

冬季心绞痛高发如何预防猝死

赵强（炉霍县藏医院，四川甘孜州）

目前，心绞痛是一种发病率和致死率都高的疾病，我国每年猝死的人数中，大部分都是由心绞痛导致的。而心绞痛发病的时间往往集中在冬季，有研究表明冬季发生心绞痛的概率要高于其他三个季节。追究其原因，是因为冬季气候较冷，人的抵抗力比较差，血管弹性较弱，易出现血压突然升高的情况，加上室内外温差过大，都易引发人体出现应激状况，导致突发心绞痛。由于心绞痛在发作时不会产生明显的症状，所以很难被人们提前发现预防。心绞痛患者如果长期或突然处于压力大、紧张、焦虑等状况，且伴有急性血压升高等状况，则很有可能会出现心绞痛。

1 4种人最易出现心绞痛的症状

1.1 患有冠心病人群

有数据表明，大部分心绞痛患者都患有冠心病，而患有冠心病的人往往情绪容易激动，一旦受到强烈的刺激极易出现心肌梗死，从而导致心绞痛的发生，严重的话会危及生命安全。而死于急性心肌梗死的人并不在少数，所以患有冠心病的人要注意，不要产生强烈的情绪波动，避免受到刺激。

1.2 暴饮暴食，易情绪激动的人

很多年轻人的工作比较劳累，常常暴饮暴食，且情绪易出现大起大落的情况。另外，常常熬夜，作息不规律，长此以往都会增加患上心绞痛的概率。同时这些不良的生活习惯也易导致猝死。因此，年轻人应注意生活方式，保持健康的饮食习惯。

1.3 过度劳累工作压力较大人群

近年来，一些演艺人员或者是企业高管常常容易患有心绞痛，导致猝死。究其原因主要是这些人的工作压力比较大，且工作强度较高，往往日夜颠倒，疲劳过度，加之不良的生活习惯，极易患上心绞痛。目前，心绞痛出现年轻化的趋势，因此年轻人也不能忽视对心绞痛的预防。

1.4 抽烟人群

很多心绞痛患者，在猝死前都喜欢大量抽烟。这是因为香烟中含有大量的尼古丁，对人体的心脏有很大的伤害，增加了肝脏负担，因此易使人患上心绞痛。

为了保障自己的生命健康，远离心绞痛疾病，大家应该了解心绞痛产生的原因，根据这些原因制定相应的预防措施。

2 导致心绞痛的原因主要有三种

2.1 自身免疫力较差

如果存在高血压、高血糖等病症，随着年龄增大很容易出现心绞痛的病症，所以自身免疫力较差的人应提前进行心绞痛预防。

2.2 外界环境因素

如果患者突然遭受情绪不稳定、或压力突然增大，这时血压极易突然增高，这都会造成心脏的负荷增大，从而导致心绞痛。

2.3 不良的生活习惯

一些年轻人存在肥胖、亚健康等症状，这些症状造成血管内脂肪较多，影响血管内的血流量，这些都是造成年轻人心绞痛猝死的主要原因。

以上三种因素是导致心绞痛高发的主要原因。想要降低心绞痛发生的概率，就要从这三个方面入手，注意养成良好的生活习惯。

3 预防心绞痛的措施

3.1 养成良好的饮食习惯

要避免暴饮暴食，养成健康的饮食习惯。多吃青菜、水果等绿色食品，多吃蛋白质，避免吃植物奶油，不要吃过于油腻辛辣的食物。

3.2 适当运动

患有心绞痛的病人要适当地进行一些运动，但是注意不能过度劳累。运动时要保护胸部不要受到外伤，也不要因为过度运动而导致胸痛，这样不仅起不到预防心绞痛的效果，甚至会增加患有心绞痛的概率。

3.3 时常关注血压变化

正常人的血压是保持稳定的，不会出现大起大落。所以，一旦血压出现明显的波动，就要引起重视，及时到医院进行检查。如果发现心脏出现异常，要及时治疗，定期监控血压变化。

3.4 注意定时休息

现在很多人由于工作压力大，工作任务繁重，导致休息不好，从而会影响自身的免疫力，也会加大心脏的负荷，造成心脏疾病。因此，年轻人要注意休息，尽量不要熬夜，也可以进行适当的午休，每天至少要保证8小时睡眠。

3.5 出行避免过度劳累

患有心绞痛的人不适合出远门，过度劳累。比如爬山等运动，会增大心脏负荷，过度劳累很容易会导致身体出现应激反应，血压急速升高，造成心绞痛，从而引发猝死。

3.6 适当饮酒

很多患有心绞痛的病人，有饮酒的习惯。适当的饮酒不会引发严重的后果，但过度饮酒有可能会造成心脏出现损伤。特别是一些有饮酒习惯的老年人，会因过度饮酒造成心脏负荷加剧。因为老年人的心脏本就脆弱，一旦受到刺激，易引发心绞痛，从而引发猝死。

通过上述总结，可以发现引发心绞痛的种种因素和日常习惯有很大关系。因此，可以通过调整生活习惯来预防心绞痛的发生；也可以通过调节膳食纤维，减少抽烟喝酒的频率，调整作息习惯来预防心绞痛。患有其他心脏疾病的患者要注重药物摄取，不宜服用对心脏造成很大负担的药物。另外，心绞痛的发病概率也随着年龄的增大而变大，上了年纪的人更容易患上心绞痛而引发猝死。因此，不仅要关注自己的身体状况，也要关注老年人的身体状况，共同预防心绞痛。