



# 23岁小伙子,血管一塌糊涂

## 这类血管疾病的患者越来越年轻

本报记者 吴朝香 通讯员 金薇薇

5月18日是全国血管健康日,血脂和冠心病、心肌梗死等心血管疾病息息相关,保护心血管不仅是中老年人要关注的,年轻人也要引起重视。

“我们曾接诊过23岁的男患者,检查显示,他的血管已经一塌糊涂。”浙江省人民医院内科主任王利宏主任医师表示。

### 20多岁的小伙突发心梗

心血管疾病的患者越来越年轻,这是从医多年的王利宏的体会,“以冠心病患者来说,以前都是中老年人,现在30多岁,甚至20多岁的小年轻都很常见了。”

前段时间,王利宏刚刚接诊了一位23岁的男患者,因为胸部疼痛被紧急送医,“我们给他做了冠状动脉造影,影像显示,他的血管坑坑洼洼,一段狭窄,一段正常,看着像是有很多个结,可以用一塌糊涂来形容,还不如一些六七十岁的老年人。”

人的心脏有三条大血管,一般的冠心病患者是其中一条血管出现硬化、狭窄,还有很多斑块,而这名男患者是三条大血管同时出现硬化、狭窄。

“最少需要放3个支架才能疏通血管。”王利宏表示。

询问病史后,王利宏了解到,这个小伙子的生活作息习惯一直不健康:长期熬夜、喝酒、吸烟,几乎每周都要吃几次宵夜,饮食喜欢高油高盐。“心血管出现问题的年轻人,基本都有这些不良的生活习惯,如运动少、工作压力大、情绪常年处于紧张状态等。”

浙江省人民医院内科曾接诊过一位更年轻的男患者,只有21岁,深夜突发心梗,最终没有抢救过来。这位男患者就是因为肥胖,有高血压和吸烟史,当晚在醉酒后出现胸痛。最高峰的时候,医院曾经一周之内接诊过3位30岁出头的患者。

### 保护心血管 这些不要做

“我们的血管其实很脆弱,不良的生活和饮食习惯很容易伤害到它,尤其是长期积累。”王利宏解释,年轻人突发心梗,大多会有一个诱因,比如剧烈运动,或者比较大的情绪波动,“导致血管突然破裂。”

相对来说,中老年患者的心血管更多是因为老化后出现扭曲、弯曲等状态,是一个缓慢的进展过程。

而不管哪种情况,都提示我们,要保护好他自己的血管。

如何保护我们的血管?王利宏也给出一些建议和提醒。

首先是饮食上,要尽量清淡,避免高油高盐。

其次,最好戒烟、戒酒。王利宏特别提及,咖啡等刺激性的饮料也不要持续过量饮用,“现在很多年轻人都说要用咖啡续命,如果一天三四杯,长期这样饮用,咖啡因会导致交感神经兴奋,对心血管造成影响,也容易让心肌的收缩能力增强,心率增快。”

最后是保持情绪稳定。压力、情绪起伏过大,会对心血管疾病的发生发展以及预后有着重要影响。

### 药物使用 并非越贵越好

如果一旦确诊心血管问题,就要及时就诊,并在

医生的指导下合理用药。目前,对于冠心病患者,可以用他汀类药物来降低血脂,稳定动脉粥样硬化斑块,抑制血栓形成。

日常门诊中,也有患者来询问,像阿托伐他汀这些他汀类药物,集采后价格这么便宜,是不是效果有限?需不需要使用价格更高的原研类药物?

前段时间,国家医疗保障局也曾发布通报,以临床用量较大、群众关注度高的阿托伐他汀钙、氨氯地平2种慢性病药品为切入点,分析2022年度采购情况时,提及在有些地方,阿托伐他汀钙中选药品采购量占比明显偏低。

那么,从使用效果来看,这些集采类的药物到底表现如何呢?

王利宏表示,“他汀类药物对降血脂、抑制血栓和斑块的行程还是比较有效的。集采中选的阿托伐他汀钙片,临床上已经使用了很多年,从效果上说,并不比原研药差。”

本报记者也了解到,国家医保局指导宣武医院等20家大型医疗机构,选取了包括阿托伐他汀钙片在内的14个中选药品,开展了临床疗效和安全性真实世界研究,证实了这些中选仿制药与原研药药学成分一致、生物等效,也实现了临床效果。

而从患者负担来说,集采药物也要便宜很多。以阿托伐他汀为例子,一盒药最低2元左右,可以服用一周,同效果的原研药价格要高出几十倍。

王利宏也表示,早几年的时候,会有患者因为担心,提出要使用更贵的药。但随着集采政策的不断推进,大家的认可度越来越高,“在药物效果上,大家不必有太多担心和纠结,当然,最关键的还是预防在先,保护自己的心血管,减少对它的伤害,这是根本。”

