

“心梗”来势凶险，别拿作息不当回事

医生提醒：不熬夜、戒烟戒酒，养成健康的生活方式

本报记者 胡师睿

在单位一坐就是一天，常年三餐不定时，隔三差五加夜班，为了完成方案赶进度通宵达旦，这是不少“工作狂”的写照。

这种看似“勤奋”的工作状态，其实正严重透支着身体。近日，正值事业发展期年仅34岁的歌手覃桢突发心梗猝死，途牛旅游网预订中心副总经理李波也因突发心肌梗塞离世，年仅44岁。

看似少见的心梗，其实危险程度堪比癌症。心梗一般指急性心肌梗死，是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。因为心梗发病突然，来势凶险，致死率极高，有效治疗时间极短，而发病范围广，年龄跨度大，尤其需要我们注意。

心梗年轻化 和不良生活方式息息相关

35岁的程华是下沙一家企业的部门经理，平时工作比较忙，晚上加班更是家常便饭。上个星期二晚上，由于赶一份客户急要的策划案，程华赶工到了深夜十一点多。

好不容易完成了单位里的任务，好朋友又来了电话，邀他上酒桌喝酒，大吃之后，红酒白酒下肚。凌晨两三点，程华就觉得胃部一阵阵疼痛，当下就胃部不适，扶着路边的栏杆吐了好一会，同时感觉胸痛、胸闷。

躺下后，他也难以入睡，“就感觉心脏不停地砰砰加速跳起来，完全没有睡意。”送他回来的朋友见此情形也吓坏了，赶忙将他送去了邵逸夫医院下沙院区。经过心电图提示，正是心梗惹的祸。

还有一位陈先生则在下沙一家互联网公司

就职，一天工作十几个小时，已经是常态。早上八点半起床，送孩子上学，九点半到达公司后，就是开会、写方案。中午忙起来，常常一个面包，几块饼干就对付了。晚上回到家又是十点多了，这时候叫上份夜宵，是一天里吃得最舒坦的时候。这样的工作状态，陈先生告诉记者，一个字，累。最近的公司统一体检中，自己也被查出有冠心病的风险，要注意突发心梗。

在邵逸夫医院的心内科门诊部，记者了解到，当下心梗的年轻化越来越明显，原来专属于五六十岁大伯大妈们的毛病，现在在三四十岁的人身上也时有发生，甚至不乏90后群体。按照从浙大一院、浙医二院、邵逸夫医院、浙江医院、省人民医院等几家大医院了解到的数据，目前接诊最年轻的心梗病人仅有22岁。

心脏问题马虎不得 一定要避免熬夜

心梗的发作主要是因为什么？

在邵逸夫医院心内科的门诊部，傅医生讲解道：“最主要的就是生活方式太不健康，吃的东西太油腻，脂肪含量过高，缺乏运动，抽烟喝酒，工作压力大，日夜颠倒……这些都是诱发心梗的原因。同时，如果患者还有高血压、糖尿病、血脂高等情况，更容易诱发心梗。”

如果说有什么简单易懂的忠告，那就是千万别熬夜。

不熬夜，这是最容易做到的，每天习惯性

地晚睡不睡，对于心脏负担其实很大。如果有点毅力的话，最好还要戒烟戒酒，这些不良生活方式，都是突发心梗的诱因之一。多锻炼，控制体重也对预防心脏疾病有很大帮助。

同时，也要对身上莫名出现的头痛、胸痛、乏力、气短引起重视，“许多年轻人都不把这些状况当回事，以为只是最近身体太累了，其实这些都是身体在给你提醒。”面对这些情况，千万别抱着忍忍就过去了的的态度。



这些批次的中药饮片 被测出不合格 其中大部分是板蓝根

近期，全国有54批次中药饮片被检出不合格，其中28批次是板蓝根。记者了解到，目前，食药监部门已要求企业暂停销售使用、召回产品，并进行整改。

据国家食药监局通告，根据通告，标示为上海华鹰药业有限公司、安徽省金芙蓉中药饮片有限公司等企业生产的28批次板蓝根不合格。不合格项目包括性状、含量测定、二氧化硫残留量等。

标示为安庆华氏中药饮片有限公司、山东鄞城志远中药饮片有限公司等企业生产的18批次当归不合格。不合格项目包括性状、鉴别、二氧化硫残留量等。

标示为广西贵港市绿之源种发展有限公司中药饮片厂、云南新世纪中药饮片有限公司等企业生产的7批次厚朴不合格。不合格项目均为含量测定。

标示为北京鹤延龄药业发展有限公司生产的1批次全蝎不合格。不合格项目为浸出物。

其中，如果二氧化硫在一定量范围内，对大多数人来说危害不大，但食用二氧化硫超标的食品药物，会对呼吸道、食道、胃黏膜有刺激作用，会引起胃肠道代谢紊乱，甚至有致癌风险，而哮喘患者、对二氧化硫过敏者影响会更加明显。

目前，食药监部门已要求企业暂停销售使用、召回产品，并进行整改。同时，国家食药监总局要求各地食药监部门对违法行为进行立案调查，在一个月内做出处罚决定。如确属标示生产企业生产的，由相关省（区、市）食品药品监督管理局对生产企业从重处罚。

本报记者 胡师睿

健康小贴士

预防心梗注意这些

1. 有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病的人尽量呆在温暖的环境，少出门。
2. 既往有心脏疾病，尤其是心力衰竭的病人注意保暖，尽量避免感冒、肺部感染等，以免加重心衰病情。
3. 冠心病急性发作在早上6-10点比较多见，这个时间段请多喝水，降低血凝度，避免寒冷刺激。
4. 心绞痛、心梗的症状不一定表现为胸痛，如有面部、颈部酸胀感持续时间大于30分钟

- 以上不消除，或者持续恶心呕吐的，要及时去看医生，这也可能是心脏疾病。
5. 一旦发生心梗想尽办法及时送院。如在发病3小时内及时得到救治，预后会比较好。
6. 冠心病患者，在等待救援时可服用速效救心丸4-5颗或硝酸甘油片1片。
7. 控制情绪、注重心理平衡。应尽量避免过度紧张、激动、焦虑、抑郁等不良情绪，保持良好的心态。