

心源性猝死为何“盯”上年轻人?

心源性猝死发病急、进展快、死亡率高,同时近年来出现发病年轻化趋势。专家提醒,无论年轻人还是老年人,都要重视心脏健康、保持良好的生活习惯、定期体检,密切关注身体发出的“求救信号”,一旦出现不适及时就医。

据了解,心源性猝死是指因心脏原因(如心脏骤停)导致的急性症状发生后1小时内的自然死亡。其本质是心脏的电活动突然出现严重紊乱,导致心脏无法有效泵血,全身器官迅速缺血缺氧。

“很多人以为猝死就是‘心脏病发作’,其实两者并不完全等同。”浙江省中山医院心血管科主任侯宏伟解释,心源性猝死最常见的原因是恶性心律失常(如心室颤动),此时心脏并非停止跳动,而是处于一种无效的“颤抖”状态,无法向大脑和全身输送血液。黄金抢救时间通常只有4-6分钟,一旦错过,抢救成功率急剧下降。

值得注意的是,心源性猝死并非只发生在有明确心脏病史的老年人身上,隐匿性心脏病、长期过劳、睡眠不足、剧烈运动诱发的电解质紊乱等,都可能成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

与老年人群相比,青年人群猝死更凶险。专家表示,老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病,血管老化过程中会形成缺血预适应。而青年猝死者往往具有“无明确心脏病史、预警症状不典型、病情进展极快”三大特征,极大增加了风险预警与早期干预的难度。

浙江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科主任陆远强介绍,长期吃外卖和喝高糖饮料、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等,都是年轻人诱发心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好,对轻微不适觉得扛一扛



网络图

就过去了,即使出现胸痛、胸闷等关键信号也未重视,一旦急性发作,往往错失抢救时机。

虽然心源性猝死发生突然,但往往在事发前一个月、一周甚至一小时,身体已经发出过警示信号。

侯宏伟表示,部分患者在事发前一个月,会出现持续数周的极度疲劳感,即使充分休息也无法缓解。同时可能伴有不明原因的心悸、胸闷和间歇性头晕。这些症状在压力增大或熬夜后会明显加重。

第二阶段是提前一周的“功能警示”。当身体进入危险倒计时,会出现更明显的功能障碍,如轻微活动即感气喘、夜间睡眠中突然惊醒并感到窒息、出现短暂性眼前发黑或视力模糊。部分患者会描述“心脏似乎停跳了一下”的感觉。

同时,事发当天也会出现“危急

信号”。在猝死发生当天,患者可能经历剧烈胸痛、严重心悸、大量冷汗、恶心呕吐,或突然发生的意识模糊。恶性心律失常特有的前兆包括:突发性眩晕、眼前发黑、瞬间意识丧失但很快恢复。

“这些瞬间的症状往往被患者误认为是低血糖或没休息好,实际上可能是心脏传导系统出现致命问题的信号。”侯宏伟强调,一些运动爱好者在运动后发生的晕厥、严重胸闷或呼吸困难,绝非“累着了”那么简单,很可能是恶性心律失常的前兆。

据国家心血管病中心统计数据,我国每年心源性猝死者高达50多万人。如果在1分钟内实施心肺复苏,3至5分钟内进行AED(自动体外除颤器)除颤,可使心脏骤停患者存活率达到50%-70%。

而心源性猝死抢救的最佳时间

是黄金4分钟。突然发生心脏骤停后的3-4秒会出现头晕、黑蒙;10-20秒意识丧失;30秒到60秒呼吸就会停止;4-6分钟脑细胞将发生不可逆损伤。如果大于10分钟,则会出现脑死亡。

陆远强表示,抓住“黄金4分钟”、掌握救助方法尤为关键。例如施救者拨打120后,可通过拍、喊、摸、看四个步骤判断患者是否有意识、有心跳、有呼吸,通过胸外按压、人工呼吸进行心肺复苏。同时查询附近有无AED,正确使用AED进行急救。

同时专家提醒,生活方式的改善、预防远比抢救重要。戒烟、控体重、调饮食、调工作节奏、不熬夜、适度运动等,是当下每一天都该关注的健康事。

(据新华社)

春季养生正当时,专家给出“健康锦囊”

春风送暖,万物复苏。春季不仅是万物生发的季节,也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。3月18日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位专家围绕春季常见的健康问题,提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升、人体代谢逐渐活跃,正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴指出,春季养生应以“生发、舒展”为主,适合“动起来、暖起来”,但要循序渐进,不建议采用大运动量锻炼、暴汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗,会带走体液与能量储备,容易出现疲劳、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调,运动以微汗为宜,推荐晨间练八段锦或快走15分钟,午后采用摩腹功并配合深蹲,傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。



网络图

此外,专家提醒家长,不要盲目给孩子服用成人的减肥药或套用别人的减肥方案。中医治疗强调个体的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术,调理脏腑机能,实现科学减重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示,盲目使用寒凉的药物会把病邪留在体内,导致咳

嗽久治不愈。如果咳嗽时间过久,或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况,应及时就医。

随着气温渐升,花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷指出,很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起,其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散,极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒,区分花粉过敏与普通感冒,可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连,鼻涕从头到尾都是清水样,很少有发热症状,持续时间长;感冒则伴有发热、乏力等症状,通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人现在却过敏,很多人对此表示疑惑。专家指出,一是由于全球气候变暖,

花期延长,导致空气中的花粉暴露量持续提升;二是现代人压力较大,熬夜、感冒、劳累都会诱发免疫失衡状态,更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议,花粉过敏患者要及时做好防护,尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。如果外出,要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻,关闭门窗,打开空气净化器。

此外,专家提示,花粉过敏是一种慢性过敏性炎症,即使症状暂时减轻,鼻腔黏膜炎症仍可能存在,过早停药会导致症状反复、病情加重,甚至引发过敏性哮喘、鼻窦炎,还会降低后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药,遵医嘱全程足量用药,维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。

(据新华社)