

嗓子疼、肩膀疼、左臂疼……

普通症状还是心梗预警？一眼识破



天气寒冷不仅可引起血管的强烈收缩，诱发高血压、急性心肌梗死、心绞痛及脑血管意外等疾病，甚至是致命性心律失常。

急性心肌梗死的发病年龄上至八九十岁，下至20岁。研究显示，从2000年至2013年，35岁以下的患者发病率增长了59%。

有研究表明，70%—80%的心梗患者其实都有心梗信号，但是只有大概25%的年轻患者会提供给医生，而75%的年轻患者都不会注意到这样的心梗信号。所以，如果能够认识到心梗信号，对于患者早期就诊非常重要。

本版图片来自网络

嗓子疼 感冒or心梗？

咽部疼痛，对于一些患者可以作为心肌梗死的先兆症状出现。

实际上，我们对于疼痛部位的认知来自于大脑。外周给了大脑很多的信号，告诉大脑哪里疼痛了，所以人才知道疼痛的部位。但是信号有时会有混淆，由于心脏传入的神经和很多其他的神经是交杂的，所以大脑有时会误认为疼痛的来源不是心脏，而是其他部位。

一般来说，除了描述为嗓子疼，还会有一些其他的描述，比如：嗓子烧灼感、嗓子发紧，还有一些患者描述“好像是吃了辣椒的感觉”。但实际上并不是所有的嗓子疼，都是心脏的症状。

如何鉴别心梗与感冒的咽部疼痛？一般来讲，感冒的嗓子疼是炎症，炎症的持续时间为一周。感冒时除了嗓子疼，还有一些其他的症状，比如流鼻涕、打喷嚏、头昏脑涨等，但是心梗的时候往往不会合并有流鼻涕、打喷嚏的症状。

但是心梗通常不会到一周，梗前的心绞痛或前期症状通常不会超过半个小时，而即便已经出现心梗，心梗的症状时间通常不会超过一天。

肩膀疼 颈椎病or心梗？

发生心梗的时候，会出现左侧的肩胛伴有左上臂的疼痛症状，同时有心前区（胸口）不舒服的感觉。所以在发病之前反复出现的左肩疼痛，很有可能也是一种心梗的信号。

如何鉴别心梗与颈椎病的肩部疼痛？心梗的肩痛和颈椎病的肩痛之间的关系和刚才提到的咽部疼痛的内在逻辑是一样的。

如果是颈椎病、肩周炎的肩痛，会影响局部的功能，限制某些动作，这也是医生询问病史时的重要环节。

而心肌梗死的肩痛的特点主要体现在活动量受影响。心肌梗死的原因是给心脏供血的血管（冠状动脉）堵塞，导致心肌细胞坏死。在活动时，心脏需要的供血量增加了，心梗导致的缺血症状就会更加明显。

此外，引发疼痛的持续时间也是不一样的。心肌梗死之前的这种预兆性的疼痛，通常持续时间不超过半个小时，而肩周炎疼痛时间可能会更长，通常持续几天。

左臂疼 肌肉损伤or心梗？

左上肢的感觉神经和心脏的感觉神经在上传的路径上有交叠，传到大脑之后可能会让大脑误判疼

痛位置来自左上肢，如果左侧疼痛同时伴有胸部的放射痛，那就是典型的心梗前期信号。

如何鉴别心梗与肌肉问题？肌肉本身的症状会影响功能，而放射痛不会影响到功能。

另外，左上肢的酸麻可能有物理性的原因，如睡眠中左侧卧位时压迫手臂血管供血或压迫神经。通过调整姿势可以缓解症状，而心梗的放射痛是不会受到体位变化而改变的。

心梗发出的暗示 自有特点

与活动量相关 如果这个症状明确和活动量相关，那非常有可能是心肌梗死的预警症状。

不限制功能 如果这个症状的发生并不限制这个部位的功能，就非常有可能是因为其他疾病引起的，其中包括心肌梗死。

物理性方式无法改善 如果这个症状通过一些物理性的方法无法改善，比如说变换姿势，揉、压、按摩等，就需要考虑一些内脏疾病，其中包括心肌梗死。一般来讲，对于心梗的胸痛，我们描述为“像压榨一样”，就像捏着的感觉。其他描述还有“像吃馒头噎到了，堵着的感觉”和“好像胸口压着一块石头的感觉”等。

