

冠心病和心肌梗塞是老年病？锻炼一定对心脏有益？

关于心血管,要了解这些误区

9月29日是世界心脏日。说到保护心脏,很多人第一反应是“少盐、少油、多运动”,这些话大家都在说,但真正能严格遵守的人并不多。研究调查发现,不少成年人的心脏年龄,明显超过本人实际年龄,“人未老,心先衰”并不少见。高血压、高血脂、肥胖、久坐、熬夜等危险因素持续影响血管,会加速心脏老化,很多人看着年纪不大,心脏却提前步入衰老状态。

心比人老

中青年心梗凶险程度比老年人高

现在的生活条件越来越好,大家想吃什么想喝什么,触手可及。但如果你不在饮食上做计算,很容易出现营养的“入大于出”。

生活不规律,不良的生活习惯越多,得冠心病的概率就会越大。北京安贞医院冠心病中心五区副主任吴铮介绍:“我们接触最年轻的患者20岁出头,也有很严重的血管狭窄。”

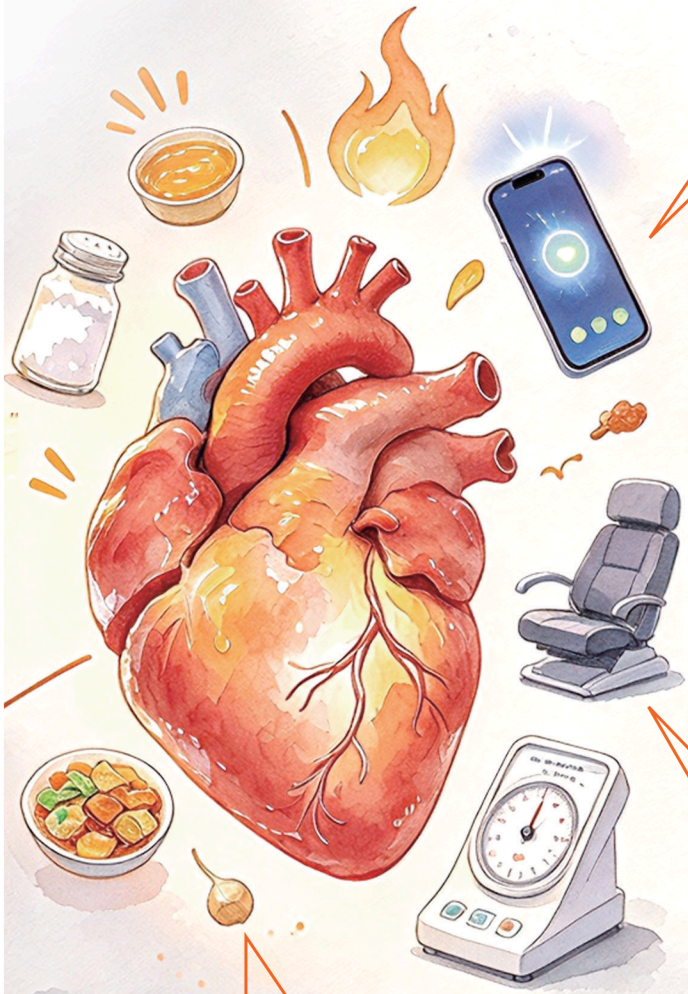
专家介绍,“心比人老”正在向年轻人蔓延。流行病学调查显示,我国25到35岁青年人群心血管疾病的患病率增幅最大,“80后”“90后”的冠心病患者越来越多,而且中青年的冠心病和突发性心肌梗塞发病后的凶险程度比老年人更高。

北京安贞医院冠心病中心一区副主任张闾介绍,年轻人的斑块大多数是以软斑块为主,是易损斑块。这些斑块在特定的环境下,比如血压突然升高、情绪变化、剧烈运动、心率过快,可能会发生破裂。“一旦破裂,斑块里面大量的脂质成分出来以后会诱发急性血栓。”张闾说。

隐形推手

这些习惯让心脏偷偷变老

提到心脏危险因素,大家都会说:吸烟、喝酒、高盐、高油。但临床上越来越多的病例提示,还有一些“隐形推手”更容易被忽视,它们就藏在你习以为常的作息和运动方式中。



碎掉的睡眠

第一个隐形推手是“碎掉的睡眠”。很多人睡眠时长够了,但入睡时间每天不规律、夜里频繁醒来,睡眠节律紊乱会直接干扰神经功能,让血压、心率在夜间该“下班”的时候持续“加班”。研究显示,睡眠不规律人群的心血管疾病风险,显著高于作息稳定人群。

“中青年心脏的重症和急症频发,很大的原因是跟睡眠相关的。”北京安贞医院双心医学中心主任刘梅颜表示,比起20年前,年轻人的睡眠平均少了1.5个小时,睡眠减少使心脏在夜间休息不够。晚上,心肌细胞、血管内皮各种神经递质开始修复,睡眠时间越短,修复的能力就会越差。

