

心血管早衰为何“盯上”年轻人

28岁的小伙子在一次熬夜加班后，突发剧烈胸痛、呼吸困难，送医后被诊断为急性心肌梗死，虽然成功获救，但医生发现他的冠状动脉硬化程度堪比50岁的中年人。在中国急性心肌梗死注册研究中，≤45岁的青年心肌梗死患者约占8.5%，心血管早衰已成为年轻人的一大健康隐患。本应强健的心血管却提前“老化”，这背后是生理机制的失衡与不良生活习惯的双重冲击。

心血管问题为何年轻化

健康血管内壁光滑有弹性，如同通畅的高速公路，而心血管早衰的本质是动脉粥样硬化提前发生。动脉粥样硬化即血管壁出现了由胆固醇、脂质等物质构成的斑块，逐渐使血管狭窄，若斑块破裂会形成血栓，甚至引发心梗。

正常情况下，这种血管的退行性变化多见于40岁后，那为什么现在中招的年轻人越来越多了呢？发病的主要原因是血管内皮损伤。

血管内皮是血管的“保护衣”，长期受自由基攻击会破损。自由基是带有未配对电子的原子或分子，主要由体内代谢反应（如线粒体能量生成）和外部环境（如紫外线、空气污染、吸烟、药物）产生。它们既参与正常生理活动（如免疫防御），也会攻击细胞结构（如蛋白质、脂质、DNA），导致氧化损伤。而熬夜、压力大、饮食不当等习惯会加速自由基的产生，让脂质物质有机可乘，加速斑块形成。

四大因素加速心梗危机

血管内皮损伤是心血管早衰的种子，而不良生活习惯成了年轻人遭遇心梗的“加速器”。

1. **饮食失衡** 高油、高糖、高盐的饮食习惯会形成脆弱的血管，尤其是甜豆浆+油条、外卖炸鸡+奶茶、烧烤+啤酒这样的“三高”饮食。

其中，高油饮食是血脂升高的元凶。动物内脏、肥肉、油炸食品等富含饱和脂肪和反式脂肪，二者均是动脉粥样硬化斑块的主要原料，摄入超标易沉积在受损血管的内壁上。高糖饮食如奶茶、可乐中的添加糖会在体内转化为脂肪，导致甘油三酯升高，引发胰岛素抵抗，损伤血管内皮。研究发现，每天喝一杯250ml含糖饮料，冠心病风险增加17%；长期过量摄入会让血管弹性下降，提前老化。高盐饮食会直接升高血压，使血液反复冲击血管内皮。我国年轻人日均食盐摄入量普遍超过推荐值（5克/天），很多外卖、加工食品的含盐量也很高，长期食用会让血管处于高负荷状态，加速血管硬化。

2. **作息紊乱** 熬夜透支身体，同时也在透支血管。夜间11点到凌晨3点，是身体新陈代谢、修复受损细胞的关键时期，此时身体分泌的褪黑素等激素能调节血压、心率，让心血管系统进入休息模式。但长期熬夜会打破这一节律，让身体持续处于应激状态，为维持清醒，身体就会分泌肾上腺素、皮质醇等激素，导致血压升高、心率加快，血管持续收缩是无法放松和修复的。

与此同时，熬夜会影响肝脏代谢，导致血脂、血糖紊乱，加重血管负担。医学研究证实，每晚睡眠不足的人患高血压的风险比睡眠充足（7-8小时）者要高7%-33%、患冠心病的风险要高13%-48%。长期熬夜还会增加血液黏稠度和血小板聚集能力，易形成血栓，这也是年轻人连续熬夜后突发心梗的重要原因。

3. **缺乏运动+肥胖** 久坐不动是不少年轻人的生活常态，每天运动量不足1小时的年轻人占比超70%，这样会使血管失去弹性和活力。长期缺乏运动还会导致肌肉量减少、脂肪堆积，引发肥胖。而肥胖是心血管疾病的重要危险因素，特别是腹部肥胖者的内脏脂肪会分泌有害物质，引发慢性炎症，损伤血管内皮。同时，肥胖会导致胰岛素抵抗、高血压、高血脂等代谢综合征，让血管面临多重打击。研究发现，BMI超过28的年轻肥胖者，动脉粥样硬化及心血管疾病风险会大幅升高。

