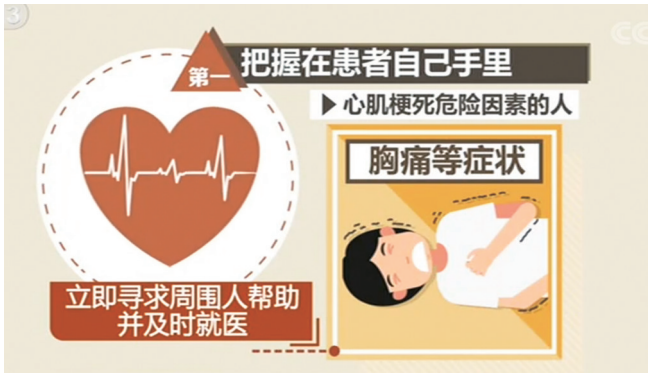
2026.11.21 星期六
责编:杨成 美编:陈恩武
现代快报+

起床后4件事易引发心梗,尤其是冬天







心梗救治,记住2个"120"

每年11月20日是中国心梗救治日,心梗救治的核心原则可总结为2个"120":

第一时间拨打120:出现持续不缓解的胸痛、胸闷,伴随大汗、濒死感,不要自行驾车就医,立即拨打120。急救车配备除颤、心肺复苏设备,可在转运途中开展急救,大幅提升存活率。

黄金救治120分钟:血管堵塞后2小时内开通,心肌损伤最小,对日后心功能影响也最低;拖延越久,心肌坏死范围越大,越容易遗留心衰等后遗症。

11月20日是"中国心梗救治日",心血管的这些风险,你留意过吗?冬季是中老年人心血管疾病的高发季,晨起避免几个容易伤心脏的习惯:起床过猛、排便用力、过早晨练、慢性病患者自行减药。其实,心脏养护要贯穿一生,不同年龄段风险隐患和护心重点各不相同,早筛查、早管理,才能长期守护心脏健康。

来源:CCTV生活圈

冬季护心注意:早起"4不做"

早上起床不要过猛

人在睡觉时,大脑皮质处于休眠、抑制状态,各项生理功能维持着低速运转,代谢水平降低、心跳减慢、血压下降……刚睡醒时,这种"睡眠惯性"还会维持一小会儿,如果此时立刻起床,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。

正确做法:晨起遵循"躺30秒—坐30秒—站30秒"的节奏,避免体位骤变引发脑供血不足、摔倒。

晨练不赶早

冬季早上天气寒冷,室内外温差大,如果此时再进行运动,心肌供氧量增加,心脏负担就会加重,对于老年人来说,容易出现供氧不足、心脏缺血的情况,严重时可能会诱发心肌梗死。

正确做法:等日出后气温回升再外出,做好头颈部保暖;避免大汗后受凉,防止血管剧烈收缩诱发心血管事件。

冬季晨练要做好保暖工作,运动强度不宜过大,运动前要充分热身。走路、太极拳、八段锦等都是较好选择。

注意:冠心病患者早晨不建议外出运动。

排便不要过于用力

对于老年人来说,用力排便是大忌。当人在屏气排便时,各个器官的肌肉都在用力收缩,腹部肌肉也一样,导致腹压增高,心脏排血阻力增大、血压升高和心肌耗氧量增加,从而可能会导致心肌缺血、心绞痛或严重心律失常,引发心肌梗死,严重时可致死亡。

正确做法:排便时应集中注意力,但不要过于用力,专心排便,建议每次排便时间不超过10分钟。

慢性病患者,不要擅自减药量

规律监测用药:每日固定时间测量血压并记录,作为医生调药的依据;寒冷季节心血管事件高发,需遵医嘱按时服药,不要擅自减量。

全年龄段护心指南,每个阶段重点不同

老年期:不是老了就该喘、该累、该肿

很多老年人将活动后气喘、疲劳、下肢水肿归为衰老的正常表现,实则可能是心脏疾病的信号。

3类症状需警惕

气喘:运动耐量明显下降,比如之前爬5楼无碍,现在爬2~3层楼就胸闷憋气,需排查冠心病心肌缺血;平地活动也喘、夜间平卧加重,需警惕舒张性心衰。

疲劳:血压控制不佳、心功能下降、帕金森病等都可能引发,症状持续加重时需就医鉴别。

水肿:可能是降压药副作用、静脉瓣功能减退,也可能提示瓣膜病、心衰、低蛋白血症、房颤等问题;若水肿进行性加重、伴随胸闷气喘,需及时就诊。

中年期:延缓心脏老化的关键期

中年是心血管防控的承上启下阶段,此时干预可显著降低老年发病风险,甚至有助于逆转早期血管损伤,直接决定晚年的健康质量。

理性看待血管斑块

动脉粥样硬化是随年龄增长的自然过程,查体发现轻度斑块不必过度恐慌,它更像一个健康预警:提示你需要严格管理生活方式与危险因素。斑块进展速度可干预,戒烟限酒、控制体重、稳定血脂血压,能大幅延缓其发展,降低破裂风险。

核心防控要点

全面管理指标:体重、腰围、血压、血糖、低密度脂蛋白胆固醇需同步控制,体重下降往往能同步改善血压、血脂、血糖等多项指标。

正确看待长期用药:降压、降糖、他汀类降脂药等慢性病用药,有长期循证研究支持,获益明确,不良反应大多可控。不要因"依赖药物"的顾虑擅自停药,指标长期稳定带来的低心梗、低中风风险,才是用药的核心价值。

