

“春雨医生”创始人 心梗离世 三大诱因促心梗 识别早期征兆

“春雨医生”创始人
张锐于10月5日晚因心肌梗塞去世，年仅44岁。说到心肌梗塞，人们并不陌生，它简称心梗，与脑梗塞、脑溢血一样，病情凶险，严重威胁着人们的健康，甚至生命。而造成心梗的原因主要与过劳、暴饮暴食、酗酒抽烟、情绪激动等因素有关。



过于劳累

张锐，安徽人，中国人民大学生物学学士，新闻学硕士，《京华时报》前新闻中心主任、网易前副总编辑，2011年创立“春雨医生”。到2016年6月，“春雨医生”被曝完成12亿融资，2015年线上问诊业务实际收入1.3亿元，盈利3000万，计划分拆打包上市，在这个关键节点，张锐却因心肌梗塞匆匆离世。

现代社会竞争激烈，不少年轻人为了谋生、为了事业夜以继日地打拼，过度的精力和体力透支，造成了心力衰竭和体力不支，给心梗有了可趁之机。年轻群体，尤其是一些事业相对成功的人士更普遍存在过劳现象。据悉，张锐曾在最煎熬的两个半月内常常失眠，半夜两三点给人发邮件，探讨产品设计或者商业模式，一大早又跑到各大投资现场，不知疲倦地推广“春雨”的商业价值。

暴饮暴食 不离烟酒

如今社会，大腹便便的年轻人司空见惯，究其原因就是很少参加体力劳动和体育运动，应酬多，经常膏粱厚味，出入酒局宴席，还喜欢夜宵。

应酬多数离不开饮酒，有的还要大量抽烟，以求烟酒之中扩展人脉关系。适量饮酒无可厚非，但酗酒、吸烟加上饮食过量、饮食结构改变，会使血管持续痉挛收缩、血液黏度增加、局部血栓形成，最终导致急性心肌梗塞，且这样的突发疾病已经呈现出越来越年轻化的趋势。再说事业有成的张锐，他不但过劳，而且抽烟，他曾自比创业就像是打麻将和抽烟：“创业也是这样，很累，但你很爽，你说抽烟有什么好，这么难闻，对身体不好还花钱，但是我高兴。”

不良情绪

紧张、抑郁、愤怒等不良情绪可产生各种心脏问题，因为不良情绪和导致心脏病的动脉粥样硬化有着共同的生理机制——免疫系统介导的炎症反应。美国杜克大学研究发现，充血性心力衰竭患者如果心情抑郁，死亡或住院的风险会增加约50%；负责研究的心理学家安德鲁·舍伍德说，抑郁对于心脏病患者来说，其风险堪比高胆固醇和高血压，可能与抑郁患者不遵医嘱、生活方式不健康，如吸烟和放纵饮食有关。

上海市执业药师协会 邬时民

相关链接

警惕心梗发作前兆

研究发现，急性心梗多发生于冠心病患者，起病突然，但有50%—80%的急性心梗患者在病前1—2天或更长时间会有先兆症状：一是近期内屡次出现胸背部闷胀、压迫感或气短；二是出现心绞痛，其中以新出现心绞痛或原有心绞痛加重为主；三是胸痛时伴有恶心、呕吐、腹胀及排便感；四是心慌、头昏、心律不齐、自我感觉极度乏力，没有进行任何体力劳动而感到非常劳累。如果冠心病患者对上述症状加以高度重视，就能大大降低心梗猝死的几率。

自救和家庭急救方法

学会自救：在养成良好的生活习惯的同时，冠心病患者应学会一些自救方法，如平时随身携带硝酸甘油或速效救心丸等急救药物，一旦心绞痛发作，立即就地休息，舌下含服硝酸甘油1—2片或速效救心丸5—6丸，如无效可重复使用。

家庭急救：除舌下含服硝酸甘油或速效救心丸外（血压低于100/150毫米汞柱慎用），有条件者可给予吸氧，以改善心肌供氧；拨打120急救电话，让患者就地休息，勿随意搬动，病情稳定后方可移动患者；医生到来之前，若患者出现意识障碍、昏迷、抽搐等，表示可能发生心脏骤停，应立即进行徒手心肺复苏。