4. **精神压力** 长期焦虑、紧张、抑郁等不良情绪会让血管硬化。人处于高压状态时，交感神经系统被激活，使心率加快、血压升高、血管收缩、血液黏稠度增加，这些反应在短期内能应对压力，但长期存在会让心血管系统超负荷运转。同时，受压力影响，皮质醇水平居高不下，促进脂肪堆积、血糖升高，又进一步加重了血管损伤，更别提用不健康方式来缓解压力的行为，如吃高热量食物、喝奶茶或酒、熬夜刷手机、吸烟等。

这些早衰信号别忽视

心血管早衰并非毫无征兆，只是很多年轻人把这些预警信号当作“小毛病”。如果身体出现以下表现，需要及时关注。

不明原因的胸闷或胸痛 这种情况常在劳累、熬夜、情绪激动后出现，疼痛位置为胸

口中央或左侧，感觉像是胸口压了一块大石头。有时，患者也会出现肩背痛、牙痛、腹痛等，原因是心梗的疼痛可能放射至一些不典型区域。

心慌心悸 没有剧烈运动却频繁感到心跳过快、过慢或不规律，尤其是在夜间或安静时，这种情况可能是由心律失常引起的，如室上性心动过速、早搏、房颤等。心律失常如不及时治疗，可导致心脏功能受损，甚至引发猝死。

过度疲劳与呼吸困难 进行以往能胜任的活动时，突然感到异常疲惫或气促。

头晕或晕厥 突然头晕、眼前发黑，甚至短暂晕厥，需警惕心脏供血不足。睡眠时呼吸暂停、打鼾严重 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征是心血管疾病的独立危险因素。

血脂血糖异常 这三者都是影响心血管健康的重要因素。血压就像血液在血管里流动时的“压力值”，一旦长期超标（即高血压），就会持续冲击冠状动脉内壁，破坏血管内皮的完整性，加速脂质沉积和动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化正是冠心病发生的病理基础。对于血脂，大家要重点关注“坏胆固醇”低密度脂蛋白（LDL-C）的水平；对于血糖，要关注糖尿病前期的糖耐量异常和空腹血糖、糖化血红蛋白水平。此外，定期检查颈动脉超声可直接观察颈动脉内膜厚度和有无斑块，这是评估全身动脉健康的“窗口”。

需要注意的是，当心血管出现明显不适时，往往血管损伤已经比较严重了。因此，定期体检非常重要，建议30岁以上年轻人每年进行一次血脂、血压、血糖检测，有心脏病家族史的人最好提前到25岁开始定期筛查。

年轻人血管“保鲜”有指南

早期血管损伤和轻度斑块可通过积极干预改善。年轻人守护血管健康，关键在于“管住嘴、迈开腿、睡好觉、放平心态”。

饮食减负担 核心饮食原则是“低油、低糖、低盐、高纤维”。具体来说，要减少红肉、动物内脏、油炸食品、甜品的摄入，增加蔬菜（500克/天以上）、水果（200-350克/天）、全谷物、优质蛋白的比例；每日烹调油不超



过25克；减少食盐摄入，少吃外卖和加工食品，口味重的人建议用醋、香料替代部分盐；三餐规律，建议七八分饱，避免暴饮暴食；每天饮水不少于1500毫升，少喝含糖饮料和酒；立即戒烟，也要远离二手烟、三手烟。

运动强血管 让血管保持弹性需每周进行至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑行等，每次30分钟以上。有能力者每周可增加2次力量训练，如举哑铃、做俯卧撑，以增强肌肉量。运动无需高强度，以“心跳加快、微微出汗、能正常说话”为标准，同时要避免久坐，每小时起身活动5-10分钟。

作息保休养 为了给血管足够的休息时间，尽量在晚上11点前入睡，保证7-8小时睡眠。睡前1小时不看电子产品，不喝浓茶、咖啡，可通过泡脚、听舒缓音乐等放松身心。如有特殊情况需熬夜，白天补觉不宜超过2小时，否则会影响第二天晚上的正常睡眠。

