个身体症状：

1. 心脏病发作前患者大量出汗，如后背、手心和头皮等部位。
2. 患者在无重体力活动的情况下，突然出现胸闷、憋气等不舒服的症状，且时间持续较长。
3. 患者的肩颈、手臂和下巴等

部位出现疼痛，并不局限于胸部。

4. “莫名其妙”的心跳加快，明显的心慌，眼前发黑。

5. 不明原因的疲乏，有时候会连续一段时间极度疲乏。



资料图片

六个生活细节 助力心脏健康

不过光会识别猝死远远不够，更应当在其源头有所作为。平时，建议大家注意以下六个生活细节，有助于预防心源性猝死。

积极改善生活习惯 少食多餐，多食低脂、低胆固醇、高纤维食物。戒烟、限酒等。

保持情绪稳定 应避免较大的情绪波动，如暴怒、大喜大悲等，适度缓解精神压力。

避免过度劳累 运动锻炼要适

度，切忌剧烈、超负荷运动。

改善便秘 研究显示，用力排便与猝死发生有一定关联，应当注意。

及时就医 出现猝死的先兆症状，如胸闷、心前区疼痛、极度乏力等应立即拨打120急救电话就医。

治疗相关疾病 积极治疗心脏相关的原发疾病，每年进行一次专项体检。

(据《北京青年报》汪芳)

全国血管健康日：从“心”开始 关注血管健康

□本报记者 张秋焱

关注血管健康 记住两个指标值

心脏相当于人体的“发动机”，其连接的血管如网络般遍布于我们身体中，它的健康与否关乎着我们的生命健康。据内蒙古心脑血管医院心血管中心一区主任梁长在介绍，心血管疾病，尤其是冠心病，是临床中极为常见的疾病种类。所以“5.18”既是一个日期，也是一个指标值——5.18 mmol/L(摩尔/升)，这是正常人血液内总胆固醇异常的临界值。如果你在体检的过程中查过血脂，不管是血脂六项还是血脂八项，总胆固醇指标都很重要。除了它，还要特别关注低密度脂蛋白胆固醇指标值。

梁长在表示，总胆固醇5.18 mmol/L是正常人血液内总胆固醇异常的临界值，而胆固醇与血管健康密不可分。由胆固醇沉积形成的动脉粥

样硬化斑块是威胁血管健康的重要因素，被称为血管里的“定时炸弹”。而低密度脂蛋白胆固醇更容易导致动脉粥样硬化性疾病发生，例如冠心病、颈动脉狭窄和缺血性脑卒中等。各个地区不同医院对低密度脂蛋白胆固醇的正常指标值要求不同，一般在2.4至2.6 mmol/L之间。对于普通人来说，这个数值越低越好。如果你是高血压人群、糖尿病人群、冠心病和心肌梗死、脑梗患者，这一指标值要控制得更低，最好降低到1.4至1.8 mmol/L。临床医学研究证明，这样可以有效降低心肌梗死等病症发作的概率。

样硬化斑块是威胁血管健康的重要因素，被称为血管里的“定时炸弹”。而低密度脂蛋白胆固醇更容易导致动脉粥样硬化性疾病发生，例如冠心病、颈动脉狭窄和缺血性脑卒中等。各个地区不同医院对低密度脂蛋白胆固醇的正常指标值要求不同，一般在2.4至2.6 mmol/L之间。对于普通人来说，这个数值越低越好。如果你是高血压人群、糖尿病人群、冠心病和心肌梗死、脑梗患者，这一指标值要控制得更低，最好降低到1.4至1.8 mmol/L。临床医学研究证明，这样可以有效降低心肌梗死等病症发作的概率。

重视血管健康 做好筛查和治疗

重视血管健康，警惕动脉粥样硬化斑块和血栓栓塞性疾病，做好预防很重要。“随着年龄增长，患有血管类疾病的概率也在增长，55岁以上有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等多种危险因素者，有早发动脉粥样硬化性心血管疾病家族史者或有家族性高脂血症者等，容易出现血脂异常，更需要及早干预，定期检查。如果已经出现过胸闷、胸痛、心慌、呼吸困难等症状，更要重视起来。”梁长在说，现在降脂药品越来越多，有药物、有针剂，有的需要每天服用，有的每年分批注射即可，都能有效控制血脂指标，大家可以根

据自己的能力和需求进行选择。

梁长在表示，血管堵塞并非一蹴而就，其累积的过程往往漫长而隐匿，然而一旦发作，其后果往往不容忽视。因此，早预防尤为关键，而建立科学合理的生活方式则是预防的基石。对于高风险人群而言，需要在饮食上追求清淡，避免暴饮暴食，以减轻血管的负担。同时，保持心态的平和，让生活有规律可循，避免情绪波动对心血管系统造成不良影响。此外，规律的作息同样重要，避免熬夜和过度劳累，保证身体有充足的休息和恢复时间。坚持锻炼，不仅可以增强身体的免疫力，还能促进血液循环，有助于保持大便畅通，进一步保护心血管健康。对于已经患有心血管疾病的患者来说，除了上述的生活习惯调整外，更需遵医嘱定时服药，并定期门诊随访，以便及时了解病情进展并调整治疗方案。这样做不仅有助于预防其他心血管疾病的发生，还能提高患者的生活质量，延长寿命。