

如何预防心肌梗死

心肌梗死,是指心肌的缺血性坏死,在冠状动脉病变的基础上,冠状动脉的血流急剧减少或中断,使相应的心肌出现严重而持久的急性缺血,最终导致心肌的缺血性坏死。

■ 徐汇区中心医院心内科主任医师 缪培智

我们知道心脏是人体最重要的器官。其作用是推动血液流动,向器官、组织提供充足的血流量,以供应氧和各种营养物质并带走代谢的终产物,使细胞维持正常的代谢和功能。而冠状动脉是为心脏提供氧气和营养物质的重要血管。一旦冠状动脉发生了闭塞,心肌就会出现坏死。坏死的心肌就会影响心脏的功能。

所以,识别心肌梗死的症状非常重要。一般来说,心肌梗死发病都有先兆:1.发病数天前有乏力、胸部不适,活动时心悸、气急、烦躁、心绞痛等前驱症状。2.新发生心绞痛。3.原有心绞痛加重,心绞痛发作较以往频繁,疼痛较前加重,持续时间长,硝酸甘油疗效差。

心肌梗死的疼痛很有特点,若突然发作剧烈而持久的胸骨后或心前区压榨性疼痛,休息和含服硝酸甘油不能缓解,常伴有烦躁不安、大汗、恐惧或濒死感。部分患者疼痛位于上腹部可能误诊为胃穿孔、急性胰腺炎等急腹症;少数患者表现为颈部、下颌、咽部及牙齿疼痛,易误诊。疼痛部位有心前区+胸骨后、前胸+左肩+左

腋下、左上肢、胸骨后+颈部、后背部与上腹部、颈部+咽喉、下颌、牙齿等表现,其疼痛性质是压榨性疼痛、紧缩性疼痛和闷痛。

心肌梗死有胃肠道症状,约1/3有疼痛的病人,在发病早期会伴有恶心、呕吐和上腹胀痛。

心肌梗死严重的患者会有低血压、休克症状,出现烦躁不安、面色苍白、皮肤湿冷、脉细而快、大汗淋漓、尿量减少、神志迟钝甚至昏厥则为休克的表现。

心肌梗死一般都有诱因,如过度劳累、情绪激动、暴饮暴食、寒冷刺激、用力排便、吸烟及大量饮酒。那么一旦出现这些症状,如下颌、颈部、胸背部疼痛,恶心,出汗无力或者突出的气短,可以做急性心梗的自救:1.停止一切活动,保持镇静。最好能平卧,尽快就诊。2.如一人时发生症状,首先拨打急救电话120。现在全国各地都有胸痛中心,时间就是生命,时间就是心肌。3.口服硝酸甘油或速效救心丸。4.紧急救援。

当然最好不要发生急性心梗,预防就显得尤为重要:

1.救治于后,不如摄养于先。2.避免过度劳累。尤其避免搬抬过重的物品,可能会诱发老年冠心病患者的心肌梗死。3.放松精神。愉快生活,对任何事情要能泰然处之。4.洗澡时要特别注意,不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。水温最好与体温相当,洗澡时间不宜过长,冠心病程度较严重的患者洗澡时,应在他人帮助下进行。5.气候变化时要当心。在严寒或强冷空气影响下,冠状动脉可发生痉挛而诱发急性心肌梗死。所以每遇气候恶劣时,冠心病患者要注意保暖或适当防护。6.要懂得和识别心肌梗死的先兆症状并给予及时处理。

最后记住预防心肌梗死“三要”、“三不要”

“三要”:

- 一要按时服药,定期复诊,
- 二要保持大便通畅,
- 三要坚持体育锻炼。

“三不要”:

- 一不要情绪激动,
- 二不要过度劳累,
- 三不要抽烟、饮酒和吃得过饱。



解析免疫微生态系统 攻克“瘤坚强”又多新路径

■ 记者 姚丽敏

日前,国际顶级生物学期刊《Cell》在线发表了复旦大学(中山医院)肝癌研究所樊嘉院士团队与深圳华大生命科学研究院合作的最新成果“早期复发肝癌微生态系统的单细胞全景分析”。该分析采用单细胞RNA测序技术,从单细胞水平上揭示了早期复发肝癌的免疫特征和肿瘤免疫逃逸机制。

该研究首次揭示了肝癌原发肿瘤和早期复发肿瘤的免疫微生态系统存在显著差异。表面看来,在复发性肝癌当中,有大约50%的负责免疫攻击的CD8+T细胞来自原发性肝癌,它们有免疫记忆,本应可以对抗原快速进行二次打击,发挥高效的免疫杀伤作用。但在复发性肝癌中,这些细胞却始终处于未激活

状态,细胞毒性低,克隆扩增数量少,根本没有发挥免疫杀伤功能。这是什么缘故?

研究团队推断,复发性肝癌的肿瘤免疫逃逸机制与原发性肝癌不一样。之后,研究团队发现,在复发性肝癌当中,肿瘤细胞狡猾得超乎意料。对此,中科院院士、复旦大学附属中山医院院长樊嘉做了个形象的比喻,“在原发性肿瘤中,机体原本有一套机制来补足上述免疫漏洞,那就是依靠DC细胞识别肿瘤抗原,指导新的CD8+T细胞发挥免疫杀伤功能,简单来说,DC细胞就好比‘教官’负责指导由CD8+T细胞组成的‘部队’作战。然而,复发性肝癌中的肿瘤细胞,也就是‘坏分子’,也发展出了对策,这些‘坏分

子’迷惑了负责识别和传递信号的‘教官’,导致‘教官’无法将免疫激活信号传递给还未受过免疫训练的‘新兵’,‘新兵’得不到训练,预备方案也就失效了。”

该项研究首次从细胞层面揭示了复发肝癌中肿瘤细胞与免疫细胞的精妙对战,让人忍不住感叹肿瘤细胞不仅有强烈的求生欲,还有非常智慧的生存机制。在研究中单细胞测序技术为微观解读细胞的行为与免疫机制提供了全新的工具,使得研究人员能更好地了解复发肿瘤的免疫特性,为进一步提升肝癌免疫治疗的疗效和寻找有效的肝癌复发转移防治新策略提供更多理论依据和实验证据。

据悉,复旦大学附属中山医院与华大基因共建的“中华精准医学中心”成立5年来,在多组学基础科研、临床检测应用、学术交流、人才培养等方面取得显著成效,尤其在肝癌精准医学研究领域,双方合作在《Cell》、《Journal of Hepatology》、《Nature Communications》等杂志发表了多项重要成果,未来双方将充分发挥中山医院在肝胆肿瘤临床诊治的特色和华大高通量多组学前沿研究技术的优势,进一步围绕肿瘤精准医学的关键科学和临床问题开展系统的合作研究。该课题得到了国家自然科学基金、上海市创新集群和广东省自然科学基金等资助以及顿慧医疗的技术支持。