



因心梗去世 年仅52岁

足球名将小王涛陨落

11月4日中午,大连足球名宿小王涛因心梗不幸去世,享年52岁。

小王涛生于1970年4月22日,身高1米94,是当时中国足坛著名的高中锋,曾随大连万达队4夺甲A冠军,他个人在7年内5次收获甲A联赛银靴。1997年3月,小王涛曾入选过戚务生执教的国足集训队,备战1998年世界杯外围赛。

小王涛职业生涯共打进84个联赛进球,目前在中国顶级联赛历史射手榜上排名第七。其中,他进球最多的1998赛季,进球数为14个。至于他“小王涛”的称号,则是由于同时期中国足坛还活跃着一位和他同名同姓的球员,因此,球迷和媒体便以年龄大小来区分二人。2000年,仍处在巅峰期的小王涛转会到北京国安队。

当赛季,他以13个进球又一次斩获甲A银靴。2002年12月,小王涛在北京国安正式退役。

小王涛离世,也是近两年时间里第三位大连足球名宿离世,2021年3月,功勋教练迟尚斌因病去世,享年72岁;一个月之后,前国脚张恩华也不幸离世,之前一天他刚刚过完自己48周岁的生日。 李 立



先有“关羽”陆树铭 后是足坛“小王涛”

心梗夺命 如何预防

11月1日,著名演员、1994版《三国演义》中“关羽”的扮演者陆树铭,于2022年11月1日因突发心梗离世,享年66岁。11月4日,大连足球名宿“小王涛”因心梗不幸去世,享年52岁。在尚未享受美好老年生活的年纪,却被心肌梗塞夺走生命。医生提醒,急性心梗一旦发作,若没有得到及时救治,死亡率很高。50岁至69岁是心梗高发年龄段,中年人要防好心梗,但年轻人也不能大意!

出现这些疼痛,警惕心梗发作

江苏省南京市第一医院急诊科主任医师秦海东提醒,心梗发作往往以疼痛为主要表现,但有些疼痛很“异类”,往往容易被忽视,特殊部位对应特殊的“疼”法,如果出现以下疼痛需要警惕,千万不要放过。

1.压榨性疼痛高发部位:前心区

如果出现突发性的前心区压榨性疼痛,而且持续时间在20分钟以上仍然不能缓解,并且伴随有大汗淋漓、面色苍白、呕吐、恶心、濒死感等症状,就要考虑是心梗。

2.钝痛高发部位:左肩、左腋下

心脏病会导致左臂和左肩疼痛,有时候也会反射到右肩。疼痛一般为钝痛,而不是激烈疼痛,通常仅限于前臂内侧,有可能放射到小指和无名指。尤其是伴有胸闷、气紧时,更要警惕心梗。

3.胀闷痛高发部位:胸骨后、颈部

有冠心病史的患者,如果是突然出现了胸骨后、颈部呈阵发性胀闷痛,并且有明显的胸部紧迫感,而且可牵引或放射至肩臂部等部位,应警惕是急性心梗的发作。

4.伴大汗或呕吐高发部位:后背

有研究发现,男性急性心梗发作症状很明确,主要就是持续的胸痛和出汗等典型的症状;女性患者则主要是放射痛、后背痛,恶心呕吐居多,胸痛和出汗相对少见,有时候“自己都说不清楚”。

5.辛辣感高发部位:颈部、咽喉

嗓子疼、咽喉部辛辣感也是心梗的一种非典型表现。咽喉和心脏的神经由同一节段脊神经支配,当心肌缺血、缺氧时,产生的酸性物质及多肽类物质,会刺激神经产生疼痛,并扩散至咽喉部神经,往往表现为辛辣感。

6.走路就疼高发部位:下颌、牙齿

少数情况下,心梗可以表现为牙痛或下颌痛,这种牙痛还跟运动相关,人在静止状态时并不痛,一走路、运动就会疼痛,或是疼痛不止。还伴有其他症状,如胸痛、肩膀痛、濒死感等等。

预防心梗,要怎么做

想要远离心梗,日常生活中就要注意。广东省深圳市人民医院心血管内科林耀望表示,防心梗要注意以下几点。

1.改变生活习惯

戒烟、保证睡眠充足、饮食清淡,一日三餐中多增加膳食纤维及维生素,多吃蔬菜、水果及富含钾的食物。

2.适当运动

长期缺乏运动心脏储备能力低下,当突然间超负荷运动时,容易引起心绞痛。散步、慢跑、太极拳等运动都有助于增强心功能。不过,冠心病患者需要在专科医生的指导下进行心脏康复治疗。

3.保持情绪稳定

长期情绪不稳定、容易大喜大怒,对血管功能的影响很大,容易导致心脑血管疾病的发生。

4.定期体检

每年参加一次体检,了解自己的身体状况,做到心中有数,尤其是中老年人。

5.做好防寒保暖

秋冬季节,应随时注意天气变化,做好防寒保暖,避免“冻”到心脏。尤其是有高血压、冠心病等的中老年群体更要注意,外出时要穿好衣服进行保暖,避免冷空气刺激诱发心绞痛和心肌梗死。

心梗发作时,该怎么办

出现胸痛症状可含服硝酸甘油(服用前要测量血压,如血压低则不要服用),及时拨打120。

等待救护车期间让病人就地侧躺,减少不必要的活动。如果病人出现心脏骤停,要及时进行心肺复苏(使用附近的公共AED设施)。

大部分的心肌梗塞患者在发病前几个月或者几个星期之内,会出现胸痛、头痛、胸闷、出冷汗、头晕、恶心、呕吐等一些前兆症状。如出现不适,应及时就医。

据《健康时报》《新京报》