# 五年前确诊高血压后不在意 “90后”小伙子患上尿毒症

本报记者 刘干 通讯员 陈瀛 金薇薇

高血压已经成为最常见的慢病,相关数据显示,我国成人高血压患病人数约为2.45亿,并且年轻化趋势明显。年轻人患上高血压,大部分是因为工作压力大、熬夜应酬、抽烟喝酒、饮食无节制、缺乏运动。

最近,浙江省中山医院心血管科副主任侯宏伟连续接诊了多位三四十岁的高血压男患者,他们因为对疾病认识不足、用药不规律,最终进展成肾衰竭、冠心病、脑卒中等严重危害生命的疾病。

“治疗高血压主要目的是预防并发症,这类患者初诊时普遍血压很高,有的甚至超过了180/120mmHg(正常值范围为90~130/60~80mmHg),但由于没有明显不适症状,再加上工作忙,就拒绝进一步诊治,导致后期罹患心脏、肾脏、脑血管疾病的风险大增。”作为医生,侯宏伟对此感到无奈又心痛。

### 血压升高5年不在意 33岁小伙面临终身血透

“90后”杨韬(化名)从事酒类销售业务,在杭州打拼近十年,他的体重跟着收入“蹭蹭蹭”涨到了200斤,健康也在不知不觉中被消耗。

五年前,杨韬在体检中查出血压升高,他身高只有172厘米,BMI已经处于肥胖范围,经医生诊断为肥胖性高血压,建议服用降压药,但他自诩年轻,完全不把医生的建议当一回事,平常顶着160、170mmHg的血压上班、应酬,身体也没出现不适,

他就更放飞自我了……

转折发生在一次饭局后,第二天醒来,杨韬感觉自己走两步路就喘气、呼吸急促,因为太忙他又拖了半个月,直到出现头痛眩晕,才到浙江省中山医院看病。

侯宏伟医生接诊时判断,这可能是血压升高引起的胸闷气急,一查果然血压爆表,达到了200/130mmHg!他建议杨韬立即住院诊治。

“我一直有高血压啊,但是没症状,我这么年轻,检查完吃点药就能好了吧?”杨韬还在幻想自己能立马出院,检查结果却犹如晴天霹雳——肌酐值已经达到了800μmol/L,超出正常值七八倍!

“这说明他很早就因为高血压并发了高血压肾病,肾功能衰竭引发了尿毒症,以后的日子都要在透析中度过了……”侯宏伟深深叹了一口气说:“这么年轻,实在太可惜了!疾病的发展是无声无息的,患高血压期间他没有用药,更没有随访检查,隐匿的肾脏病变更是难以觉察,如果当初及时治疗高血压,他是不会走到这一步的。”

### 用药不规律 短短两年高血压发展成冠心病

“一天吃六七种药,降血压的、抗血小板聚集的、降血脂的、保护心脏的,侯主任说要终身服用。”同样30岁出头的杭州小伙子郑康(化名),两年前确诊了原发性高血压,最近刚被确诊冠心病,陷入了吃药“魔咒”,现在是肠子都悔青了。

郑康没有肥胖,全家没有高血压病史,唯独他中招,侯宏伟说这跟他吸烟、饮食无节制、熬夜等习惯

有关。这两年工作忙起来,偶尔忘记吃药,导致郑康的血压控制得不理想,只能维持在150/100mmHg。

前阵子,郑康突然感到胸闷,立即赶到中山医院侯宏伟的门诊复查。心电图检查提示心肌缺血,住院后次日,侯宏伟为他做了冠脉造影术检查,发现存在血管病变。

为了进一步明确病变的程度,侯宏伟又为郑康施行了冠状动脉血管内的超声检查。超声探头一伸进血管中,侯宏伟就看到主要负责心脏供血的前降支开口处,已经堵塞了70%,这是冠状动脉粥样硬化的表现,意味着郑康已经患上了冠心病。

“这种情况属于重度狭窄,很危险,如果病变继续进展,容易诱发严重的心肌缺血,出现急性心肌梗死。”侯宏伟说。

“侯主任,那我要动手术或者放支架吗?”郑康紧张地询问。综合考虑郑康的病情后,侯宏伟告诉他,“你还比较年轻,动脉斑块比较稳定、症状相对不频繁,目前暂时不用手术,可以通过药物治疗、改善生活方式等来控制病情发展。”

侯宏伟叮嘱郑康,对待高血压,不能有丝毫的侥幸心理,日常规律用药是最基本的,未来1~2年就要进行冠脉造影复查,如果血管狭窄进一步加重,可能就要放支架了。

5月17日是世界高血压日,侯宏伟医生通过钱江晚报呼吁,确诊高血压后要根据病情系统排明确病因,对症治疗,即便是没有不适症状,也要定期随访。长期的高血压患者,需要定期随访检查,遵医嘱,长期规范用药稳定血压,这有助于控制病程发展,预防和延缓并发症的发生。

