什么样的人容易得冠心病？为什么秋冬季节冠心病心梗发病率升高？

市中医院心血管科专家教你冬季这样“护心”

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

心脏，这个被比作“发动机”的重要器官，其供血血管——冠状动脉，如同发动机的“供油系统”。一旦这“供油系统”出现堵塞，便可能引发冠心病这一心血管系统的常见故障。冠心病，作为普遍的心血管疾病，若长期得不到有效治疗，不仅影响身心健康，还会扰乱正常生活与工作，甚至危及生命。

什么样的人容易得冠心病？为什么秋冬季节冠心病心梗的发病率会升高？在预防和治疗冠心病方面，中医的优势体现在哪里？昨天上午，记者采访了舟山市中医院心血管科执行主任马征博士，为市民科普冠心病防治方面的相关知识。

冠心病发作时最典型症状是心绞痛

什么是冠心病？马征先打了个比方，人的心脏就像一个“水泵”，给心脏供血的血管被称作冠状动脉，“冠状动脉像帽子一样覆盖在心脏外膜上，因此得名。当冠状动脉出现粥样硬化，导致血管狭窄，就会影响心脏的供血。当直径狭窄程度超过50%时，心脏的供需关系平衡被打破，就可能出现心绞痛等症状，这时就被称为冠状动脉粥样硬化性心脏病。”

很多人说起冠心病，就会联想到心绞痛和心肌梗死，但又不知道这两者有什么区别。马征介绍，心绞痛和心肌梗死都是冠心病的不同类型，当冠状动脉发生不同程度的狭窄但还没有完全堵死，心肌处于缺血状态，就会导致出现胸痛胸闷气短等心绞痛症状，“心肌梗死是冠状动脉发生完全堵死，心肌完全失去供血供氧，继而发生缺血性坏死。也就是说，心肌梗死是更严重的冠心病类型。”

冠心病发作时，最典型的症状就是心绞痛，但心绞痛的外在表现不一定是痛。“有些是胸闷、喘不过气来的感觉，一般会持续几分钟到十几分钟不等，有些患者发作后会自行缓解。”马征提醒，像那种一过性、短暂的针扎样刺痛，往往不是心绞痛的表现，“心绞痛不一定表现为‘痛’，且症状发作时应及时就近做心电图检查，以捕捉诊断价值最大的时刻。”

警惕这些不典型的冠心病症状

马征介绍，冠心病的典型症状是胸痛、胸闷、气短，但也有一些隐匿的不典型症状，“有一部分患者在胸闷气短症状出现的同时，伴有胸背部疼痛不适、走路乏力、头晕头沉、下颌部酸胀感。出现这些症状时也应考虑冠心病的可能性，并及时就医检查。

他建议，在胸闷气短症状发作时，尽快就近做心电图检查，此时做心电图诊断价值比较大，但如果胸痛胸闷完全缓解后再去做心电图，此时往往是正常的，“冠脉造影是诊断冠心病的金标准。对于临床考虑冠心病患者来说，应尽早行冠脉造影或冠状动脉增强CT扫描明确诊断。冠脉严重狭窄或闭塞的患者，越早通过介入手术开通血管，就能挽救更多存活心肌，改善预后，提高患者生活质量。”

冬季冠心病高发的原因

冠心病的发病率有明显的季节性，往往在秋冬季节或者冬春季节这种气温波动比较大的季节发病率较高。

马征分析了原因：一是天气冷，人体为了对抗寒冷，代谢增加，交感兴奋，儿茶酚胺过度分泌，导致血管收缩，心脏负担加重；二是天冷可能导致血管痉挛，进一步影响心脏供血。这也与古人的观察相吻合。比如张仲景在《伤寒杂病论》中提到的“胸痹”，就是胸阳不振，阴邪上乘，血脉凝涩不通导致的胸闷胸痛。

哪些人容易得冠心病？马征表示，老年人由于身体机能下降，是冠心病的高发人群。同时，已经确诊有冠心病或心衰的患者，以及有危险因素如抽烟、血脂高、血压高等的人群，也容易在冬季发生冠心病。此外，不良的生活习惯或方式也不可忽视，如吸烟、酗酒、暴饮暴食、熬夜等。

预防冠心病，从改善生活方式做起

面对我国心血管疾病患者数量庞大的现状，马征特别提到了预防的重要性。他说：“高血压、高血糖、高血脂、家族遗传等因素是冠心病的危险因素，但不良的生活习惯也不容忽视。”因此，积极控制“三高”、规律体检、戒烟限酒、合理饮食、适量运动、避免熬夜、保持良好心态是预防冠心病的关键。

特别是在冬季，冠心病患者应特别注意保暖，避免过度劳累，保持少盐低油饮食，情绪稳定。马征博士特别提醒，天凉晨练不要起得太早，尤其是冷空气袭来时。资料显示，亚洲人高血压的特点之一就是清晨高血压较为常见，且早晨也是心梗脑梗等疾病发病率较高的时间之一。因此，最好是气温回升再开始晨练比较适宜。与此同时，在寒冷天出去活动时，尤其是老年人，要做热身活动，等肌肉热起来，不再僵硬了再出门。

他还提醒，过度运动也可能是冠心病发作的诱因。适度的运动是有益的，但不建议过度运动，心脏喜欢的是微微出汗的运动方式，“冠心病是一个渐进的过程，一旦发现异常指标，应及时就医，不要拖延。”

传统中医治疗有一手

马征还提到，中医在冠心病防治中发挥着重要作用，“中医虽无‘冠心病’病名，但类似该病的证候早有记载。”如《灵枢·厥病》篇中说：“真心痛，手足青至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死。”张仲景著《金匮要略》中说“心痛彻背，背痛彻心”等描述与该病的临床表现颇相类似，属于中医学“真心痛”“厥心痛”“卒心痛”“胸痹”的范畴。

“中医的优势在于其整体观念和辨证论治，能够根据患者的体质、病情及季节变化，制定个性化的治疗方案。”马征表示，一般来说，冠心病总属本虚标实之证，辨证首先当掌握虚实、分清标本，标实应区别阴寒、痰浊、血瘀的不同，本虚又应区别阴阳气血亏虚的不同。

通过中药调理，可以疏通经络，调和气血，改善心脏功能，从而有效预防冠心病的发生。同时，中医还注重生活方式的调整，如饮食调养、情志调节、适度运动等，这些都有助于降低冠心病的风险。马征表示：“像针灸在有些医院被用于冠心病患者的急救和恢复期治疗。如用针灸扎内关穴、至阳穴等，可以缓解心绞痛，降低紧张焦虑情绪，减少耗氧量。”

但他也提醒患者，在治疗过程中务必根据自身具体情况，听从医生的建议，选择最适合自己的治疗方法。

总的来说，冠心病是一个需要综合治疗和预防的疾病。通过改善生活方式、控制危险因素、结合中西医治疗等方法，可以有效降低冠心病的风险。