心肌梗死的诱因 请知悉

温度降低 皮肤感觉到温度的变化，会激活交感神经系统，抵御寒冷。但是在抵御寒冷的同时，可能会造成一些心血管的变化，如血压上升，或产生一些化学物质，使血管上的斑块变得不稳定，更容易造成斑块的破裂，进而长血栓。

饱餐 这是一个特别经典的心肌缺血和心肌梗死的诱因。如果吃得过饱，会有大量的血液分布到消化道，促进消化道的蠕动，加速食物的吸收。如果心脏的供血血管本身有问题的时候，容易导致供血不足。

大量饮酒 有一些患者在大量饮酒之后会出现心肌血管的痉挛。心脏的血管上有环形分布的肌肉，肌肉痉挛时会产生血管的收缩，管腔变窄，导致血流淤滞，甚至形成血栓。

熬夜 这也是心肌梗死的一个特别常见的诱因。熬夜后感觉头昏脑涨，实际上是交感神经兴奋的表现，会体现为血管的收缩，血压的上升，心肌收缩力增加等，甚至有一些患者还会因为熬夜出现心律失常。

在神经兴奋性突然增加的情况下，血管也会出现痉挛等反应，造成管腔急剧变窄，形成血栓。（作者：徐昕晔 北京大学第三医院）

来源：北京青年报

延伸阅读

预防才是最好的治疗

联勤保障部队第983医院心血管科副主任医师王星在微信公众号“心血管王医生”刊文提示：做到以下6点，有效预防心绞痛和心肌梗死。

一、监测血压、血糖、心率

不能忘记监测血压、血糖和心率。过高的心率、过高的血糖、过快的心率都会增加心绞痛、心肌梗死的风险。

二、规律吃药

任何停药或换药，都有心绞痛或心肌梗死的风险。不管是控制三高的药物，还是心血管相关的药物，比如阿司匹林和他汀，都应该规律服药，千万不要觉得自己病情稳定就不用吃药了。

三、不要熬夜

长期的熬夜会导致血压升高、心率加快、免疫力下降，会增加心血管疾病的风险。每年心血管猝死的患者中，很多都是熬夜熬出来的。

四、吃得健康

不健康的饮食不利于血压血糖血脂体重的控制，会增加心绞痛和心肌梗死的风险。

1) 吃得不宜过多

暴饮暴食，本身就会导致胃肠不适，同时回心血流减少，加之增加心脏负担，这些因素交织在一起，会诱发心肌缺血心绞痛，甚至暴饮暴食会直接诱发心肌梗死发生。

2) 吃得营养健康

心血管朋友的饮食健康，是一个持久战。只有自觉自律的人，才能改掉高油高盐高精细粮，逐渐养成低盐低油低糖，多蔬菜、水果、粗粮杂粮，适当瘦肉、鱼肉、牛奶、坚果的健康饮食。

五、适当活动

长期不活动，会导致血压、血糖、血脂更高，体重更胖；加之血液循环也会减慢，更容易发生心绞痛或者诱发血栓，引发心肌梗死。

一定记得每天出去走走，活动活动；可以一周3—5次，每次30分钟以上。

六、好的心态

研究发现愤怒可以使我们的心脏病风险在2小时内上升7.5倍；焦虑使心脏病发作风险增加9.5倍。

所以自己得想办法调整心态，找点事情做，不能总闲着：做饭、拖地、下棋、听听歌曲、看看相声小品、写毛笔字、录点小视频等等，都可以调节自己的心态。来源：健康时报、科普中国