

球王突发心梗离世,医生提醒:

# 三招呵护“小心脏”

北京时间11月26日凌晨,阿根廷球王迭戈·马拉多纳在家中突发心梗不幸去世,享年60岁。

作为家喻户晓的一代世界级球王,马拉多纳拥有精湛的球技,但在球场外,他的健康问题也一直牵动着广大球迷的心。球王的突然离世也提醒我们,健康的生活方式对预防心脑血管疾病有多么重要。

**当心! 这些生活习惯让心脏“伤痕累累”**

在长达20多年的时间里,健康问题一直困扰着马拉多纳,例如高血压、心律失常、扩张性心肌病、肝炎、心肺功能不全、胃出血等。

广东省第二人民医院心血管内科三科主治医师刘一炫表示,马拉多纳有多种基础疾病,且肥胖。而肥胖本身就是导致心脑血管疾病发生的一个危险因素,再加上酗酒、吸毒等不良生活习惯,直接诱发了心脑血管疾病的发生,导致了急性心梗悲剧的酿成。

急性心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死。常见诱发因素包括情绪激动、劳累过度、大量吸烟、酗酒、气候突变等。

近年来,各项数据也表明,心脑血管疾病不再是老年人的“专利”,它越来越多地青睐青年人,特别是

35岁至44岁人群,发病率上升幅度最大。急性心肌梗死患者中,年龄不到60岁者超过半数,且中青年心肌梗死发病者,有10%左右表现为猝死。

刘一炫认为,当代人工作压力大、生活节奏快,再加上学业紧张、经常熬夜、不合理膳食、缺乏运动等因素,容易导致血脂异常、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化等疾病,加速了血管的衰老。特别是一些年轻人,喜欢“宅”着,常常点外卖吃,这些都为健康埋下了隐患。一是久坐不动,容易导致肥胖;二是外卖食品高盐、高脂、高油,不利于身体健康。因此,预防心脑血管病,必须从改善生活习惯开始,及早预防危险因素,采取综合防控。

**心梗与硬膜下血肿手术无直接关系,关键还是心脏功能差**

2020年11月2日,马拉多纳被查出头部硬膜下血肿,接受了紧急手术。间隔时间如此之短,不少人疑惑其死亡是否与这次手术有关。广东省第二人民医院神经内科副主任医师张爱武表示,突发心梗与手术未必有直接关系,关键还在于他的心脏储备功能差。

张爱武解释,人体的脑组织表面覆盖着三层膜,从外到内依次是硬脑膜、蛛网膜和软脑膜。硬膜下

血肿是颅内出血积聚于硬脑膜和蛛网膜之间引起的,与我们通常所说的颅内出血有所不同。

“硬膜下血肿手术对于神经科医生来说是很常见的手术,相对而言也比较简单,并发症少,预后好。”张爱武分析,“球王突发心梗,脑部手术有可能是一个间接诱因,术后造成的迷走神经性紧张,会对心脏造成一定影响,但更关键的因素还是因为心脏负荷重,冠状动脉基础功能差。”

**冬季心脑血管疾病高发,这些人易中招**

近日气温忽冷忽热,正是心脑血管疾病高发的时候,中老年人需要特别提防,此外,吸烟、糖尿病、高血脂、肥胖人群也更容易发病。

为了预防这类疾病,张爱武和刘一炫都建议:第一,应控制好基础病,例如高血压、糖尿病、冠心病。第二,适度运动,控制体重,避免肥胖,快走、慢跑、太极拳等都是不错的选择。第三,平时也要注意养成合理的饮食作息习惯,戒烟限酒,保持充足的睡眠和心情愉悦。

他们强调,特别是进入冬季以后,一定要注意保暖,避免受凉。一旦有胸部不适,伴有出汗、恶心、呕吐等症状出现时,应立即就医。

(何雪华)

## 导读

睡前关灯刷手机  
小心伤眼

[B5]

网络社交多  
幸福反而少

[B5]

手脚冰凉  
除了“虚”外  
还要警惕三种病

[B6]

供暖季怎样  
预防“暖气病”?  
中医专家开出预防方

[B7]

孩子反复感冒发烧  
小心听力下降

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

