长沙男子吃两块冰西瓜后“心肌梗死”：不止胸痛，还有腹痛、牙痛、肩颈痛…

这些心脏求救的信号，你能读懂吗？

文、图：今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 贾颖 朱文青

扫一扫，分享健康知识

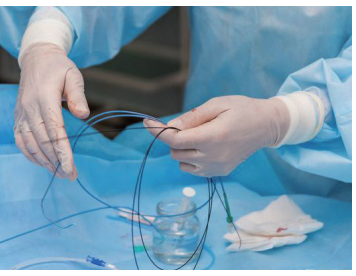
两块冰西瓜、一瓶冰水……35 岁的邹勇（化名）好不容易散去了一身汗气，谁知，在连续工作了 15 个小时后，他突然晕倒在地板上。

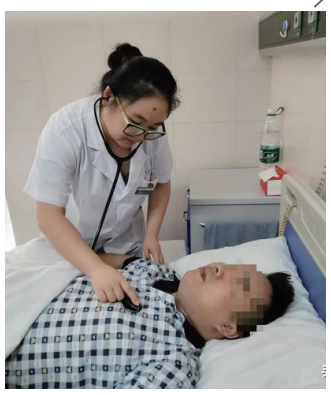
这是不久前，南华大学附属长沙中心医院接诊的一位患者，医生将他诊断为急性心肌梗死——7 月 10 日，今日女报在融媒体平台发布报道后，吸引了数万名网友的关注。不少网友评论留言：“希望专家能教大家读懂心脏的求救信号。”

很多人以为，冬季是心脏病高发的季节，夏季相对安全。殊不知，早在《环境与健康》期刊中，研究者就指出：“每年 6 月开始，心脑血管疾病就会进入高发期，一直持续到 8 月中旬。气温每升高 1℃，急诊的心脑血管疾病患者就会增加 17.3%。”

那么，身体究竟有哪些容易被人忽视的心脏求救信号呢？今天，咱们就来探讨这个话题。

大汗淋漓后吃冰西瓜，他晕倒在地





冠脉造影检查、心电图、胸部 CT……邹勇怎么也没想到，两块冰西瓜 + 一瓶冰水竟让他险些丢了命。

35 岁的邹勇是长沙市一名室内施工人员，主要负责防蚊网的安装。7 月 5 日，他在完成连续 15 小时的室内施工后，突然出现了持续性胸痛，晕倒在地，被家人送往南华大学附属长沙中心医院急诊科就诊，诊断为“急性心肌梗死”。

“医生说，再晚来一会就没命了。”邹勇回忆，当日他从早上七点忙到晚上十点，由于天气比较闷热，他中间喝了好几瓶冰水，晚上下班后回到家又吃了两块冰西瓜，没想到入睡后就出现了持续性胸痛，且疼痛不断加重。等他想去医院就诊时，已经力不从心，一瞬间就没了意识。

入院后，经过医生仔细询问病史，完善心电图、胸部 CT、心肌酶学、肌钙蛋白后，邹勇被诊断为“冠心病、急性心肌梗死”。急诊科医生立即给他做冠脉造影检查，而他的家人一开始都不敢相信：“这么年轻的人怎么可能得了老年病！何况这个病一般是在寒冷的冬天高发啊。”

最终，经该院心血管内科医生反复劝说与科普，邹勇完成了冠脉造影检查。而术中，医生发现他的心脏有一根主要血管完全堵塞，在植入一枚支架后，才开通堵塞的血管，救回了邹勇的命。

2 个月接诊 40 岁以下“心梗”青年 20 余例

“很多年轻人都不相信自己患上了心肌梗死，认为这是冬季老年病。”南华大学附属长沙中心医院心血管内科主任医师陈然告诉记者，湖南夏季湿热，因为高温环境，人体出汗较多，体液丢失严重，再加上劳累、饮水不足、或合并有高血压、糖尿病等基础疾病，使得更多年轻人患上心肌梗死。目前，该科室已收治心肌梗死患者 60 余例，其中 40 岁以下的中青年患者就有 20 余例。

说起邹勇的患病经历，陈然分析，患者 6 年的高血压病史是导火线，而发病的主要原因还是两块冰西瓜与一瓶冰水下肚后，出现的胸痛刺激。

“夏季连续工作，过度劳累再加之冰水刺激，导致血管收缩力度太大，就容易引发心脏病。”陈然说，在这种情况下，一定要及时读懂“胸痛”的求救信号——心梗的典型症状是胸骨正中间或中间偏左的地方出现心绞痛，有濒死、压迫感，可持续 5~15 分钟或以上。一般来说，胸痛持续超过 5 分钟就要警惕了，持续 20 分钟还不缓解要高度怀疑心梗。

不止胸痛，这些身体疼痛可能也是心脏求救信号

“不是所有的心肌梗死患者都有胸痛症状，有一种临床症状不明显的心梗，医学上称为无痛性心梗。”陈然说，如果在活动过后或情绪激动时，出现胸闷憋气，休息之后就缓解了。这种短暂的不适可能就是无痛性心梗的症状，它往往被人忽视而没有采取求治措施。殊不知，这个“隐形杀手”将导致血管堵塞越来越严重，逐步引起心肌缺血、心衰，甚至死亡。

