

10 个心梗的高危时刻

冬季是急性心肌梗死的高发季，了解心肌梗死的高危时刻并及时防范，或许可以避免心肌梗死的发生，或使梗死范围缩小，从而挽救生命。

一、如厕时刻

如厕时刻即上厕所的时段。中老年人或患有其他疾病者多伴有便秘症状，在用力解大便时，腹内压升高，血压迅速上升，心率也加快。此时，心脏负担加重，心肌梗死可能会被诱发。建议有冠心病的患者或者中老年人在如厕时不要用力过猛，当大便不顺畅时，可通过药物等方式辅助排便。

二、洗澡时刻

老年人的很多意外都是在洗澡时发生的。洗澡时，全身血管扩张，皮肤和肌肉血流增加。不少老年人有心脑血管疾病，长时间待在密闭、缺氧的环境里，很容易引起大脑和心脏缺血，发生危情。所以，老年人饭后千万别马上洗澡；饿的时候也不要洗澡，此时血糖降低，容易发生晕厥和意外。

三、酒席时刻

酒席时刻指就餐饮酒的时段。酒精会引起大脑兴奋，促使心率加快、血压升高，并可诱发心律失常，使心脏的负担加重。尤其是高血压及心脑血管疾病患者饮酒，可能会诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而发生急性心肌梗死。暴饮暴食也是诱发急性心肌梗死的危险因素。

四、棋牌时刻

打牌、下棋等长时间久坐不动的时段，老年人尤其要注意。网上有新闻称，一老伯连续打牌 10 多小时，赢了一把后突发心肌梗死险些丧命。沉迷打牌或者下棋的人常常久坐不动，一旦突然情绪激动，血压飙升，就会引起心率增快、血压升高，容易诱发心肌缺血，导致急性心肌梗死。

五、视屏时刻

通过电视、手机等观看影视作品时，情绪也容易激动，交感神经兴奋，血液中的儿茶酚胺物质增加，引起血压升高，冠状动脉痉挛，致使心肌缺血，诱发心绞痛或心肌梗死。在世界杯期间，心血管急性事件的发生率明显升高。有冠心病的患者或者中老年人睡前看电视不要超过 30 分钟，不要看内容过于刺激的节目。

六、游泳时刻

对于普通人来说，游泳是一种很好的锻炼方式，可以锻炼出一个强有力的心脏。然而，心脏病患者可能并不适合游泳，因为游泳会增加心脏负担。游泳时，凉水的刺激可能引发血管痉挛，继而出现冠状动脉缺血而诱发心肌梗

死。中老年人进行游泳锻炼时，要充分进行热身运动，注意选择水温适宜的场所。

七、吸烟时

一名 23 岁的心肌梗死患者，竟有 7 年的吸烟史，平均每天吸 20 支烟。吸烟已是世界公认的冠心病危险因素之一，很多人就是在吸烟时发生心肌梗死的。吸烟会促使动脉硬化，增加心肌梗死的发生风险，同时可能引起冠状动脉收缩、痉挛，导致血管闭塞，发生心肌梗死。所以，无论什么时候戒烟都不算晚。

八、起居时刻

起居时刻即早晨起床的时段。古人曰“闻鸡起舞”，但对患有心脑血管疾病的中老年朋友来说，凌晨却危机四伏，尤其是凌晨 5~6 时至上午 11 时。早晨起床，人从“半休眠”状态苏醒后，呼吸、心跳加快，血流加速，血压升高，容易使已老化的心脑血管破裂，黏稠血液形成血栓造成栓塞。同时，身体从静态卧位到动态站位的变化，常会造成人体心脑血管供血不足，中老年人神经调节慢，就容易发生猝死。

九、酣睡时刻

鼾睡时刻是特指打呼噜的患者熟睡的时段。打呼噜是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征最突出的特征性表现，它是一种具有严重危害及潜在危险的高发性疾病。人在睡眠过程中反复出现窒息，使全身间歇性缺氧，增大心脏负荷，血压急剧波动，容易引发急性心肌梗死。如果患者伴

有低氧血症及心肌耗氧量增加，那么夜间就更容易发生急性心肌缺血。

十、大悲时刻

在人的七情六欲中，对心脏危害最大的莫过于悲伤。人一旦陷入悲伤的情绪中无法排解，交感神经系统就会分泌大量激素，使心跳加速、动脉收缩，进而导致胸痛、气短、休克等症状。临床上，我们也曾遇到健康且无心脏病病史的人，因为遇到一些突发事件如亲人离世，悲伤过度倒在了地上。这种病症被称为压力性心力衰竭。过度悲伤使肾上腺素和其他压力激素的分泌量在短时间内激增，过量激素流向心脏，降低了心脏泵血功能。

俗话说“不怕一万，就怕万一”。冠心病患者尤其应该了解诱发心肌梗死的这十个高危时刻。如果患者胸口出现疼痛，有濒死感、压迫感，持续5~15分钟，同时伴有出汗、恶心等症状，就要高度警惕心肌梗死的发生。请第一时间拨打急救电话，寻求医护人员的指导和帮助。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院