

胸口突然“刺痛”几秒，是猝死前兆还是心脏病预警？

前天晚上，小王躺沙发上刷手机，社媒上弹窗了一条新闻：震惊！某25岁程序员猝死……小王一眼掠过，打算划走新闻。

而就在这时，小王的胸口突然一阵刺痛，让他几乎无法呼吸，联想到刚刚看过的新闻，小王以为自己也要中招了。所幸刺痛迅速消失，一切又恢复了正常。

虽然心脏刺痛缓过去了，但小王依旧有些心有余悸，上网搜了搜症状，发现有不少网友也遇上过类似的情况——

@大明：哎，我也是，经常加班到深夜，有时候突然胸口就会一阵疼，吓得我赶紧站起来走两步。医生说是工作压力大，缺乏运动导致的。

@迷失 only：我最近就是胸口位置会突然像被针扎一样刺痛，好担心是不是心脏病啊？

@古德拜：昨天通宵加班，好不容易赶完ddl，结果突然胸口一阵刺痛，差点以为自己那啥了，幸好一下子就没事了，不知道要不要去医院检查。

一、胸口刺痛几秒，是猝死的前兆吗？

可能不少人都碰到过类似的情况，有时跑去医院做心脏检查，却查不出问题，胸口刺痛到底是心脏病还是猝死征兆？

对此，北京安贞医院心内科主治医师白辰解释，如果心脏突然出现针扎一样的刺痛，但是没有别的症状，很多情况下可能与不良姿

势、习惯有关，一般不需要治疗，不用特别担心。

若排除上述因素，仍时不时出现刺痛症状，则要考虑2种疾病的可能性：

一是原发性肋间神经痛，这种痛感通常表现为刺痛或灼痛，沿肋间神经放射。

如果胸痛呈条带状分布，并且有胸椎基础疾病或压痛的迹象，就有可能是肋间神经痛。

二是心脏神经官能症，这是一种更多见于中青年、尤其是女性的症状，通常是由于植物神经功能紊乱导致的，主要表现为胸痛、胸闷、气短、心慌等。

需要提醒的是，有一种导致胸痛的病因要警惕猝死，即主动脉夹层。主动脉夹层和肺栓塞都是非常严重的医学急症，需要立即就医。

高风险人群通常包括中老年人、男性、吸烟者和那些血压未能有效控制的人。

突发的剧烈胸痛，特别是呈撕裂样或刀割样的疼痛，可能是主动脉夹层的警示信号，需要及时就医。

二、为什么越来越多年轻人猝死？

近年来，关于年轻人猝死事件频频发生。据《中国心血管健康与疾病报告2019》公布的数据，预估我国每年会发生54.4万例心脏性猝死(SCD)，大约每一分钟，就有一个人猝死倒下。与此同时，近二十

年来，因心血管疾病而死亡的年轻人占比出现较明显的增长。

换句话说，年轻人的猝死风险在升高，而之所以出现这种趋势，和以下多种不良习惯离不开关系：

1、饮食不当

许多人觉得工作压力已经足够大，不想让自己的肚子挨饿，因此很容易吃得过多。但这样会增加胃肠的负担，并让心脏进入超负荷状态，进一步增加心肌缺血的风险。过多食用油炸食品也会导致血脂升高，从而增加心脏疾病的风险。

2、久坐不动

长时间的久坐会降低血液流速，增加血栓形成的风险，进一步增加猝死的可能。

3、压力过大

长时间加班和持续的高压状态会增加心脏负荷，从而提高心脏疾病和猝死的风险。交感神经持续激活和血压上升会让心脏和血管承受巨大的压力。

4、剧烈运动

高强度运动可能导致血压突然升高和心肌缺血，尤其对于已有心脑血管疾病的人群，这样的运动模式很容易导致意外发生。

而除猝死以外，一些“老年病”如高血压、糖尿病、高血脂症等也逐渐年轻化，这些慢性疾病都会升高猝死发生的风险，需要引起重视。

三、猝死发生前，会有4个预警信号

虽然猝死发生是在一瞬间，但通常在出现前会有一些警示信号。对这些信号的及时识别和处理非常重要。

1、胸痛

胸痛可能并不总是剧烈或突然发生，有时可能仅为轻微的不适或压迫感，这些感觉可能延伸到肩膀或背部。有时胸痛可能伴有冷汗或呼吸困难。

对于高风险群体如有心血管疾病家族史、高血压或糖尿病的人来说，应立即对这些症状给予关注。

2、心慌

心慌通常是指心跳异常快、慢或无规律，这种状态可能还伴有一种不安的预感。虽然心慌可能是无害的，但如果它持续或频繁出现，可能是更严重心脏问题的标志。

3、突然胸闷或胸闷加重

突发或持续加重的胸闷通常意味着心肌的血液供应不足。这种症状可能还伴有呼吸急促、冷汗或头晕。如果出现这些症状，应立即寻求医疗帮助，因为它们可能预示着即将发生的严重心脏事件。