突击式运动

第二个隐形推手是运动方式。有的人完全不运动,还有的人“突击式运动”,周末突然跑个五公里、打场高强度球赛,心脏在短时间内从“急速”被猛踩到加速。专家提醒,这两种方式都不科学,运动要适量更要循序渐进。

张闾介绍,如果平时没有常规的运动锻炼习惯,心脏的功能各方面会处于相对低的水平。突然剧烈运动,过重的负荷会对心脏产生不良的影响,心律失常,室性早搏,严重的情况下会产生室性的心动过速。“但是不运动的人群,没法去代谢,血压、血脂、血糖,三高出现。平时要养成规律的运动,让自己身体有个慢慢适应的过程。”张闾补充道。

心碎综合征

亲人离世、激烈争吵等巨大的情绪波动之后,有人会突然胸痛、呼吸困难,以为是急性心梗,造影却发现血管并没有堵。这种病医学上称为应激性心肌病,也就是俗称的“心碎综合征”,而它的元凶就是你的情绪。

专家介绍,人在经历强烈情绪应激时,交感神经被瞬间激活,大量儿茶酚胺激素涌入血液,直接造成心肌细胞损伤,使左心室心尖部暂时失去收缩能力,在造影下呈现气球样改变,它好发于绝经后女性,应激性心肌病在症状上与心肌梗塞有类似之处,一旦发生需尽快就医。

“情绪上痛苦的打击,对心脏引发的改变效应,会出现心功能下降,引发胸痛、胸闷、心慌气短、浑身没劲等症状。”刘梅颜提醒,这种情况在临床上有一定的危害性,要尽快到医院做鉴别诊断和筛查,防止不可逆的损伤出现。

专家表示,对于心脏的保养,尤其是中青年人群,要在年轻的时候就注意心脏的健康问题,不要等到心脏出现异常情况再进行补救;如果出现问题也不要讳疾忌医,拖延就诊时间,要及时到医院进行检查,必要时要积极进行药物治疗。

“生活习惯的改变,积极乐观的心态,都是我们行为治疗的重要方法。还有很重要的一部分是,一旦发现有心血管的危险因素,要及时地干预和控制,早期的时候就把药物吃上,会减少冠心病发病的可能性,会延长你心脏健康的时间。”吴铮说。

(央视、宁波晚报)

潇湘晨报分类信息

登报热线：18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。

遗失声明
湖南省高盛拍卖有限公司遗失拍卖经营批准证书副本,编号:4300161100002004,声明作废。
●唐兰芳遗失长沙市岳麓区人民法院(2021)湘0104民初19849号案件财产案件受理费票据1张,票据号:4592230983,金额:人民币5025元,声明作废。
●唐海波遗失长沙市岳麓区人民法院(2021)湘0104民初26018号案件财产案件受理费票据1张,票据号:3490029416,金额:人民币3455元,声明作废。
●岳阳市云溪区陆城苑旅游社遗失营业执照正副本,注册号:886211001-4,声明作废。
●隆回县荷香桥镇中心小学遗失开户许可证,核准号:J5554000856302,声明作废。
●衡阳凯美置业发展有限公司遗失公章4304079017900,合同章4304079017902,声明作废。
●湖南省怀化市会同县团河镇盛储村经济合作社遗失会同县团河镇盛储村经济合作社开户许可证,名称为:会同县团河镇盛储村经济合作社,开户许可证核准号:J5681000414101,开户行:中国建设银行股份有限公司,账号43050172783600000458,统一社会信用代码:N2431225MF2476840F,特此声明作废。

遗失声明
慈利县德福工程机械租赁有限公司遗失公章43082110005079作废
●周后军遗失不动产权证书,湘2019澧县不动产权第0004205号,房屋在城头山镇万兴村,声明作废。
●吉首市矮寨镇阳孟村经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5690001475501,声明作废。
●新宁县黄金瑶族乡工会联合会遗失开户许可证正本,账号:82011900001047796,核准号:J5558000395802,声明作废。
●衡阳星美置业发展有限公司遗失公章43049510046546,合同章4304080902362,星美CC PARK营销中心章4304080905261,合同章(2)4304079015672,财务章4304079006087,声明作废。
●耒阳市鑫群尔商贸行(个人独资)遗失公章43048110062827作废
●湖南华科物业服务服务有限公司遗失公章43011220138176,声明作废。
●衡阳兴美商业物业管理有限公司遗失公章43040710074651作废

通知
长沙开源广告装饰有限公司定于2026年10月26日在公司会议室召开股东会。本次会议将审议以下事项:公司注销事宜,请股东接到通知后按时参会。若未按时参会,视为自动放弃表决权。联系人:邢颖楠18674880766

关于湘潭市大数据产业促进会简易程序注销的公告
鉴于本会已不具备社会团体存续条件,根据《湖南省行业协会管理办法》等政策法规规定,经书面征求可联系到的会员同意,现解散事宜公告如下:一、本会即日起解散,所有业务活动终止,微信公众号等媒介终止。任何组织和个人不得再以湘潭市大数据产业促进会名义开展活动。二、本会不设清算组与清算工作,不出具清算审计报告。三、截至目前,本会所有债权债务已处理完。自公告发布之日起20日内,凡认为与本会尚有债权债务关系单位和个人,向本会申报,将依法处理。四、截至目前,本会剩余财产为零元。五、本会承诺:本公告内容真实准确完整反映本会现状和可联系的会员的意见,如有违法行为,本会及承诺人廖璇承担全部相关法律责任。公告期限20日。期满后如无异议,本会将依法申请办理注销手续。特此公告!经办人:廖璇,电话18274535321
湘潭市大数据产业促进会 2026年9月30日