另外，需要提醒的是，除了胸痛，还有 3 种身体的疼痛也可能是心脏在发出求救信号。

1 **腹痛。**如果在上腹痛的同时伴有呼吸困难、发绀（皮肤、手指、嘴唇等处颜色发青）、心律不齐、心悸、憋气、低血压等，需要考虑到急性心梗的可能。

2 **牙痛、下颌痛、颈肩痛。**由心脏疾病引起的牙痛，医学上称之为“心源性牙痛”，常表现为牙痛剧烈，但疼痛部位不确切，且服用止痛药不能缓解，颈部放射痛或者胸背部刺痛也常有发生。患者如伴大汗、面色苍白、濒死感，应警惕急性心梗。

3 **头晕头痛。**以神经症状为首发表现，患者会伴有头晕头痛、肢体瘫痪或突然意识丧失、抽搐等类似脑卒中的临床表现，这种情况下也不应忽略心梗的可能。

小科普 >>

这些情况，说明孩子缺锌

文 / 王先玉（湖南省儿童医院检验中心）

世界卫生组织 2013 年的数据显示，5 岁以下的儿童中，有超过 1/4 发育迟缓与缺锌有关。那么，孩子如果缺锌，会有些什么表现呢？1. 食欲不振。缺锌会导致孩子的食欲减退，当孩子厌食、挑食、异食时，就要留意了；2. 发育缓慢。缺锌易影响食欲，还易影响免疫系统，经常感冒发烧，或患肺炎、扁桃体炎，孩子体重和身高也会比同龄孩子小；3. 反应慢。缺锌会影响孩子大脑细胞发育，导致注意力不集中、多动、反应慢，学习能力差、记忆力也很差；4. 外伤难好。缺锌的孩子皮肤自愈能力降低，伤口也会更难愈合，同时还易患皮肤病。

儿童高血压需治疗吗

文 / 李芬（湖南省儿童医院心血管内科）

无论是何种情况下的高血压，都要重视和开展非药物疗法，主要是养成良好生活方式及克服不良生活习惯，如肥胖儿童要注意节制饮食，增加活动和体育锻炼，以达到降低或控制体重的目的。在饮食中，控制食盐的摄入对高血压患者是十分重要的。做饭时务必少放盐，少吃腌制和炸烤食品，多吃果蔬。而药物治疗包括降压药及其针对合并症的药物应用。儿童常用降压药种类有血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素 II 受体阻断剂、β 受体阻滞剂和利尿剂等。开始治疗时，先用一种药物，由最小剂量开始，逐渐增大剂量直至血压控制满意的剂量，如果已达较大治疗量仍不满意，方可增加另一种药物。

有这几个症状，孩子得鼻炎了

文 / 杨晓慧（湖南省儿童医院呼吸一科）

小儿慢性鼻炎：当孩子发生小儿慢性鼻炎时，症状多以鼻寒、嗅觉失灵为主要特征。慢性单纯性鼻炎白天活动时鼻塞减轻，而夜间、静坐时鼻塞会加重。鼻涕呈粘液性，常伴头痛，头昏，嗅觉减退等；小儿急性鼻炎：小儿急性鼻炎在起病时，常常会有轻度的恶寒发热、全身不适、鼻咽部灼热感、鼻内发干、发痒、打喷嚏等症状，渐有鼻塞，流大量清水样鼻涕，嗅觉减退，头痛，后因继发感染，分泌物转为黄脓鼻涕不易擤出，鼻塞更重；小儿过敏性鼻炎：过敏性鼻炎的临床特征为反复发作性鼻痒，喷嚏，流大量清涕，以及发作时鼻粘膜苍白，呈季节性或常年性发作。

婴儿湿疹，如何护理更好

文 / 龚旦旦（湖南省儿童医院感染科）

家里如果有宝宝患湿疹的话，该怎么办呢？首先要勤洗澡。得了湿疹的宝宝最好天天洗澡，尤其是夏天。因为宝宝每天出汗很多，尤其是在小脑袋瓜上，汗液排出的物质堆积会对皮肤产生一定的刺激，应该及时清洗。另外，通过洗澡还能水化皮肤，让皮肤的水含量提高。洗澡时，要注意调节到合适的水温，避免过度刺激皮肤；晒太阳要因病情而异，有一部分特应性皮炎患儿在出汗、日晒后皮疹会加重，此类患儿应避免过度日晒。而一些程度稍轻的宝宝可以适当多晒太阳。这是因为紫外线对湿疹起着预防感染、抑制炎症的作用，临床上，甚至还会选择用一些人工的紫外线灯照射治疗严重的特应性湿疹。

小儿热伤风有什么症状

文 / 全益（湖南省儿童医院新生儿四科）

首先是头痛耳鸣。如果感冒比较轻的话，头部只会轻微疼痛。但如果热伤风情况比较严重，头痛比较剧烈的话，就要吃止痛药来缓解头痛了。在热伤风感冒期间要多卧床休息，补充睡眠，可缓解头痛。其次是喉咙肿痛。小儿热伤风因为体内虚火旺盛，血液会比较燥热。所以会导致喉咙肿痛，有时还会引发咳嗽，也特别容易因为咳嗽而引发支气管炎。如果出现咳嗽不止，要立马进行治疗，以免将声带咳坏了。另外是发热。小儿热伤风感冒会导致儿童出现脸部发热或者发烧的症状。发热和发烧是不一样的，发热只是身体部位暂时散发出热量而已，大多数时候可以自行消下去。发烧是要进行降温处理的，否则严重者有可能引起并发症或者烧坏脑部。