

EN | BM | 中文

搜索结果

主页

心血管

疼痛

糖尿病

健康生活

药物治疗

提示和常见问题

# 心脏病

## 关于心脏病发作的必备知识

导致心脏病发作的原因是什么? <sup>2,3</sup>

症状和体征是什么? <sup>3,4</sup>

您的危险因素是什么? <sup>3</sup>

确诊心脏病发作需要做什么检查? <sup>3</sup>

如何治疗? <sup>2,3</sup>

您可以做些什么? <sup>2,3</sup>

医疗保健提供者所说的“体力活动”是什么意思? <sup>5</sup>

中等强度和剧烈有氧运动的例子 <sup>6</sup>

应做多少体力活动? <sup>5</sup>

参考

## 关于心脏病发作的必备知识



WHO 2017年公布的最新数据显示，马来西亚的冠心病死亡人数达到30598人，或总死亡人数的22.13%。<sup>1</sup>

当给心肌供血的血流明显减少或完全中断时，会引发心脏病发作。当部分心肌无法获得存活所需的氧气时，心肌就会开始死亡。<sup>2</sup>

心脏病发作与重度健康问题相关，或导致重度健康问题，例如心力衰竭和危及生命的心律失常。如果您觉得自己或其他人出现心脏病发作或相关症状，应立即打电话寻求帮助。<sup>3</sup>

## 导致心脏病发作的原因是什么? <sup>2,3</sup>

### 冠心病

- 大多数心脏病发作都是冠心病引起的。
- 给心脏供血的动脉（也称为冠状动脉）被脂肪、胆固醇或其他物质堵塞——这些物质的聚集称为斑块。
- 当斑块在动脉内堆积时，这种状况称为动脉粥样硬化。斑块的堆积历时多年。
- 动脉内的部分斑块破裂时，在斑块表面会形成血凝块，动脉血流可能会被部分或完全阻断，具体取决于血凝块的大小。

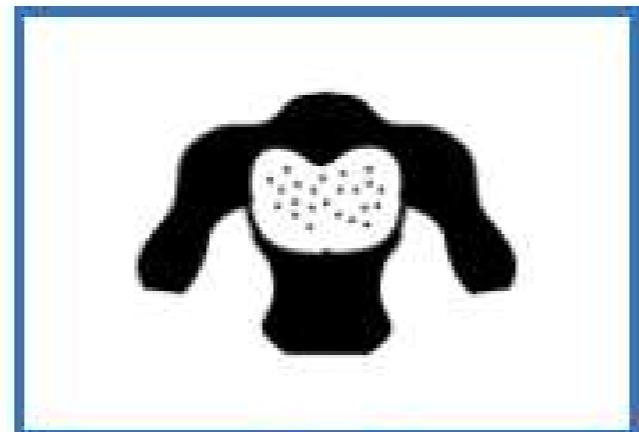
### 冠状动脉痉挛

- 心脏病发作有一个较少见的原因是冠状动脉重度痉挛（紧绷）。
- 痉挛导致动脉血流中断，可发生于没有动脉粥样硬化的冠状动脉。
- 痉挛可能与某些药物（例如可卡因）、情绪应激或疼痛、暴露于极度寒冷的环境及吸烟有关。