心态松一松 减少血管的情绪压力要学会调节情绪，通过培养兴趣爱好、与人倾诉、外出散步等释放压力，每天也可花10-15分钟时间进行冥想或深呼吸。

总之，心血管早衰不是突然发生的，而是长期不良生活方式造成的累积效应，年轻人患心梗的背后必然存在着血管多年默默损伤的事实。从健康的角度而言，年轻不是资本，血管损伤也是不可逆的，一旦血管斑块形成并导致血管狭窄，就很难恢复如初。调整饮食、坚持运动、规律作息、放松心情，是给心血管减负和延缓血管衰老的有效途径。

据《北京日报》

如何识别心脏求救信号？

董海蕴（上海交通大学医学院附属瑞金医院心脏科护士）

■ 胸闷胸痛：心脏“拉警报”

要是突然胸骨后像被大石头压住，疼得厉害，还喘不过气，休息或含服硝酸甘油都没用，那可能是急性冠状动脉综合征。比如心肌梗死，这是心脏血管“堵车”了，赶紧打急救电话，要是疼一会儿能缓解，也别大意，赶紧去医院。

■ 晕厥：心脏“短路”了

突然眼前一黑，扑通一声倒地，几分钟才缓过来。这可能是心脏出了问题，比如心律失常、心脏瓣膜病，会让心脏供血不足，大脑缺血，人就晕了。出现这种“闪退”情况，赶紧去医院。

■ 心悸：心脏“乱跳迪斯科”

感觉心跳咚咚加速，或者“咯噔”

一下，像心脏“漏跳”。正常心跳是规律的，每分钟60次至100次。要是心跳乱跳，可能是心律失常，去医院做个心电图就能揪出罪魁祸首。

■ 呼吸困难：心脏“累趴了”

没干啥重活，就气喘吁吁，尤其是晚上躺下，感觉喘不过气，得坐着才舒服。这可能是心力衰竭，心脏泵血功能“掉链子”，肺部淤血，气体交换“卡壳”了。

■ 水肿：心脏“水漫金山”

下肢、脚踝不明原因水肿，按一下还有坑，还觉得没劲、不想吃饭。这可能是心力衰竭导致体循环淤血，血液回流受阻，“水”就积在那儿了。

据《文汇报》



水果吃多了诱发脂肪肝？

钟诗怡 谈韬（上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师）

水果的甜味背后有三种糖：果糖、葡萄糖和蔗糖。果糖堪称其中的“甜度担当”，也是水果的标志性成分。果糖对胰岛素需求较少，必须由肝脏来“加工”。如果肝脏收到的果糖“订单”爆满，来不及处理的部分就会变成脂肪。这些脂肪囤积在肝脏里，进一步引起脂肪肝。

过量果糖确实是肥胖和代谢问题的推手之一，但当我们吃水果时，关键区别在于：我们摄入的并非纯果糖，果糖最多只占其中糖分的一半。在膳食指南推荐的200克至350克每日范围内，即便是吃果糖含量较高的葡萄，总量也有限（约28克）。并且，日常食用水果已被证明对心脏健康有利。真正的保护机制在于，水果并非“纯糖块”，其中的膳食纤维、多酚

等成分就像一条“缓冲带”，能有效延缓糖分吸收，让小肠有充足的时间处理果糖，以免涌入肝脏转化为脂肪。

要注意的是，果汁不能替代水果。榨汁过程会损失大部分膳食纤维和部分维生素，并使水果中的天然糖分转变为需要限制的“游离糖”。因此，吃完整水果才是更健康的选择。

快速发现加工食品中的“甜蜜陷阱”，可以这样看：

■ **找关键词**：重点关注“果葡糖浆”“高果糖浆”“结晶果糖”“蜂蜜”“浓缩果汁”“果酱”等字样。

■ **看排序**：根据国标，配料按添加量从多到少排列，如果上述名称出现在前三位，意味着它是该食品的主要糖分来源。

据《文汇报》