

骑行2小时后胸痛了一夜 第二天一查竟是急性心梗

医生：夏季也是心梗高发期

“刘医生，不是您苦口婆心地劝我，我都不知道自己现在人在哪里。”56岁的老金（化姓）躺在奉化区人民医院心内科病房内，不好意思地对前来查房的刘立志主任表示感谢。这是怎么回事呢？



刘立志(右)在手术中。

高温天“低血压”频发 这类患者莫“矫枉过正”

近日高温酷暑持续“霸屏”，记者从宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）心内科了解到，因高温引发的低血压就诊患者明显增多，已接诊十余例，其中绝大多数为既往患有高血压、长期服用降压药的中老年人。医生提醒：高温天气下，血压“过低”同样危险，尤其是正在服用降压药的慢性病患者，更需警惕“矫枉过正”，及时监测血压，科学调整治疗方案。

72岁的夏老伯（化名）患有高血压十多年，多年来一直坚持规律服药，自认为对高血压管理“很有心得”。8月10日一大早，他像往常一样去小区附近公园晨练。刚走不到半小时，突然感到一阵头晕目眩，眼前发黑，双腿发软，差点摔倒在地。幸亏被晨跑的邻居发现，立即拨打120将其送至鄞州人民医院急诊就诊。一测血压仅为88/56mmHg，已属明显低血压。经心内科会诊，确诊为药物性低血压合并高温环境诱发的容量不足。

“我一直在吃降压药，怎么血压反而不正常了？”夏老伯一脸困惑。心内科赵乾磊主任医师介绍，最近持续高温，长期服用降压药的夏老伯体表血管扩张，加上晨练出汗多、饮水不足，血容量下降，血压就会“雪上加霜”。同时，清晨本就是血压波动较大的时段，多重因素叠加，就容易引发低血压，导致脑供血不足，出现晕厥风险。好在经过补液支持和调整用药，夏老伯的症状很快缓解，现已出院。

“最近一连接诊这样的低血压患者十余例，几乎都有高血压病史，正在服用降压药物。”赵乾磊说，高温天气使外周血管反射性扩张，血压自然下降；大量出汗导致体液流失，血容量减少；天热影响进食，钠盐摄入减少，进一步使血压降低。

“在这种情况下，如果仍按原剂量服用降压药，血压很容易‘降过头’。”赵乾磊建议可以在家中常备电子血压计，早晚各测一次，尤其在调整用药或外出前后；避免大量出汗；若连续几天血压低于100/60mmHg，或出现头晕、眼花、乏力等症状，应及时就诊，在医生指导下调整药物种类或剂量，切勿自行停药或减药。

“高温天要减少剧烈户外活动，及时补水，并根据血压情况在医生指导下调整降压药用量，切勿‘照方抓药’一成不变。”赵乾磊提醒，很多患者非常重视高血压，但对低血压缺乏警惕。低血压同样危险，尤其对于老年人，可能导致头晕、乏力、跌倒、晕厥，甚至诱发心脑血管意外。 记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 文/摄



医生正在为患者诊治。

1 骑行后胸部隐隐作痛

老金体型微胖，是一位骑行爱好者。对于他来说，穿行山林田野既是一种运动，也是一种放松。这几个月，由于天气原因，骑友们都搁置了骑行计划。8月7日，几位许久没有联系的骑友组织了一场夏日骑行活动，老金也受邀参加。

可能是太久没有运动，这次刚骑行半个小时，老金觉得有点吃力，并且伴有胸痛，半路在休息亭躺了一会儿，感觉胸痛有所好转。骑友们继续前行，老金自己骑车返回家中休息。回家后，老金觉得胸部隐隐作痛，还解出了赤红色的小便，妻子查阅了一些医学科普资料，“会不会是太久没有运动，这次骑行运动量大，导致横纹肌溶解了？”妻子劝老金到医院就诊，但是老金觉得问题不大，休息一下应该能挺过去。