用降脂药后， 颈动脉斑块会消失吗？

我今年70岁，患高血压病10多年，数年前发现左侧颈动脉有一个斑块，开始每晚服辛伐他汀片10毫克。前段时间体检时发现该斑块有所增大，请问，我是否要加大辛伐他汀的剂量？通过治疗，斑块会缩小或消失吗？

湖南读者 曾先生

曾先生：

颈动脉斑块是由高血压、高血脂、动脉硬化等多重危险因素导致的颈动脉内的团块状结构，这有点类似厨房下水道中积存的油污，时间久了就会堵塞下水道。颈动脉斑块的危险主要在于不稳定斑块，也就是在血管壁上容易脱落的斑块，当斑块整块或部分脱落后，就会随血流到达大脑堵塞远端脑动脉，引起中风。

若发现颈动脉斑块较前增大，可结合血脂情况酌情考虑加大辛伐他汀剂量。若血脂升高，可由原来的每次10毫克改为每次20毫克，但因个别患者长期服用辛伐他汀后，可引起转氨酶、肌酶升高，最好定期复查肝功能，一般半年一次为宜。另外，患者也可改服其他降脂药，如阿托伐他汀（20毫克/次）或瑞舒伐他汀（10毫克/次），每天1片，睡前服用。

从目前临床研究看，通过药物治疗很难让斑块缩小或消失，主要还是以预防为主，如清淡低盐饮食，戒烟限酒，控制血压、血脂等。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱：57042518@qq.com
电话：0731-84326251

健康卡通



每日一个鸡蛋 不会增加胆固醇水平

很多人认为蛋黄胆固醇含量高，因而每次吃鸡蛋时只吃蛋清不吃蛋黄，其实，这样做大可不必。严格来讲，胆固醇不是脂肪，而是“类脂”，是身体必不可少的组成部分，研究发现，长期吃胆固醇低的食物，反而会增加患心脏病的风险。因此，每日应保证一定的胆固醇摄入量。对于正常人来说，只要每天不超过1个鸡蛋，就既能补充必要的营养，又不会增加胆固醇水平，当然，对于胆固醇偏高的人群来说，可以适当少吃。

图文 李明新

长假过后，你有没有患上“旅游膝”？

每年十一都是出游高峰，可很多人在回家后都出现了持续的关节疼痛，甚至活动受限，这类患者往往记不起有明确的外伤史，但都有外出旅游史，且大多数行程安排得很紧凑，每天游玩时间偏长等，这种情况被称之为“旅游膝”。因此，外出旅游，尤其是中老年人，除衣着要宽松、舒适，穿运动鞋外，还应注意以下几个方面。

没事儿活动关节 乘坐交通工具时间过长时，应经常活动膝关节，条件允许时，可下车活动片刻；到达目的地后不要马上站

起拿行李，应先活动活动膝关节，慢慢站起后1—2分钟再去拿行李。

饮食休息安排好 安排好当日的饮食、休息很重要。饮食要富含蛋白质、维生素；不要把行程安排得过于紧凑，要保证充足的睡眠时间，每日晨起不应有疲困、头晕、乏力等现象，否则就说明过于疲劳，应减少当日活动强度。

步行1小时要休息 每步行1小时左右应该休息一会儿，活动活动四肢、腰背，揉搓大腿、小腿肌肉。对于登山类的活动更

应定时休息，因上山、下山时膝关节负荷较重，最容易损伤膝关节，最好配戴护膝，或使用登山杖以减少膝关节负重；若途中出现体力不支，应驻地休息，以恢复体力。

旅行后注意调适 若旅游后出现膝关节不适或疼痛，应休息数天，可局部做理疗，也可贴敷药膏等。如1—2周后仍不见好转，甚至出现关节伸直、屈曲受限等情况，应及时到运动医学专科就诊，以免延误病情。

复旦大学附属华山医院运动医学科副主任医师 朱文辉