

## 过度疲劳、熬夜可致猝死

专家提醒:保持健康生活方式



□记者 魏应钦

近日,南阳市某中学一名15岁学生猝死课堂的消息引起了大家的关注。据参与抢救的医护人员介绍,孩子可能是由于心肌炎诱发心脏骤停死亡的,这种病不能熬夜、不能有太大压力。

### 青少年猝死多因心肌炎或遗传性心律失常

市二院心内科二病区主任栾献亭说,我国青少年中每年因心血管疾病引发的猝死事件不在少数,原因较多,也比较复杂。常见的有感冒、发烧引起的心肌炎和遗传性的心律失常。还有可能是先天性心脏病,不过较为少见。

感冒、发烧引起心肌炎,很多人对此比较意外。栾献亭说,细菌和病毒入侵的首要门户就是上呼吸道,非常容易造成上呼吸道感染。而上呼吸道和心脏是一对“紧密的邻居”,青少年的内分泌系统、免疫系统正在成长发育中,患感冒后病毒容易迅速侵犯心肌,造成心肌炎。对于心肌炎,由于发病隐蔽,很多时候容易忽视或误诊。

“前两年我们科室就接诊了一个15岁的少女,她刚开始发病时一直拉肚子,但没有引起父母的重视,延误了诊治。结果她锻炼身体时突然晕倒。从宝丰县来到二院后,经过全力抢救,最

终也没能挽救过来。”栾献亭提醒,对于感冒、发烧引起的心肌炎,多数情况下患者的身体会发出报警信号,如心慌、胸闷疲劳等,此时患者应该十分警惕,及时就医。

有遗传病史和先天性疾病的患者要定时体检,随时注意身体的状况。

### 过度疲劳、熬夜等是猝死的诱因

栾献亭说,一般有心脏疾病隐患,然后遇上相关的诱发因素,就有可能发生猝死。猝死的诱发因素有很多,常见的有下面几种:持续过度劳累、熬夜、过量运动、过量饮酒等。主要是这些做法超过了人体承受的极限,结果出现血压过高、心率过快、心肌缺氧、心脏系统不堪重负、血液量氧需求猛增等情况。如果本来就有心脏基础疾病,本身心脏负担已较重,再加上过度疲劳,令心脏负荷更重,则可出现心肌张力增加,心肌收缩力增强,同时心肌对血液的需求增加。如心肌此时血液供应不足,心肌缺氧,就会出现心律失常的情况,导致猝死。

现在社会的节奏较快,很多人生活工作压力大,有点感冒、发烧,都以为自己扛一下就过去了,这是非常危险的。因为人患病时,自身免疫力低,而上呼吸道感染,很容易引起心肌炎。所以,

如果出现感冒、发烧等情况,感觉到自己头昏乏力,千万不要强制自己继续学习或工作。

### 保持健康生活方式 远离疾病

“猝死的发生虽然突然,但发生时间也是有规律可循的。”栾献亭说,凌晨到上午10时是猝死高发时段。因为人在睡眠中心率比较慢、血压比较低,而在醒来时血压上升,心率加快,而且体内水分流失了一夜,血液黏稠度增加,会增加心血管事件发生的概率。猝死发生后几分钟为抢救的最佳时机,在这个时间内,如果给病人实施有效的徒手心肺复苏,病人的生命极有可能被挽回。

栾献亭提醒,青少年猝死大部分有潜在的心血管疾病,只是没有检查出来或者自己未引起重视。另外,很多猝死的人是由于工作、生活、家庭的压力,并且长期有严重的不良生活习惯,包括饮食结构不合理、暴饮暴食、长期熬夜、抽烟、喝酒、严重缺乏运动等。所以,要想远离疾病,就要保持健康的生活习惯,如有不适,及时到医院检查治疗,特别是一些耐受力比较强的人,身体不舒服往往“熬”过去,这是一种冒险行为,一些表面看似健康的人其实已经是猝死的高危人群了。

## 导读

儿科专家提醒:  
**小儿呼吸道疾病和腹泻进入高发期**

[04]

**“状元乡试”第三场  
22人成功晋级**

下周末,第四场“乡试”开考

[08]

记录幸福瞬间 分享成长快乐  
**双胞胎姐妹报名参加  
年历宝宝大赛**

[08]