2 右冠状动脉几乎完全闭塞

接到电话后，老金和妻子急急忙忙往急诊跑。此时，医护团队已经紧锣密鼓，提早为他做好了一切准备。老金到达急诊后，该院立即启动导管室，其中主刀医生、手术助手、护士、技师也已在导管室待命。

但戏剧性的一幕出现了。面对该院心内科主任刘立志提出的急诊介入手术开通心脏血管的建议，老金本能地“拒绝”，“我就是个横纹肌溶解，怎么可能是心梗？现在胸又不痛，肯定是看错了。”刘立志尝试与老金的妻子沟通病情，对话也被老

谁知道，当天晚上他胸痛了一晚上。第二天一早，在妻子劝说下，老金到奉化区人民医院肾内科就诊。接诊的肾内科琚医生一听老金有胸痛症状，一下子警觉起来，让他马上接受心电图、心肌酶、TNI（心肌肌钙蛋白测定，是心肌坏死最敏感和特异的指标）检查。很快，该院检验科向肾内科医生报来危急值TNI27ng/ml，远远超过了正常范围（<0.1ng/ml）。结合老金的临床症状表现等，考虑是急性心肌梗死。

一旦发生心肌梗死，就进入了“倒计时模式”，时间就是生命，心肌梗死的救治，就是“跟时间赛跑”。但肾内科医生怎么也联系不到老金，情急之下，医生向该院医管中心求助，通过110在几分钟之内联系到老金的妻子。

金打断了，“医生，别说了，不可能的。”好在老金妻子十分信任医生，一起劝他动手术。

僵持中，刘立志的“每早一分钟开通你的心脏血管，你的心肌就能多恢复一分，你所处的状况是以分秒来计算的”这句话，触动了老金。果不其然，老金的冠脉血管存在严重的问题。冠脉造影提示：老金的右冠状动脉近段完全堵塞，几乎到了命悬一线的地步。经刘立志全面评估，开通右冠状动脉并置入支架一枚，这才将老金从死亡线上拉回。

3 高温天气会增加心血管病风险

“以前总听说心梗在冬天发作，没想到夏天也会发作，我一直当自己是剧烈运动引起的横纹肌溶解。”老金在术后既后怕又纳闷。

刘立志告诉他，心梗确实在冬季高发，这与天冷血管收缩、血压上升有关，夏天温度高，血管会扩张，血压可以有所下降，不过并不表示就不会发生心梗。“高温炎热的天气会大大增加心血管病风险，夏天气温高、气压低，空气中含氧量下降，出汗较多，血液黏稠度升高，血流不畅，使动脉粥样硬化的心脏血管发生血栓的几率增大，出现心肌缺血，从而诱发心梗。”另外，高温环境下，人会变得烦躁不安，情绪激动会让心跳加快，心肌耗氧量增加，心脏负荷变大。加上高温让全身血管扩张，血液循环加快，更加重了心脏负担。这种情况下，心肌也容易缺血，出现胸闷、气短、

胸痛等不适症状。

刘立志分析，老金此次突发心梗，与他长时间缺乏运动却突然进行高强度骑行密切相关。“高温天脱水导致血容量减少、血液黏稠度增加，大量运动使心率增快、心脏供氧量增加等，这些因素诱发了心梗。”他透露，最近连日高温，心肌梗死的发生率也在升高，在该院心内科，有一天接连接诊了3例急性心梗患者。

他特别提醒，运动要讲究循序渐进，高温期间不要突然开始剧烈运动，平时注意及时补充水分，合理使用空调，少吃冷饮。特别是有高血压、高血脂、糖尿病、家族冠心病史的市民，更要养成良好的生活习惯。一旦确诊心梗，到医院后一定要听从医生的专业建议，及时进行专业的治疗。

记者 庞锦燕 通讯员 马碧幸 文/摄