

“30岁的年龄,60岁的心脏”这并非年轻人的自嘲,而是真有不少人年纪轻轻心脏就不行了。近日,我国复旦大学附属中山医院和美国哈佛大学医学院的两项研究发现,心血管疾病已成为全球年轻人的首位死因,超过半数年轻人处于“心脏病前期”。

半数年轻人心脏踩红线

不健康生活方式

饮食结构不合理

常吃外卖、快餐,油盐摄入量高,水果、豆类、全谷物吃得少

身体活动不足

长时间久坐,加上便捷的交通方式,心血管弹性变差

严重缺觉

44%的19~25岁青年熬夜至零点之后

爱喝甜饮料

奶茶、可乐等甜饮料的糖分会增加心血管炎症,加重心脏负担

吸烟

吸烟也是年轻人心脏病的重要危险因素

如何呵护心脏

1

电子烟也要戒

2

饮食丰富多样

3

学会碎片运动

4

坚持定期体检

5

不熬夜心态好

专家提醒,如果突然胸痛、胸闷(疼痛多表现为压榨性、紧缩样、压迫感)、坐立不安、大汗淋漓、恶心呕吐,应立即就医,排查急性心梗可能。

制图 马超

受访专家

北京中医药大学东方医院心血管科主任医师周鹏

复旦大学附属中山医院心内科临床博士后张倍健 副主任医师赵刚

生命时报记者张健

年轻人急性心梗概率激增

作为人类健康“头号杀手”,心血管疾病越来越“青睐”年轻人。参与此次研究的复旦大学附属中山医院心内科博士后张倍健、赵刚等人对“2019全球疾病负担研究”数据进行了分析,结果显示,2019年全球心血管疾病病例5.23亿,死亡1860人。其中,15~44岁年轻人的新发病例570万,死亡病例76.1万,伤残调整寿命年(从发病到死亡所损失的全部健康寿命年)达4540万人年。1990年~2019年,全球年轻人的心血管疾病患病和死亡人数分别增加了45.5%和21.6%,增长十分迅速。

研究还发现,与年轻人相关的21种死因中,心血管病排名第一,伤残调整寿命年位列第五。张倍健在接受《生命时报》记者采访时说:“20多年前,医生在门诊遇到年轻患者时,都不太考虑心脏问题。而今,15~44岁年轻心脏病患者占比高达20%。越来越多的年轻人出现了心梗、心绞痛、房颤等严重心脏病,我曾经遇到过一位年仅17岁的心梗患者,很遗憾没能抢救回来。”

中国疾病预防控制中心数据显示,1990年~2022年,我国25~45岁的年轻人群患急性冠心病(主要是急性心肌梗死)的病人猛增30%左右。

在心血管事件发生前,不少年轻

人已经处于“心脏病前期”。美国哈佛大学医学院学者的一项最新研究发现,美国81.8%的20~44岁年轻人处于“心血管一肾脏一代谢综合征(简称CKM综合征)”的早期、中期或晚期阶段。CKM综合征是美国心脏协会提出的概念,是一种由肥胖、糖尿病、慢性肾病和心血管疾病之间病理生理相互作用导致的全身性疾病。大致分为5期:0期属健康人群;1期有过度或异常的脂肪积累;2期存在代谢危险因素和肾脏疾病;3期罹患CKM综合征合并亚临床心血管疾病;4期罹患CKM综合征合并临床心血管病。总体来看,约26%的美国年轻人属于1期,49%属于2期,5.4%属于3期,9.2%属于4期。

“CKM综合征1、2期皆属于‘心脏病前期’,3、4期则已经是心脏病了。”复旦大学附属中山医院心内科副主任医师赵刚表示,心脏病是由于心脏血管出现堵塞、狭窄,导致心肌供血能力下降,进而出现冠心病、瓣膜病、心肌病、心衰等临床症候群。“心脏病前期”是指有早期症状或心血管病危险因素,但尚未达到心脏病的临床诊断标准。这些早期症状包括心前区偶发性疼痛、胸闷、心悸、乏力、头晕等,“出现这些症状时,已经处于早期迈向进展期的阶段了,必须及时干预。”赵刚说。

心脏防线如何一步步失守

老年人就像一台年久失修的车辆,在老化中功能渐渐“失灵”。年轻人全身器官处于最佳状态,在疾病早期往往症状不明显或能耐受而不被关注。但心脏如同发动机,“小毛病”阶段虽不影响正常驾驶,却埋下了安全隐患,随着持续不断的磨损,“小毛病”最终磨成“大问题”。那年轻人是如何从心脏病前期一步步发展到心脏病的呢?

