



冠心病： 心脏的“隐形杀手”

◎武汉市东西湖区柏泉街卫生院 沈 萍

心脏如同人体的“动力泵”，日夜不停地为全身输送血液，而冠状动脉就是为这个“泵”提供能量的“生命线”。当这条“生命线”被堵塞，心脏就会面临缺血缺氧的危机，这便是我们常说的冠心病。今天，我们就一起揭开冠心病的神秘面纱，学会用科学的方法守护心脏健康。

认识冠心病：了解“隐形杀手”的真面目

1. 冠心病的本质是“血管堵车”

冠心病全称为“冠状动脉粥样硬化性心脏病”，简单来说，就是冠状动脉壁上逐渐堆积起像“水垢”一样的脂质斑块，使血管管腔变窄。就像公路堵车会导致交通瘫痪，血管狭窄会让心脏得不到足够的血液供应，进而引发胸痛、胸闷等症状，严重时还会导致心肌梗死。

2. 冠心病并非“老年人专属”

过去，冠心病常被认为是老年人的“专利”，但如今越来越多的年轻人也被这种疾病“盯上”。长期熬夜、饮食油腻、缺乏运动等不良生活习惯，会加速冠状动脉粥样硬化的进程，让“隐形杀手”提前找上门。因此，无论是20多岁的年轻人，还是50岁以上的中老年人，都不能对冠心病掉以轻心。

3. 早期症状易被忽视

冠心病早期症状并不典型，可能只是偶尔的胸部憋闷、活动后气短，甚至有些患者没有任何明显症状，因此被称为“隐形杀手”。很多人会把这些症状误认为是“累了”“岔气了”，从而延误诊断。一旦出现反复胸痛、夜间憋醒等情况，往往意味着病情已比较严重，必须及时就医。

揪出高危因素：避开冠心病的“导火索”

1. 不可控因素：年龄与遗传

随着年龄增长，血管弹性会逐渐下降，冠状动脉粥样硬化的风险也会随之升高，尤其是40岁以上的人群，患冠心病的概率会明显增加。此外，如果家族中有冠心病患者，那么自身患病风险也会比普通人群更高，这是由遗传基因决定的，难以通过后天努力改变。

2. 可控因素：“三高”与肥胖

高血压、高血脂、高血糖（简称“三高”）是导致冠心病的重要危险因素。高血压会长期损伤血管壁，让脂质更容易沉积；高血脂会使血液中的胆固醇等脂质含量升高，加速斑块形成；高血糖则会破坏血管内皮细胞，影响血管正常功能。而肥胖会进一步加重“三高”症状，形成恶性循环，大幅增加冠心病的发病风险。

3. 不良习惯：吸烟与熬夜

吸烟对心血管的危害极大，香烟中的尼古丁、焦油等有害物质会直接损伤冠状动脉内皮，促进斑块形成，还可能引发血管痉挛，诱发心绞痛甚至心肌梗死。长期熬夜也会打乱人体的生物钟，导致内分泌紊乱，使血压、血糖波动增大，加重心脏负担，为冠心病的发生埋下隐患。

科学预防：为心脏筑起“防护墙”

1. 调整饮食：吃出健康心血管

预防冠心病，首先要从“吃”入手。日常饮食应遵循“低盐、低脂、低糖”的原则，多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质，如菠菜、苹果、燕麦、鱼肉等。少吃油炸食品、动物内脏、腌制食品等高油、高盐、高糖食物，避免过多脂质在血管内堆积，保持血管通畅。

2. 坚持运动：让心脏更有活力

适度的运动能增强心肌功能，改善血液循环，帮助控制体重和“三高”。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，每次运动30分钟左右。运动时要注意循序渐进，避免突然进行高强度运动，以免给心脏造成过大负担。

3. 情绪管理

长期的精神压力和负面情绪会对心脏造成损害。要学会调整心态，通过与人沟通、培养兴趣爱好、适当休息等方式释放压力。

4. 定期检查：早发现早干预

定期体检是预防冠心病的重要手段，尤其是40岁以上人群、有冠心病家族史的人群以及“三高”患者，更应增加体检频率。通过心电图、血脂、血压、血糖等检查，能及时发现血管异常和代谢问题，在病情早期进行干预和治疗，有效降低冠心病的发病风险，避免“隐形杀手”危及健康。

心脏健康关乎生命质量，冠心病虽然隐蔽，但并非无法预防。只要我们正确认识它、积极避开高危因素、坚持科学的生活方式，就能为心脏筑起坚固的“防护墙”。记住，预防冠心病没有“特效药”，唯有从现在开始，从生活中的每一个细节做起，才能让“隐形杀手”无处遁形，守护好我们的“生命动力泵”。🕒