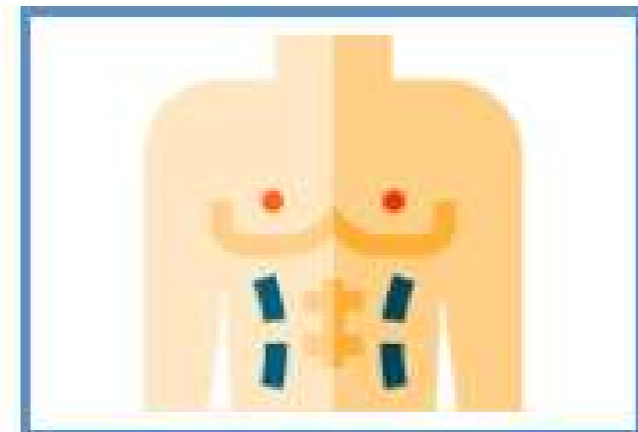
## 症状和体征是什么? <sup>3,4</sup>

不是所有心脏病发作都像电视或电影中看到的那样，从突发的压榨性胸痛开始。症状因人而异。有些人开始时可能会感觉轻微疼痛或不适，有些人则根本没有胸痛。

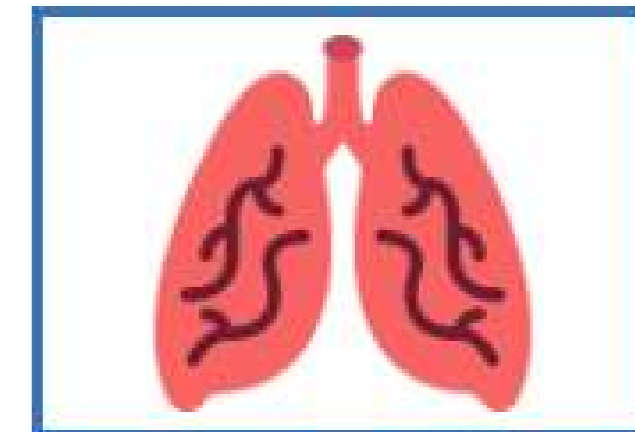
心脏病发作的症状和体征包括：



胸口不适-可能发生胸闷、挤压感或疼痛。这种感觉可持续几分钟以上。



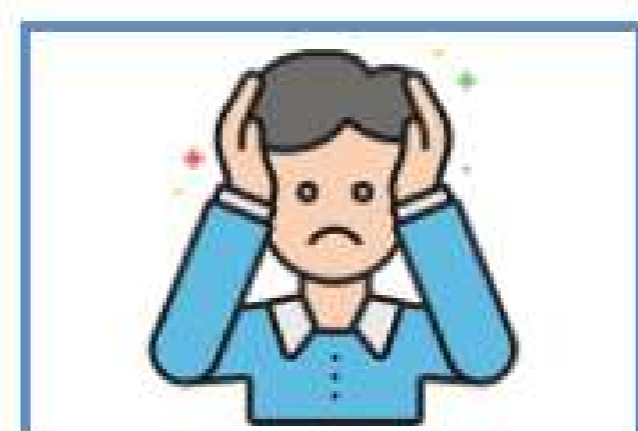
上半身疼痛和不适



气促



恶心和呕吐



头重脚轻



冷汗

女性的心脏病发作症状可能不同于男性，和男性相比，女性更多是没有压迫感的胸痛。此外，某些症状，例如气促、无力、疲倦、消化不良、恶心/呕吐和心悸、上背部、手臂、颈部和下颌疼痛，在女性中出现的频率多于男性。如果您本人或您认识的人发生可能是心脏病发作的症状，应立即咨询医生。