“CKM综合征从0期到4期的发展详细地展示了心脏的损伤历程。”北京中医药大学东方医院心血管科主任医师周鹏表示,0期是健康人,即体重指数【BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方】、腰围、血压、血脂、血糖等指标均正常,但随着年龄增长,长期不健康生活方式使得身体逐渐进入到CKM综合征1期,即心脏病前期的起始阶段。这时会超重肥胖(BMI≥23)、腹型肥胖(男性腰围≥90厘米,女性腰围≥80厘米)或糖尿病前期(糖化血红蛋白5.7%~6.5%或空腹血糖6.1~7.0毫摩尔/升)。

周鹏指出,肥胖、糖尿病前期等异常状态会进一步发展成“三高”等代谢疾病,损伤肾脏等靶器官,这时进入到CKM综合征2期,即存在代谢风险因素和中高危慢性肾病。随着危险因素累积,进展到CKM综合征3期,即亚临床心血管疾病或极高危慢性肾病。疾病再次进展,逐渐出现冠心病、心绞痛等,即进展到CKM综合征4期。这个阶段,有的人可能已经发生过心梗、脑卒中、心衰,或伴有外周动脉疾病。

张倍健认为,年轻人迈入“心脏病前期”,与不健康生活方式有关。首先,饮食结构不合理。年轻人常吃外卖、快餐,油盐摄入量高,水果、豆类、全谷物吃得少,这些都是引发肥胖和“三高”的“元凶”。其次,身体活动不足。长时间工作久坐,加上便捷的交通方式,心血管弹性变差。再次,严重缺觉。《中国睡眠大数据报告》显示,44%的19~25岁青年熬夜至零点之后,上班族熬夜加班更是常态。最后,年轻人最爱的奶茶、可乐等甜饮料的糖分会增加心血管炎症,加重心脏负担。

吸烟也是年轻人心脏病的重要危险因素。我国烟民超过3亿人,15岁及以上吸烟率为26.6%。烟草含有致癌成分,引起心率加快、血压升高,甚至诱发心梗。

呵护心脏越早干预越好

“和老年人相比,年轻人的心脏病易被忽视。”张倍健表示,一方面,很多年轻人的心脏病症状并不典型,早期几乎没有任何不适。另一方面,年轻人“心脏病前期”的症状常被误认为压力大等精神心理因素所致,被忽视甚至误诊。值得注意的是,近年来年轻人心梗事件频发,起病急,多数没有先兆不适,死亡率高,亟需更多重视。

在周鹏看来,年轻人正处于职业发展、接受高等教育、建立人际关系,有的还处于养育后代等人生关键阶段,如果心脏病没有得到及时管理,将在老年期变得更加棘手,严重影响生活质量。周鹏呼吁,呵护心脏健康,越早干预越好,建议年轻人做好以下几点:

1.电子烟也要戒。约70%~90%的年轻急性心梗患者有吸烟史。除了香烟,一些电子烟成分不明,对人体的危害难以预料,更要远离。

2.饮食丰富多样。三餐规律进食,少吃夜宵。实在要点外卖时,尽量选择蒸煮、清炒等清淡菜肴,主食选择五谷杂粮,饮品选择茶饮、豆浆等。

3.学会碎片运动。利用好课间、工间、上下班后,增加锻炼时间。每工作1小时起来活动5分钟。下班后提前一站下车,步行回家。

4.坚持定期体检。18~25岁每两年体检一次,25~35岁每年体检一次,有“三高”等基础病或高危因素的年轻人,定期监测指标,了解慢病进展。

5.不熬夜、心态好。不要给自己过多的压力,如果长期失眠、感到压力无法排解,及时寻求心理医生的帮助。

专家提醒,如果突然胸痛、胸闷(疼痛多表现为压榨性、紧缩样、压迫感)、坐立不安、大汗淋漓、恶心呕吐,应立即就医,排查急性心梗可能。

据生命时报官方网站