

第 医 线

胸闷硬扛“三高”不治
心梗可能说来就来

医生紧急提醒:这些症状千万别忽视

昨天凌晨,上海市第十人民医院心内科主任医师张毅做完手术发了一条朋友圈:“一小时来了6个心梗,3个STEMI,这一波很密集!”他还补充道,其中3个得紧急做手术,整个导管室忙得脚不沾地。这条简单的动态,不仅道出了当晚急诊的紧张,更给大家提了个醒。

中青年人群心梗频发

张毅是上海市第十人民医院心血管内科的主任医师,同时还兼任高血压中心、泛血管中心主任。当晚,他和团队在导管室连轴转,刚做完两台急诊手术,正等着第三位需要手术的患者,看着眼前的忙碌景象,他忍不住感慨:现在年轻心梗患者越来越多——心梗从来不是老年人的“专利”,越来越多的年轻人正被它盯上,控制“三高”、养成好的生活习惯,才是护心的关键。

张毅在临床中经常碰到40多岁,甚至30多岁的心梗患者。当晚接诊的6个人里,就有好几位中青年。一名42岁的男士体重有110公斤,平时很少运动,吃饭也不规律,烟瘾大,工作压力也大。更关键的是,他早就有高血压,却从来没规律吃药,有时候觉得胸闷,也总想着“扛一扛就过去”,从没当回事。

当晚,这名男士正和朋友打篮球,突然胸口传来剧烈疼痛。万幸的是,队友反应快,没耽误时间,一小时不到就把他送到了上海市第十人民医院。“我们检查后发现,他心脏的前降支血管上长了斑块,还形成了一个较大血栓,把血管堵得严严实实。”张毅解释:血管

一堵,心脏对应的部位就没了血流供应,就像平时跷二郎腿,把腿上的血管压住,大腿会麻、会疼一样,心脏肌肉缺血,就会引发剧烈胸痛,要是救不及时,心肌细胞会快速坏死,人可能就有生命危险。

张毅团队立刻为这名患者做了支架植入手术,术后血管通了,血流恢复正常。“他是真的幸运。”张毅感慨地说,“有数据显示,70%的心脏急重症的患者,根本没机会送到医院;只有30%的人,要么身边有人帮忙,要么症状相对轻一点,能及时就医,才能得到救治。”

为何运动会诱发心梗

不少人会疑惑,为何运动时突发心脏急重症的情况很常见?是运动容易导致心梗或者恶性心律失常吗?张毅解释:很多人身体里潜藏着心血管隐患,比如冠状动脉粥样硬化、肥厚型心肌病、先天性心脏结构异常等,这些问题在平时不运动、身体处于静息状态时,可能完全没有异常表现,让人毫无察觉。可一旦进行高强度运动,心脏负荷会突然急剧增加,这些潜藏的问题就会被触发,进而诱发心肌缺血、恶性心律失常,严重时甚至会导致猝死。“运动本身并不是心梗的直接

诱因,真正的根源在于身体本身就存在心血管疾病,运动带来的负荷,只是让这些隐患集中爆发。”

需要提醒的是,运动诱发的猝死征兆很容易被忽视。如果运动中出现胸痛、头晕、心慌,或是关节刺痛,停止运动休息10—15分钟后,症状还是没有缓解,甚至伴有大汗、恶心,或是那种濒死感,这就是非常危险的信号。休息后一点好转都没有,千万不能等,必须立刻就医,不然就会错失抢救的黄金时间。

这些“忽视”是致命隐患

当晚另外两名需要急诊手术的患者,也是不同程度忽视了自己的健康。一位是64岁的男性,平时偶尔会胸闷,但他从没放在心上,也没去医院做过检查,明明有高血压,也没好好控制。这次就诊时就发现他的前降支血管已经堵了95%以上,属于次全闭塞,医生赶紧给他植入了一枚支架,病情才稳定下来。

还有一位47岁的男性,长期抽烟,有糖尿病却不规律吃药,平时也不监测血糖,偶尔胸闷也不当回事,再加上工作压力大、有点胖,也被确诊为前降支全闭塞,于当晚做完支架手术。“这三个人情况,其实就是很多人

的缩影,”张毅说,“有的对自己的基础病不上心,有的放任自己的坏毛病,到最后,受伤的还是自己的心脏。”

张毅介绍,心梗全称是心肌梗死,简单说就是冠状动脉里长了动脉粥样硬化斑块,后又形成血栓,堵死了血管,导致心肌细胞缺血坏死,严重的时候会引发猝死。而“三高”——高血压、高血糖、高血脂,正是导致动脉粥样硬化的主要原因,也是诱发心梗的“元凶”。

如今,生活节奏越来越快,很多年轻人经常熬夜、胡吃海喝、不运动、抽烟喝酒,压力还大,再加上对“三高”不重视,心梗发病也越来越年轻。有研究显示,我国心梗患者的平均年龄是62岁,但在30到44岁这个年龄段,发病率一直在上升。

“很多年轻人觉得自己身体好,偶尔胸闷、乏力,也不当回事;就算知道自己有‘三高’,也不按时吃药、不定期监测,总觉得‘不会那么倒霉’。”张毅特别提醒,这种侥幸心理千万不能有。心梗救治,讲究的就是“时间就是心肌,时间就是生命”,发病后的120分钟是黄金抢救时间,只要能及时识别症状、拨打120,就能最大程度保住心肌细胞,减少死亡和残疾的风险。 本报记者 左妍

过敏是免疫力差?
睡前是最佳刷牙时间?