青年人:别让隐患在年轻时埋下

青年心梗看似突发,实则是危险因素长期叠加的结果。

青年心梗更凶险

年轻人的血管斑块通常体积不大,但稳定性差,一旦突然破裂,会迅速形成血栓完全堵塞血管。由于病程短、没有形成侧支循环代偿,心肌坏死进展更快,对远期心功能影响相对更大。

超重肥胖、三高、长期吸烟、熬夜、重油重糖饮食、久坐不动,是青年心梗较为常见的诱因。

常见不适的鉴别

一过性针刺样痛、位置不固定、安静时明显、活动后反而缓解:大多与熬夜、焦虑、神经调节紊乱相关,即心脏神经官能症,并非器质性心脏病。

心跳"漏一拍":多为早搏,绝大多数是功能性的,与作息、情绪相关;若每日频发、伴随胸闷头晕,或继发于心肌炎、心肌缺血,则需就医评估。

养护建议

避免2个极端:既不能仗着年轻透支身体、放任血压血脂异常不管,也不必因偶发不适过度焦虑。症状持续时可完善心电图、24小时动态心电图检查,若活动后出现胸闷胸痛、休息后不缓解,需立即就诊。

儿童青少年:隐匿风险早筛查

儿童的心脏问题症状常不典型,容易被当作普通感冒、体虚忽略,需重点关注2类疾病:

先天性心脏病

重症先心病患者出生后就可能出现口唇发绀等明显表现,但轻症如房间隔缺损、室间隔缺损,早期可能毫无症状。建议新生儿常规做心脏超声筛查,3岁左右复查;部分小缺损可随生长自行闭合,未闭合者大多可通过介入封堵等微创方式治疗,无需一律开胸手术。

暴发性心肌炎

多继发于感冒、病毒性腹泻之后,病毒侵袭心肌并引发免疫损伤,病情进展迅猛,严重时可导致心衰、猝死。

预警信号:体温恢复正常后,孩子仍持续精神萎靡、乏力懒动、活动后气急,状态与病前差异明显,不要简单归为"病后体虚",需及时就医排查。

"建议别一直穿同一双鞋"冲上热搜

近日,"建议大家不要一直穿同一双鞋"登上热搜。很多人为了舒适方便,长期只穿同一双鞋子,但这样的行为很伤脚。

老穿一双鞋,容易产生导致脚气(足癣)的元凶——真菌喜欢的潮湿温暖的环境。对于脚爱出汗的人来说,如果白天穿鞋时间偏长,晚上脱下的鞋子还没来得及风干,第二天就又套在了脚上,久而久之,真菌顺势而生,脚气自然"不请自来"。

鞋子长期穿着,鞋底会出现不均匀磨损、纹路磨平、鞋面变形塌陷等问题,原本贴合足部的受力结构会被破坏。长期穿着变形的鞋子走路、站立,会改变人体正常的足部受力姿势,让脚掌、脚踝、膝盖、腰椎受力失衡。久而久之,不仅会导致脚变形、扁平足加重,还容易诱发足底筋膜炎、脚踝劳损、膝盖酸痛、腰腿不适等问题,影响体态和骨骼健康。

日常建议准备两双及以上鞋子轮换穿着,让鞋底回弹、鞋面定型,同时给足部足够的放松恢复时间,更好地保护双脚。

如何选择一双适合的鞋?

看折弯点

选鞋的时候将鞋尖和鞋跟对折,如果折弯点在鞋底前1/3,对足弓会起到非常好的支撑作用,鞋前侧的柔软度可以允许脚趾头自由活动,不至于长时间走路出现劳累。如果鞋的折弯点在正中间,也就是足弓的位置,这种鞋对足弓没有支撑作用,容易出现崴脚的问题。如果鞋底特别硬不能折弯,这种鞋穿起来会特别累,脚趾不能自由活动,长时间走路脚趾会特别疲劳。

看大小

想要选择合适的鞋码,就要知道脚的大小,需要测量自己的脚长和脚围。在测量时要注意,受测者需要穿好与鞋子类型相适应的袜子,且测量时人要直立,使体重平均分布于双脚。另外,不要早上去买鞋,因为早上穿着鞋很合脚,等下午你走多了路脚会肿胀,这个时候鞋就变得挤脚了。

看外形

不同的脚型适合不同的鞋型。

常见的脚型有埃及脚、希腊脚和罗马脚。埃及脚的特点是大脚趾最长,容易患拇外翻。希腊脚是第二脚趾最长,容易得跖痛症。罗马脚则是大脚趾和二脚趾一样高,比较方正,故患病的概率比较小。根据以上特点,埃及脚是不能选择尖头鞋的,适合穿方头鞋或斜方头鞋。如果是希腊脚,适宜选择鞋底为比较厚软且有回弹的海绵底的圆头鞋、斜头鞋。罗马脚的选择范围大一些,除了尖头鞋,其他鞋型都可以选择。

看舒适度

很多人觉得皮料鞋子好,尤其是牛皮。但有些皮料的加工比较粗糙,而且还有瑕疵,反而影响了舒适度。因此,我们在选鞋的时候,要选工艺精细、透气性好、能够完美地包裹住脚的鞋。

试穿新鞋的时候,要穿着新鞋走动5~10分钟,这样才能确保鞋真正合脚。

来源:人民日报微信公众号