4、持续不明原因的疲乏

如果您感到持续的、无法解释的疲乏，这可能是心脏衰竭或其他心血管问题的预兆。

这种疲乏感通常不会因休息或睡眠而减轻，如果进行日常活动(如上楼梯)时感到异常疲乏，这可能是一个需要进一步检查的警示信号。

如果出现以上任何一个或多个警示信号，请立即寻求专业医疗建议。

虽然猝死本身很难自救，但如果周围有人能在第一时间内进行正确的急救操作，存活机会会大大增加。

通常，从拨打紧急救援电话“120”到救护人员到达现场，可能会错过最初4-6分钟的急救“黄金时间”。在这个关键期内，采取正确的急救措施极为重要。

急救步骤如下：

第一步：迅速拨打“120”并提供详细的地点信息，以便救护人员尽快到达；

第二步：将患者头部轻微后仰，下颌抬高，并让头部稍微偏向一侧，以便呕吐物或其他障碍物能流出，确保呼吸道畅通。如果患者有假牙，务必迅速取下，防止呼吸道被阻塞；

第三步：立即开始进行心肺复苏(CPR)，特别是心脏按压。保持胸外心脏按压频率为100-120次/分；

第四步：如果现场有自动体外除颤器(AED)并且患者出现心室颤动，应立即使用该设备进行电除颤。

在专业救援人员到达之前，按照这些步骤进行急救可能是患者生存的关键。如果你还未接受过急救培训，强烈建议尽快学习，因为你永远不知道何时可能会遇到这种紧急情况。

血液逐渐老化，是斑块还是血栓？要想清除血管垃圾，可采取这3点

血管起着输送血液的作用，人体的每个器官都需要血液的正常运转，才不会出现问题。

但随着年龄的发展，以及一些外部因素，血管会逐渐老化，从而产生各种各样的问题，比如老年人最常见的动脉粥样硬化，或大家都熟知的斑块和血栓问题。

只是很多人并不了解，也区分不清楚斑块和血栓的不同，对身体健康非常不利。

斑块≠血栓

斑块和血栓形成过程就不同，斑块是指动脉内膜受损后，血液中的脂质组织进入血管壁，形成动脉粥样硬化斑块，导致动脉管腔狭

窄。

如果斑块不稳定，纤维帽很薄，就会破裂，体内的脂质中心会释放到血液中，从而导致血栓的形成。其形成过程是激活凝血系统，血小板聚集，将纤维蛋白原转化为纤维蛋白，然后使红细胞形成血栓。

因此，斑块和血栓最大的区别就是形成阶段不同，表现不同，严重程度也不同。但有一点相同，那就是治疗方法相同。

第一、药物

斑块是由于动脉硬化和血管内皮损伤引起的，如果长期不纠正，会导致斑块掉落，从而形成血

栓，诱发血管痉挛、狭窄、阻塞，导致急性心脑血管疾病。

因此，斑块形成后建议吃阿托伐他汀钙、瑞舒伐他汀、辛伐他汀和氟伐他汀，具有调节血脂，消除血管炎症，稳定斑块，防止掉落，预防心脑血管疾病产生的作用。

第二、手术

斑块治疗可以用球囊扩张和支架置入，但需要注意的是，当动脉斑块对患者没有影响时，不需要治疗，应该定期复查。

一旦发现斑块进一步成长，并阻塞血管腔时，就要进行手术，不然动脉斑块形成，会使治疗过程更加困难、复杂。

第三、锻炼

运动不仅能瘦身，还能降低胆固醇、控制血脂和血压，大家要知道胆固醇是形成斑块的原材料。

因此，建议中老年人每天花半小时进行运动，包括快走、慢跑、爬山、骑自行车、广场舞等。

只要是中等强度的有氧运动，每周五天，对预防各种疾病都有不错的效果。

以上介绍了斑块和血栓的区别和预防方法，但大家可能对斑块最容易出现的部位不了解，这样无法达到更好的预防效果。

因此，需要注意血管斑块是在身体各个部位产生的，最常见的

是心脏的冠状动脉、颅内血管、下肢动脉血管和主动脉血管。

特别是动脉粥样硬化斑块最容易发生，和经常食用高胆固醇或高油食物有关，这些食物不能代谢就会堆积在血管壁上，然后导致血管壁狭窄。一旦斑块破裂形成血栓，就会诱发心肌梗死、脑梗死或下肢动脉闭塞等疾病。

不管是斑块，还是血栓的存在，都容易导致管腔变厚、血管壁变软，从而引起高血压、颈动脉硬化、脑血管疾病。

因此，人到老年后需要保持健康的生活方式，合理饮食，加强训练，控制体重，戒烟戒酒，心态平稳，好好工作和休息，才能拥有健康的身体。

针灸师 王素华
Suhua Wang

二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治：

- 各种痛症
- 癌症化疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠、抑郁、焦虑，更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏，针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险：

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话：240-268-9557 / 571-317-1697
网址：www.acusuhua.com 邮箱：suacu2021@gmail.com
地址：50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科： 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科： 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容： 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药： 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害
预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周五

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及MEDICAID,无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

3-100 3-106

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom!冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com