注销债权人公告
湖南航天经贸实业有限公司(注册号430001003446)因被吊销营业执照,经股东会决议定于2026年9月26日成立清算组,清算组负责人:龙想平(电话18874222032),成员:湖南航天管理局,请各债权人自本公告登报之日起45日内向清算组申报债权,逾期不申报,将按相关法律法规规定处理,特此公告!

永州市中湘新材料科技有限公司再生塑料颗粒及塑料制品生产项目生态环境影响报告书信息公示
《再生塑料颗粒及塑料制品生产项目生态环境影响报告书(公示稿)》编制完成,现按《环境影响评价公众参与办法》规定公示,公众可于即日起十个工作日内到以下网络链接下载查看(链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1rKpA18pi4-1GFe5dRrvosw?pwd=rt2j提取码:rt2j),有相关建议和意见请通过以下方联系。建设单位:永州市中湘新材料科技有限公司。单位地址:永州市经济技术开发区丰泰路与亲水路交汇处。联系人何建华,联系电话18107468570,电子邮箱331456044@qq.com。
●湖南绿尚化工新材料有限公司遗失财务章4301220160177,徐菊香私章4301220160178,作废

工程款结算公示
由郴州市苏仙区交通建设投资有限公司发包的郴州市苏仙区九龙水寨森林防火通道工程由湖南佳林建设集团有限公司依法中标承建,现工程已竣工验收,工程款已经到位,请相关债权人自本公告登报之日起10日内持相关原始凭证,到湖南佳林建设集团有限公司登记、复核、结算,逾期视为自动放弃权益。联系电话:18684792228(0731-88333940)
湖南佳林建设集团有限公司 拍卖公告
受委托,我公司定于2026年10月21日10时在湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台拍卖:一、湘潭市岳塘区易家湾镇天湖村2号长株潭大市场日化城F12栋2号商业用房,建筑面积227.91㎡,起拍价935元/㎡;二、湘潭市易俗河镇天易大道以南(湘潭市)屹自主创新园一期11栋1-102室、1-202室、1-302室,建筑面积736.38㎡,起拍价2144元/㎡;拍卖公告之日起至拍卖日前看样及报名,咨询0731-28417878。
株洲拍卖有限公司
●城步苗族自治县汀坪乡蓬瀛村集体经济组织遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430529MF3087505H;公章;声明作废。

新田县人民法院不慎遗失从新田县财政局领用的《湖南省非税收入一般缴款书》,字轨:湘财通字[2007],票据号码:038233271,共1份;字轨:湘财通字[2010],票据号码:077099399,共1份;字轨:湘财通字[2011],票据号码:103634116,共1份;字轨:湘财通字[2013],票据号码:146160976、150590950,共2份;字轨:湘财通字[2014],票据号码:158095408、158095938、179660001、179660009、179660010、179660118、179660158、179660178、179660179、179661063、179661252,共11份;字轨:湘财通字[2015],票据号码:220310302、220310999,共2份;字轨:湘财通字[2016],票据号码:243742082、243742187、243742271、243742283、243742304、241358561,共6份;字轨:湘财通字[2017],票据号码:252019022、252019100、252019342、252019620、252019626、252019691、277086242、277086388、277086443、277086449、277322331、277322461-277322484、277323325,共36份;字轨:湘财通字[2018],票据号码:283586119、283586201、283586202、283586266、283586297、283586308-283586313、283586316、283586317、283586328、283586329,共15份;字轨:湘财通字[2008],票据号码:047371244、051945161-051945166,共7份;《湖南省行政事业单位往来结算收据》,字轨:湘财通字[2017],票据号码:00092401至00092425,共25份,现声明以上票据全部作废,由此产生的一切法律责任由本单位自行承担。

通知
醴陵均鼎种养殖农民专业合作社定于2026年10月15日在本社办公室召开成员大会,就本合作社清算组编制的清算报告及合作社申报注销登记事宜进行表决。请各成员准时参加,缺席视为放弃表决权。
●湖南园游会文化传媒有限公司遗失公章43010410163345,财务章43010410163346,声明作废。
●长沙一禾供应链有限公司遗失李小毛私章43010410063753作废

●长沙辟星商贸有限公司遗失公章43011220005930、财务章43011220005931、陈龙霖私章43011220005933,声明作废
●耒阳市大鸿运房地产开发有限公司遗失中华人民共和国建筑工程施工许可证,编号为:430481201907240101,声明作废
●湖南然道健康养生有限公司遗失公章4313000144401,声明作废
●长沙高新开发区左姆家政服务部遗失注册号43019360082036营业执照正副本,声明作废。