

冠心病早期有哪些症状、什么原因引起的、诊断标准、治疗方法、注意事项

胸口发闷、爬楼梯吃力、后背隐隐作痛.....这些容易被忽视的身体信号，可能是心脏发出的求救声。作为威胁生命健康的常见疾病，冠心病需要被更多人正确认识。了解它的早期征兆和应对方法，能帮助我们在关键时刻把握主动权。



一、警惕这些身体信号

- 1.胸骨后压榨感：像有重物持续压迫胸部，尤其在快步走、搬重物时出现，静坐休息后缓解
- 2.异常疲劳感：日常活动（如晾衣服、买菜）后明显气短，伴随冷汗
- 3.非典型疼痛：牙床发紧、左肩酸胀、后背沉重感，持续 2-10 分钟自行消失
- 4.睡眠障碍：平躺时出现呼吸困难，需要垫高枕头才能入睡

二、血管堵塞的常见诱因

- 1.血液胆固醇堆积：长期高油高盐饮食导致胆固醇沉积血管壁
- 2.管道压力过大：血压持续超过 140/90mmHg 损伤血管内膜
- 3.血液黏稠度增高：糖尿病未控制导致血糖结晶损伤血管
- 4.危险生活习惯：每日吸烟超过 5 支，久坐时间超过 6 小时
- 5.遗传因素：父母或兄弟姐妹在 55 岁前确诊冠心病

三、医院的诊断流程

医生会通过"三步确认法"判断：

- 1.症状问诊：记录疼痛性质、持续时间、缓解方式
- 2.基础检查：静息心电图查看心脏波形，血液检测查心肌酶、胆固醇
- 3.影像确诊：冠状动脉 CT 血管造影显示血管狭窄程度，必要时做导管造影

四、治疗方案

1.药物治疗方案

降脂药（如阿托伐他汀）：每天固定时间服用，需定期检查肝功能

抗血栓药（阿司匹林）：餐后服用减少胃刺激，注意牙龈出血情况

扩血管药（硝酸甘油）：胸痛发作时舌下含服，5 分钟未缓解需就医

注意药物要在医生的指导下使用，切勿擅自服用。

2.血运重建治疗

支架置入：局麻下通过手腕血管放入网状支撑架，术后需服药 1 年

搭桥手术：取自身血管搭建新通道，适合多支血管病变患者

五、日常防护建议

- 1.饮食记录：每日盐量不超过啤酒瓶盖平铺量，食用油控制在白瓷勺 3 勺
- 2.监测基础指标：每周测量血压、血糖，记录变化趋势。
- 3.随身携带急救药：硝酸甘油应放在随手可拿的位置，过期及时更换。
- 4.避免突然用力：晨起时动作放缓，排便勿过度屏气，对心脏造成压力。

冠心病并非“突然发生”，而是长期累积的结果。早期发现的关键在于关注身体信号，及时就医。从今天起，调整饮食、保持适度活动、规律监测指标，这些小事都能为心脏健康加分。保护心脏，行动永远不晚。