



年轻人心梗的真相与保命指南

◎重庆医科大学附属第二医院 李娟

近年来，年轻人心梗（心肌梗死）的新闻频频刷屏，打破了“心梗是中老年人专利”的固有认知。到底是什么让心梗盯上了年轻人？我们又该如何守住健康防线呢？

年轻人心梗有三类诱因

心梗的核心是冠状动脉突然堵塞，导致心肌缺血坏死。年轻人发病，往往是先天隐患与后天恶习共同作用的结果。

1. 先天与基础疾病

遗传性高胆固醇血症：天生血脂代谢异常，血管早早形成斑块，可能20多岁就出现血管狭窄。

先天性心脏病：如冠状动脉畸形，平时无症状，剧烈运动时易引发血管痉挛或破裂。

隐匿性高血压、糖尿病：年轻人常忽视体检，长期血压、血糖超标会悄悄损伤血管内皮，加速动脉粥样硬化。

2. 后天恶习

长期熬夜、过度劳累：熬夜会让交感神经兴奋，血管收缩、血压升高，加重心脏负担。连续加班、高强度运动后不休息，心脏得不到喘息。

不良饮食习惯、肥胖：奶茶、油炸食品、高糖高油外卖常态化，导致血脂、血糖飙升，血管内斑块加速形成。肥胖尤其是腹型肥胖，会增加心脏负荷和血管堵塞风险。

吸烟、过量饮酒：吸烟（包括二手烟、电子烟）会损伤血管内皮，让血液黏稠度增加，极易诱发血栓。过量饮酒会导致血压骤升、心率加快，刺激血管痉挛。

情绪波动：长期焦虑、压力大，或突然的情绪激动，会引发血管收缩。

缺乏运动：平时久坐不动，突然进行高强度运动（如未热身就打篮球），心脏供血无法跟上需求，易诱发心梗。

3. 特殊诱因

剧烈运动是年轻人心梗的常见诱因——像篮球、足球等高强度运动，会让心率急剧加快，心脏耗氧量暴增。如果本身血管有狭窄或斑块，此时血液供应不足，就可能导致斑块破裂、血栓形成，瞬间堵塞血管，引发急性心梗。

需要注意的是，年轻人心梗的症状可能不典型，除了常见的胸闷、胸痛（多为压榨感、紧缩感，持续5分钟以上不缓解），还可能出现左肩、后背、下颌或上腹部放射性疼痛；呼吸困难、大汗淋漓、恶心呕吐；突发头晕、乏力、眼前发黑。一旦出现以上任何症状，无论是否确诊过心脏问题，都要立即停止运动或活动，坐下或躺下休息，同时拨打120急救电话，切勿自行驾车就医或硬扛。

预防心梗从“养习惯”开始

心梗的预防核心是“控风险、养习惯”，年轻人要从现在开始重视。

1. 定期体检，早发现“隐藏隐患”

每年至少做一次全面体检，重点关注血脂、血压、血糖、心电图。有高血压、糖尿病、心脏病家族史的人，要增加体检频率，必要

时做冠脉CT等专项检查，及时发现血管问题。

2. 告别不良习惯，给血管“减负”

戒烟限酒：彻底远离香烟，饮酒尽量控制在每周不超过1次，每次量不超过100克。

规律作息：避免熬夜，每天保证7~8小时睡眠，拒绝“报复性熬夜”。

健康饮食：减少高糖、高油、高盐食物的摄入量，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白（如鱼、鸡胸肉、豆制品）。

3. 科学运动，拒绝“突然高强度”

运动前必须热身：每次运动前花10~15分钟活动关节、拉伸肌肉，让心脏和血管逐渐适应强度。

循序渐进：平时久坐的人，先从快走、慢跑、游泳等低强度运动开始，每周3~5次，每次30分钟以上，再根据身体情况逐步增加强度。

避免极端环境运动：高温、严寒天气减少户外高强度运动，运动中若出现胸闷、气喘等不适，立即停止休息。

4. 管理情绪与压力，保持心态平和

压力大、焦虑时，可通过听音乐、冥想、和朋友倾诉等方式释放情绪。避免因小事暴怒、过度激动，减少血管突然收缩的风险。

5. 控制体重，减少心脏负担

通过合理饮食和规律运动，将体重控制在健康范围，尤其要减少腹部脂肪堆积，降低血管堵塞的风险。

心梗不是中老年人的“专属病”，而是血管长期受损后的“爆发式惩罚”。对于年轻人来说，健康的生活习惯就是最好的“护心符”。定期体检、规律作息、科学运动，守住血管健康，才能避免悲剧发生。毕竟，青春不该被心梗按下“暂停键”，健康才是所有精彩的前提。☺