## 您的危险因素是什么? <sup>3</sup>

有几种因素会导致动脉堵塞。年龄增大和作为一名男性会使心脏病风险升高。心脏病家族史也会使心脏病发作的风险升高。其他危险因素还包括：

- 吸烟
- 高胆固醇
- 高血压
- 缺乏运动和不健康的饮食
- 糖尿病
- 肥胖症

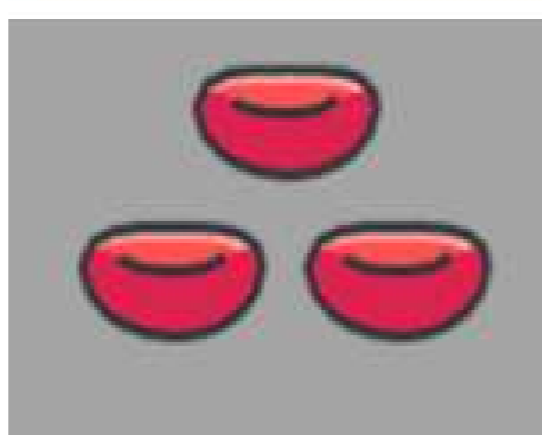
## 确诊心脏病发作需要做什么检查? <sup>3</sup>

医生会根据您的症状和体征、病史和家族史及检查结果诊断心脏病发作。一些常用的诊断性检查包括：



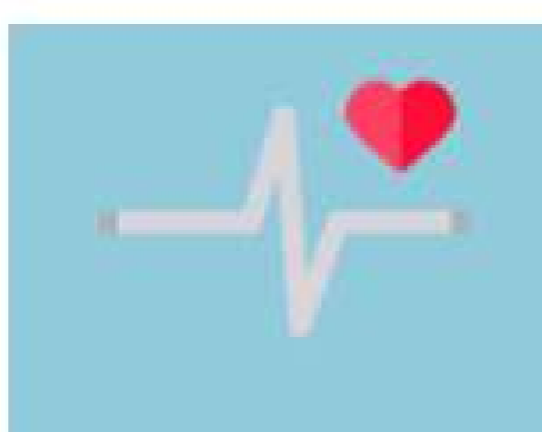
### EKG (心电图)

EKG是一种简单、无痛的检查，可检测并记录心脏的电活动。这种检查显示心脏的跳动速度和节律（稳定或不规律）。EKG还可记录电信号通过心脏每个部分的强度和速度。



### 血液检查

血液检查可检测心脏病发作期间释放到血液中的特异性蛋白的水平是否升高。这些血液检查可多次进行来观察这些蛋白的水平是逐渐升高还是下降。



### 冠状动脉造影

这种检查采用染料和特殊的X射线来查找冠状动脉内的阻塞部位。将一根细的管子（称为导管）通过动脉（通常是腿或手腕的动脉）送入体内，然后在导管内注入染料，显示通过心脏及其血管的血流。

须知还有很多其他检查也可用于评估心脏（例如，心脏负荷试验、CT扫描、MRI）。

## 如何治疗? <sup>2,3</sup>



具体治疗将取决于心脏病发作的类型（取决于动脉是部分还是完全阻塞）、心脏损伤程度、距离心脏病发作已有多长时间及很多其他因素。

心脏病发作有很多治疗方法，其中一些包括使用溶栓药物，血管成形术（也称为PCI[经皮冠状动脉介入术]-即将导管放入动脉，恢复心脏供血）和心脏搭桥手术（开通已关闭或变狭窄的血管）。

心脏病发作后，心脏通常需要几周的时间来愈合，这也取决于心脏受损程度。心脏病发作导致的损伤会引发各种心脏问题，例如心力衰竭、瓣膜问题和心律不齐。不过，通过合适的治疗和改变生活方式，可以限制或预防进一步的损伤。请定期咨询医生或心脏病专家。

## 您可以做些什么? <sup>2,3</sup>

降低危险因素有助于预防心脏病发作，这包括多种生活方式上的关键改变，例如：



如果您曾经有心脏病发作，应每天按处方用药，并保持健康的生活方式和习惯。

## 医疗保健提供者所说的“体力活动”是什么意思? <sup>5</sup>

医疗保健提供者谈到体力活动时，通常是指4种类型的活动：



### 有氧运动

包括跑步、游泳、散步、骑自行车和跳舞。这些活动可使心跳加快并增加肺部工作量。



### 肌肉强化锻炼

包括俯卧撑、仰卧起坐、举重和爬楼梯。这些活动可增强肌肉力量。



### 强壮骨骼

包括散步、跑步和跳绳。这些活动有助于强壮骨骼。



### 伸展运动

包括瑜伽和触摸脚趾的运动。

只要能增加心肺工作量，强壮肌肉和骨骼的活动也可以是有氧运动。例如，跑步既是有氧运动，也是强壮骨骼的运动。这4种体力活动中，有氧运动对心脏的益处最大。

### 1. 运动可强壮心脏<sup>5</sup>

经常做中等强度或剧烈的有氧运动可以强壮心肌，这有助于提高心脏泵血的效率，从而改善肌肉供血及提高血液中的氧气水平。此外，体内的微小血管（称为微血管）可增宽，从而输送更多的氧气供全身。

