



心脏病的发作，往往出人意料，令人防不胜防。许多病人事前根本不知道自己患有冠心病，既无症状，也无病史。事件发生时对患者有莫大的精神打击和震撼，严重时则一命呜呼。很多人都把心脏病发作归咎于现代生活的紧张节奏和压力。事实上，并非完全这样。

心脏病发作（或急性心梗）是由于冠状动脉血管腔内积聚的粥样斑块破裂或糜烂而引发的血栓急性形成，堵住血流，从而导致心肌缺血坏死。粥样斑块由脂肪和胆固醇，外加表层纤维帽构成。血脂水平与斑块形成有直接关系。我们把那些比较容易破裂的斑块称为易损斑块(vulnerable plaque)。这类斑块的纤维帽一般比较薄，富含脂肪和炎性细胞。常见于男性和糖尿病患者。斑块轻度糜烂(plaque erosion)也是心梗的常见原因，常见于女性和吸烟患者。斑块破损和修复在同一冠心病患者也是时有发生。很多时候，病人自身不会有任何感觉，直到血管严重狭窄到影响血流的程度，症状才会显现出来。诱发心脏病发作的因素可以分成三大类，即精神、体力和环境因素。

精神压力

精神压力引发心梗最显著的例子莫过于天灾或战祸。美国洛杉矶1994年地震当天，心脏病猝死例数从平常每日4例增至24例，其中67%在地震后的一小时内发生，一周后猝死概率才逐渐恢复正常。2003年，科威特遭到伊拉克连续10天的导弹轰炸期

心脏病发作是何导因？

心脏病发作是多方面因素所促成的。许多人都把心脏病发作归咎于现代生活的紧张节奏和压力。事实上，并非完全这样。

间，因心梗入院的人数比平时多两成。人的情绪如果过于紧张、激动、愤怒就容易诱发心梗。有报道说观赏激烈的足球比赛也能触发心脏病发。1998年世界杯英格兰与足球队最终以罚点球输给阿根廷之后，全英国心梗突增25%。有专家甚至建议为了公共卫生安全而取消足球比赛罚点球的规则。性交也是诱因之一，特别是那些缺乏运动、身体欠佳的人。在经过一番翻云覆雨之后突发心梗的病例屡见不鲜，尤其常见于搞婚外情的男性。

心梗也与时间和季节相关。根据国大的调查，最常发生病发的时段是从早上8时至11时。这跟早晨身体从休息状态进入活动状态有关。另外，星期一也是最常见发生心梗的时间，主要还是因为周末休息后身体又进入紧张工作状态而引发的。

长时间工作导致身心疲惫，同时缺少运动也是诱因之一。每天劳累工作10小时或12小时可能会破坏正常生理周期。有一项欧洲调查显示，如果每天工作超时超过3小时的人也容易患上心脏疾病。

体力压力

运动和心脏病呈现着一种矛盾关系。大家应该

略有所闻，运动可能触发心脏病发作。但运动后，尤其是长期规律运动后，心脏病发作的概率反而下降。运动时导致心脏病发的原因是因为平时缺少运动，突然心血来潮或者突发的运动负荷增加，导致心脏负荷瞬间增加而难以承受。所以运动锻炼应该循序渐进，按部就班，才能确保不会得不偿失。

体力压力因素也可包括其他方式诸如进行外科手术。某些手术如血管外科对于冠心病患者来说，则属于高危情况。这类病人容易在术后几个星期或几个月后突发心梗。这可能和围手术期冠脉血管斑块不稳定，血液容易凝固而导致。这些病人一般需要在术前接受详细的心脏检查。

有时候，患有急性细菌感染，如肺、支气管炎、尿道炎的高危病人也可能触发心梗。有报道显示，其概率增加一成至三成。短暂性的发炎如打预防针后，则不会触发心脏病发。

环境因素

气候跟心梗发作息息相关。在那些四季分明的地区，冬天是公认的心梗高发期。温度跟心梗有着"U"字形关系。气温过高或过低都能触发心脏病发

作。最能避免心梗发作的气温是摄氏18-20度之间。我国常年气温介于摄氏25-32度之间，如果去寒冷地区旅游或工作，应注意保暖。

空气质量也是近期备受瞩目的触发因素。心脏病患者在事件发生时呼吸污染空气比无病患者高出三倍。城市环境如受到工业、汽车排泄物体污染，导致空气微粒污染体增加，能引发全身炎症，触发心梗。吸烟是心脏病的重要因素之一。越来越多的观察资料显示，二手烟也是导致心脏病的重要因素。苏格兰某城市在进行全面禁烟后，短期内心梗率骤降20%，由此可见其害处之大。所以我国政府正逐渐扩大公共禁烟区乃是明智之举，民众之福。环境因素的重要性也可从美国消防员的健康调查看出来。有一半的美国救火员最终死于心血管疾病，其中有超过10%至100%的心梗是在救火时，大量吸进烟雾而引发的。

总之，心脏病发作是多方面因素所促成的。最好的预防方法还是注意个人的生活方式和作息规律，保持身心健康，避免诱因，方为上策。



陈准沁 / 文

作者是新加坡国立大学心脏中心总主任，也是报业控股华文报咨询团成员。