



近日,年仅34岁的天涯社区副主编金波地铁站台不幸离世,引起人们对猝死和科学施救的广泛讨论。专家提醒:

## 远离猝死 科学施救很关键

□记者 魏应钦

近日,接连两起猝死悲剧引起了人们的广泛关注:6月29日晚,34岁的天涯社区副主编金波在北京地铁站台突然晕倒,多名热心乘客对其实施急救,但他最终还是离世,同事称其工作很拼,经常熬夜;6月30日早上,南方医科大学附属南方医院创伤骨科主任医师金丹被发现于医院宿舍去世,年仅45岁。据同事称,金丹离世前两天,仍从清早一直工作到深夜10时许,后因身体不适在宿舍休息。接连的猝死,引起人们对猝死和科学施救的广泛讨论。

### 过度劳累、熬夜等是猝死诱因之一

市二院心血管内科二病区主任栾献亭介绍说,引起猝死的原因主要有两个方面:一是心源性疾病,如冠心病、心肌病、心肌炎、心律失常等;二是非心源性疾病:如脑出血、肺栓塞等。在猝死的人群中,很多有冠心病、严重心律失常、心肌病、高血压、脑卒中等基础疾病的患者,加之劳累熬夜等不良诱因,就容易出现猝死。

“猝死的病因中,急性心肌梗死最为常见。”栾献亭说,人一旦有心脏疾病的隐患,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、血液量氧气量需求猛增等。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,则会出现心肌张力增加,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,最终导致猝死。

### 科学施救很关键

栾献亭说,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心肺复苏,病人的生命极有可能被挽回。6月29日晚,在现场

人员对金波的施救中,很多网友质疑急救不专业和地铁没有配备基本的应对心脏骤停的体外自动复律除颤器(AED)。胸外按压仅仅占据23秒,更多时间花费在人工呼吸上。

“急性心梗、多种原因引起的呼吸骤停、溺水、电击伤等情况下都可能会使用到心肺复苏术。”栾献亭说,目前,体外自动复律除颤器在经济发达国家的车站、机场等大型公共场所都有配备。而我国由于条件所限,现在远未普及。目前,医院等专业机构有电除颤仪等专业设备,对于急救起到了至关重要的作用。一些国家的警察是必须掌握心肺复苏术的,我国目前不要求掌握。非专业人士在现场进行急救时,胸外按压和人工呼吸进行心肺复苏是行之有效的办法,要坚持每按压胸部30下,紧接着人工呼吸两次,以达到让心脏给大脑等器官供血的目的。一旦发现猝死患者,须争分夺秒进行急救。急救分为胸外按压、畅通气道和人工呼吸三个方面。胸外按压时,患者取仰卧位躺在硬质平面上。原则是尽早开始、快速有力、连续不间断,每次按压要使胸廓充分回弹再按压。按压部位在胸骨中下段,频率在100次/分钟左右,下压深度以3~5cm为宜。施救时要畅通气道,清除舌后坠和呼吸道分泌物。此外,在积极进行抢救的同时,要立即拨打急救电话,接受医护人员的指导和等待他们的到

来。

栾献亭最后提醒,猝死的人群中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,有些是由于工作、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,应及时到医院检查治疗。



## 导读

女性应注意  
五个不孕因素

[C5]

睡出来的男人问题

[C5]

老人须当心  
这四种食物要少吃

[C6]

本周六,  
8分钟约会继续举行

[C7]



晚报微健康



鹰城微车市



平顶山金融圈



鹰城吃喝玩