### 2. 运动可降低冠心病(CHD)的危险因素<sup>5</sup>

某些特征、医学状况或生活方式会增加CHD的风险。很少运动的人与经常运动的人相比，更容易发生CHD。

体力活动有助于降低某些CHD风险，因为体力活动可以：

- 降低血压和甘油三酯（血液中的有害脂肪）
- 提高HDL胆固醇水平（好的胆固醇）
- 有助于身体控制血糖和胰岛素水平，降低2型糖尿病的风险。

### 3. 运动可降低心脏病再次发作的风险<sup>5</sup>

CHD患者经常做有氧运动可以改善心脏功能。曾经有心脏病发作的人经常做有氧运动还可以降低再次发作的风险。应注意的是，不是每个CHD患者都适合剧烈的有氧运动。可咨询医疗保健提供者，确定哪些是适合您的体力活动。

## 中等强度和剧烈有氧运动的例子 <sup>6</sup>

有氧运动的强度可分为轻量运动、中等强度的运动和剧烈运动。身体越健康，您需做的有氧运动强度就越高。例如，一个经常散步的健康人与一个很少散步、不太健康的人相比，需要走得更快才能提高心率。下面的表格列出了中等强度有氧运动和剧烈有氧运动的一些例子。

中等强度有氧运动	剧烈有氧运动
徒步	跑步/慢跑
轻体力的园艺/庭院活	重体力的庭院活（例如，劈木头）
跳舞	游泳（几个来回的自由泳）
打高尔夫	打篮球
骑自行车（速度低于 10 mph）	骑自行车（速度超过 10 mph）
散步（3.5 mph）	散步（4.5 mph）
举重（轻量）	举重（运动量大）

## 应做多少体力活动? <sup>5</sup>

为了改善心血管健康状况，美国心脏协会（AHA）推荐人们要做：

- 至少30分钟中等强度的有氧运动，每周至少5天，总计150分钟

或

- 至少25分钟的剧烈有氧运动，每周至少3天，共75分钟；或中等强度有氧运动与剧烈有氧运动的结合

和

- 中到高强度的肌肉锻炼，每周至少2天，可获取额外的健康益处

可从制定一份计划和设一个目标让自己现在就开始运动。如果您过去不运动，现在开始也可以，做一些运动总比完全没有运动。可以慢慢开始，逐渐增加运动量。这对心脏绝对有益！

开始任何新的体力活动前，请务必咨询医疗保健提供者，了解适合您的活动类型。

## 参考

1. Coronary Heart Disease in Malaysia [Internet]. World Life Expectancy. 2019 [Cited 26 April 2019]. Available from <https://www.worldlifeexpectancy.com/malaysia-coronary-heart-disease>
2. About Heart Attacks [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 26 April 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>
3. Heart Attack | National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Internet]. Nhlbi.nih.gov. 2019 [Cited 26 April 2019]. Available from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-attack>
4. Heart Attack Symptoms in Women [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 30 April 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack/heart-attack-symptoms-in-women>
5. Physical Activity and Your Heart | National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Internet]. Nhlbi.nih.gov. 2019 [Cited 30 April 2019]. Available from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>
6. Your Guide to Physical Activity and Your Heart [Internet]. Nhlbi.nih.gov. 2019 [Cited 30 April 2019]. Available from [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/phy\\_active.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/phy_active.pdf)