最新出炉的科学流言榜告诉你真相

科学流言榜

身体之所以会过敏是由于免疫力变差了?褪黑素是助眠“神器”?这些带着春日气息的“科学流言”,你轻信了吗?科普之路任重道远,来看新出炉的3月科学流言榜!

流言1 身体之所以会过敏是由于免疫力变差了,应增强免疫力?

真相:过敏本质是免疫系统“过度反应”而非免疫力差,二者属不同免疫状态。

过敏的本质,是免疫系统误将无害的物质,比如尘螨、花粉、动物毛屑、金属材质(镍)等,识别成了威胁,进而引发过度免疫,结果就是引发皮肤红肿、瘙痒,鼻子痒、打喷嚏等过敏症状。这反映的是免疫应答失调,而非整体免疫力低下。

所谓的免疫力差,常见的表现是容易出现多种感染,身体恢复力很弱,这和过敏完全是两码事。

流言2 睡前刷牙是很多人的习惯,也是最好的刷牙时间?

真相:不必等到睡觉前再去刷牙。如果晚饭和睡前刷牙的时间间隔四五个小时,食物残渣带来的细菌会在口腔里安营扎寨,影响口腔健康;而且刷牙这个动作以及牙膏里的薄荷成分,会刺激大脑使其活跃,赶走好不容易积累起来的睡意。因此,建议大家晚饭后半小时到1小时刷牙,注意睡前不再进食以及喝甜饮料。

此外,也不推荐饭后立即刷牙。正常人群的口腔pH酸碱度为6.6—7.1。研究显示,口腔的pH值在进食后开始降低,即开始“酸化”,12分钟左右降到最低。随后,口腔pH值逐步回升,半小时后回到正常水平。如果饭后立即刷牙,此时口腔是酸性环境,牙齿矿

物质会被溶解,而刷牙漱口会带走这部分矿物质。

流言3 褪黑素是助眠“神器”,可以当作长期应对失眠的“救命稻草”?

真相:褪黑素是人体大脑松果体分泌的一种激素,主要作用是调节昼夜节律,相当于人体的“睡眠信号灯”。夜间分泌增加,提示身体进入睡眠状态;白天分泌减少,帮助清醒。市面上大多数褪黑素产品属于保健食品,其功能仅为改善睡眠,不能替代临床治疗。

在实际应用中,褪黑素更适用于短期节律紊乱人群,如倒时差、夜班工作者,或部分因自身分泌减少导致睡眠问题的老年人。规范使用一般不超过1至3个月。对于焦虑、压力、作息不规律等原因导致的长期失眠,单纯依赖褪黑素效果有限,难以解决根本问题。

专家提醒,长期自行服用褪黑素存在风险:一方面,外源性补充可能抑制人体自身分泌,产生依赖;另一方面,部分产品存在剂量不规范问题,长期过量服用可能引发日间嗜睡、头晕乏力、注意力下降等不适。如果失眠持续时间较长,应及时到医院睡眠专科就诊,查明原因。

流言4 经常腰痛的人说明肾有毛病,应尽快就医检查?

真相:这种说法非常片面。虽然部分肾脏疾病,比如肾结石、肾炎、肾积水等可能会引起腰部不适,但大多数腰痛还是由肌肉劳损、腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、长时间久坐或姿势不良等引发的。

腰痛不能作为肾病的诊断标准。一方面,有时肾炎早期可能无显著症状,不会出现腰痛;另一方面,如果是肾脏疾病引起的腰痛,通常还会伴随其他症状,如尿频、尿急、尿痛、血尿、浮肿、高血压等。

本报记者 郜阳



今天上午,钱学森主题雕塑《期待》在上海交通大学闵行校区涵泽湖畔正式落成,献礼母校百卅华诞。

钱学森是上海交通大学1934届的杰出校友,其“爱国、创新、求实、奉献、协同、育人”的科学家精神持续影响着代代交大学子将个人理想融入祖国发展伟业。雕塑以钱学森晚年经典形象为蓝本,身姿挺拔,目光深邃,基座正面镌刻钱学森对母校的

寄语“在二十一世纪,努力把上海交通大学建设成世界一流大学”。

今年是中国航天事业创建70周年,钱学森诞辰115周年。《国之所需 吾之所向——钱学森与上海交通大学》专题展同期在闵行校区东中院亮相,分“求学交大”“情系母校”“科学预见”三大板块,以史映魂、以物见人。

本报记者 陶磊 易蓉 摄影报道

定格大师风采 寄语勉励后生
钱学森主题雕塑《期待》在交大落成

睿远科技大奖揭晓

激励创新 致敬科研逐梦人

本报讯 (记者 易蓉)为弘扬科学家精神,促进学术交流,激励科技创新,在上海交通大学建校130周年之际,2026睿远科技大奖颁奖典礼暨上海交通大学科学之夜昨晚举行。

睿远科技大奖由上海交通大学1996届本科、1999届硕士校友、校董陈光明于2022年与母校共同设立,旨在表彰全球范围内在基础研究、应用研究和科学前沿探索领域作出突出贡献的交大人。设立以来,该奖项见证了学校科技人才队伍的发

展,也成为该校130年发展中崇尚科学、鼓励创新的生动缩影。

第四届睿远科技大奖共评选出4位获奖者,上海交通大学自然科学研究院院长、欧洲人文和自然科学院院士、欧洲科学院院士金石,宁德时代新能源科技股份有限公司首席科学家、中国工程院院士吴凯,南加州大学特级教授滕尚华,上海交通大学医学院附属仁济医院院长、中国工程院院士夏强分获数学与物质科学奖、工程与材料科技奖、信息与空间科技奖、生命与医学科技奖。