

如何区别心绞痛和心梗？为什么秋冬季冠心病高发？ 心内科专家教您如何“护心”

心脏是人体的“发动机”，冠状动脉就像发动机的“燃油系统”，当“燃油系统”出现一处或者多处狭窄时，冠心病就可能发生。冠心病是常见的心血管疾病，如果长期得不到有效的治疗，会影响身心健康、困扰正常生活和工作，还有可能会危及生命。

什么样的人容易得冠心病？为什么秋冬季节冠心病心梗的发病率会升高？在预防和治疗冠心病方面，中西医结合的优势体现在哪里？11月12日下午，宁波市中医院心病科（心内科）主任张明亮主任医师做客《甬上健康大讲堂》，为市民科普冠心病防治方面的相关知识。



张明亮(左)做客《甬上健康大讲堂》。

1 心肌梗死是更严重的冠心病类型

什么是冠心病？直播一开始，张明亮先打了个比方，人的心脏就像一个“水泵”，给心脏供血的血管被称作冠状动脉，“冠状动脉一旦发生粥样硬化病变，引起血管腔狭窄或阻塞，会造成心肌缺血、缺氧或坏死，从而导致冠心病。”

很多人说起冠心病，就会联想到心绞痛和心肌梗死，但又不

知道这两者有什么区别。张明亮介绍，心绞痛和心肌梗死都是冠心病的不同类型，当冠状动脉发生不同程度的狭窄但还没有完全堵死，心肌处于缺血状态，就会导致病人出现胸痛胸闷气短等心绞痛症状。“心肌梗死是冠状动脉发生完全堵死，心肌完全失去供血供氧，继而发生缺血性坏死。也就是说，心肌梗死是

更严重的冠心病类型。”

他特别提到，冠心病发作时，最典型的症状就是心绞痛，但心绞痛的外在表现不一定是痛，“大部分是胸闷、喘不过气来的感觉，一般会持续几分钟到十几分钟不等，有些患者发作后会自行缓解。”像那种一过性、短暂的针扎样刺痛，往往不是心绞痛的表现。

2 警惕这些不典型的冠心病症状

张明亮介绍，冠心病的发病率有明显的季节性，往往在秋冬季节或者冬春季这种气温波动比较大的季节发病率较高。

他总结了以下几个原因：气温降低时人的外周血管收缩导致血压升高，而没有及时调整降压药方案，使心脏的负荷加重；气温下降使人的皮肤收缩，回心血量增加，导致心脏的容量负荷加重；气候变冷使人的

血液黏稠度增加，同时，天气变冷时人的进食量会增加，也会影响血液黏度。

冠心病的典型症状是胸闷、气短，但也有一些隐匿的不典型症状，“有一部分患者在胸闷气短症状出现的同时，伴有胸背部疼痛不适、走路乏力、头晕头沉、下颌部酸胀感。”

他建议，在胸闷气短症状发作时，尽快就近做心电图检查，

“此时做心电图诊断价值比较大，但如果胸痛胸闷完全缓解后再去做心电图，此时往往是正常的。”

张明亮表示，冠脉造影是诊断冠心病的金标准。对于临床考虑冠心病患者来说，应尽早行冠脉造影或冠状动脉强化CT扫描明确诊断；冠脉严重狭窄或闭塞的患者，越早通过介入手术开通血管，就能挽救更多存活心肌，改善预后，提高患者生活质量。

3 怎样预防冠心病？

相关数据显示，我国心血管疾病现患病人数达3.3亿，心血管疾病居城乡居民总死亡原因首位。虽说心血管疾病以60岁—65岁以上的老年人为主，但从医将近20年，张明亮发现患者年轻化趋势愈发明显。前阵子，他接诊了一位年仅37岁的年轻心梗患者。

哪些人容易得冠心病？他分析，引起冠心病的原因除了高血压、高血糖、高血脂、家族遗传等自身危险因素外，不良的生活

习惯或方式也不可忽视，如吸烟、酗酒、暴饮暴食、熬夜、一次运动过多等。

生活中，我们该如何防治冠心病？张明亮开出他的“健康处方”：“积极控制血脂、血压、血糖，同时管住嘴、迈开腿、戒烟。此外，预防冠心病要尤其要注意‘情绪管理’。”

对于冠心病患者来说，换季时的温差变化是一个“劫”，“需特别注意保暖，观察自己的血压变化情况，避免过度劳累，保持少盐

低油饮食，情绪切勿波动过大。”

他提到，在防治冠心病方面，中医起到了很大的作用。“中医治疗冠心病，不仅关注心脏本身，而是将人体视为一个整体，从整体上进行调治。同时，中医强调辨证论治，根据患者的体质、病情等进行个体化治疗。”他提醒，广大患者在治疗过程中务必要根据自身具体情况，听从医生的建议，选择最适合自己的治疗方法。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳

吃西瓜时 汁水竟会从脖子里流出来 医生：这种病容易被忽视

脖子上鼓起一个包，上面还有一个小眼，吃西瓜时汁水会从里面流出来……这样的情况伴随着刘老太(化名)已经有71年。

71岁的刘老太是土生土长的宁波人，自打出生起，左侧脖子就有鼓包，鼓包上有一个小眼，因为当时生活条件差，再加上脖子这个鼓包跟绿豆一样大，也没有发过炎，不影响生活，所以一直没有管过它。

但后来，随着年龄的增长，刘老太脖子上的鼓包越长越大，发炎的时候不但疼，还会流脓，每一次发炎都要吃很久的消炎药，严重时甚至要切开脖子表面皮肤，把脓引流出来才能好，且年纪越大脖子发炎的次数越多。

刘老太的儿女带老人看过不少专家，最后来到了宁波大学附属第一医院外滩院区，走进了耳鼻咽喉头颈外科李吉副主任医师的专家门诊。李吉经详细问诊、查体及翻阅既往刘老太的检查资料后，心中已经有了诊断思路，并介绍了这种疾病的特点及治疗方法。刘老太及其家人当即决定接受治疗。

那么，刘老太得的到底是什么病呢？在入院完善了磁共振等检查后，她最终被诊断为先天性的鳃裂囊肿，正如李吉所判断的一样。然而，由于刘老太病史很长，并且有反复感染切开、排脓等治疗操作，使原来正常的解剖结构变得异常复杂，对术者要求很高。在排除手术禁忌后，李吉很快为刘老太实施了手术，手术很成功，术后不久刘老太就出院了。后来，在门诊复查时，刘老太专门给李吉送来了锦旗，感谢李医生为她手到病除。

李吉介绍，在耳鼻咽喉头颈外科的门诊中，先天性鳃裂囊肿这一疾病并不少见。该疾病的显著症状可发生在任何年龄，从刚出生的婴儿至85岁的老人都，以30岁左右多见。在刘老太来看病前，他就刚为一个5岁的小女孩做过这类手术，该女孩跟刘老太情况一样，出生时就发现左侧脖子有鼓包，随着孩子成长，这个鼓包也在慢慢增大。

“先天性鳃裂囊肿生长缓慢，主要临床表现为偶然发现颈部或腮腺区无痛性肿块，逐渐增大或时大时小，容易反复感染，而且鳃裂囊肿上皮还有可能癌变。这种疾病容易被忽视，而如果诊治不当还容易复发，二次手术或多次手术引起瘢痕黏连，会增加手术难度，导致更加难以根治。”

记者 吴正彬 通讯员 王卢莎 庞赞文/摄



李吉团队正在为患者做手术。