



用心呵护， 让冠心病“无机可乘”

◎中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院 邓燕勤

心脏是人体的“动力中枢”，维持着全身的血液循环，而冠心病却像一个潜伏的“健康杀手”，悄无声息地威胁着心脏的正常运转。这种疾病因冠状动脉逐渐狭窄或堵塞而起，会影响心脏的血液供应，进而引发一系列健康问题。由于早期症状隐匿，许多人容易忽视，等到病情严重才追悔莫及。了解冠心病的相关知识，对于守护心脏健康至关重要。

心脏血管悄悄堵塞

冠心病，即冠状动脉粥样硬化性心脏病。心脏依赖冠状动脉获取氧气与营养物质，然而，当血液里胆固醇、甘油三酯等脂质成分长期处于偏高状态，这些物质便会慢慢沉积在冠状动脉血管内壁，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。

随着时间流逝，斑块持续增大、变硬，原本通畅的血管管腔变窄，血液流动受阻，致使心脏供血不足。情况严重时，斑块表面可能破裂，促使血小板聚集形成血栓，进而完全堵塞血管，引发心肌梗死。

这一病变过程往往较为缓慢，在早期血管狭窄程度较轻时，心脏可凭借自身调节维持正常运转，所以很多人在疾病初期并无明显症状。待出现诸如胸痛、心悸等明显症状时，血管堵塞通常已较为严重，因此，对冠心病应做到早发现、早预防。

胸痛或是求救信号

冠心病最常见的症状当属胸痛。此疼痛多处于胸部正中或左侧，呈压榨性、闷痛或紧缩感，程度轻重有别。有人感觉胸口似被重物压着，有人则形容像有带子勒紧

胸部。

疼痛常在体力活动、情绪激动、受寒或饱餐后发作，因为这些状况会使心脏需氧量上升，而狭窄的血管难以满足心脏供血需求。胸痛每次发作一般持续3~5分钟，休息或含服硝酸甘油后能逐渐缓解。

不过，并非所有患者都有典型胸痛表现。部分老年人、糖尿病患者症状不典型，可能仅出现胸闷、心悸、气短，或是上腹部不适、牙痛、咽喉发紧等。这些不典型症状容易被忽视，但往往隐藏着较大风险。所以，一旦身体出现不明原因的上述异常，务必及时就医排查，以免延误病情。

预防需健康生活方式

预防冠心病，饮食是关键一环。日常饮食需秉持低盐、低脂、低糖原则，少吃动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕这类高胆固醇、高脂肪食物，多吃新鲜蔬果、全谷物和鱼类。它们富含膳食纤维与优质蛋白质，能降低血液胆固醇，守护血管健康。

规律作息也不容忽视。每天保证7~8小时充足睡眠，长期熬夜会扰乱生物钟，影响内分泌与新陈代谢

谢，提升患病风险。

坚持适量运动同样必要。每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，像快走、慢跑、骑自行车等，能增强心肺功能，促进血液循环，提高血管弹性。

此外，情绪调节也很重要。长期精神紧张、焦虑、抑郁会使血压升高，加速动脉粥样硬化。可通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式缓解压力，保持平和心态，全方位预防冠心病。

及时就医可救命

冠心病一旦急性发作，情况十分危急。若出现持续不缓解的剧烈胸痛、胸闷，伴有大汗、呼吸困难、恶心呕吐、头晕乏力等症状，要立刻停止所有活动，原地坐下或平躺休息，防止活动加重心脏负担。

紧接着，迅速拨打120急救电话，清晰准确地告知医护人员具体位置和患者症状。等待期间保持冷静，解开领口，让呼吸更顺畅。若身边有硝酸甘油，可将一片置于舌下含服，5分钟后症状未缓解可再含一片，但最多不超过3片。

家人或周围人要密切留意患者意识、呼吸、脉搏等情况，切勿随意搬动，以免不当操作使病情恶化。冠心病急性发作关乎生命安全，只有及时送医，接受专业治疗，才能最大程度减少心肌损伤，为挽救生命争取宝贵时机。

冠心病并非不可战胜，从了解疾病知识、识别症状，到践行健康生活方式、掌握紧急处理方法，每一步都能为心脏健康保驾护航。希望这些科普内容能加深大家对冠心病的认识，重视心脏健康。若发现身体异常，一定要及时就医检查。愿每个人都能远离冠心病困扰，拥有强健的心脏，享受健康生活。◎