

35岁高以翔猝死再敲警钟 远离猝死 我们应该怎么做？

□本报记者 王春霞

近日,35岁的台湾演员高以翔在录制节目时意外猝死离世,让大家再一次认识到猝死的可怕,也引发了大众对猝死的关注。其实,猝死离我们并不远,它每天都在上演。

11月27日上午,48岁的市民王先生上班途中突然倒地昏迷,路人急忙拨打120求救,救护车赶到后,医护人员紧急施救,遗憾的是,病人经抢救无效死亡;11月6日早上,家住新城区的一名男子起来为怀孕的妻子做饭,突然倒地昏迷,经抢救无效死亡,年仅33岁。这仅是上月留给市第二人民医院急诊科一位出诊护士印象较深的两起猝死事件。

那么,人们不禁要问,为什么猝死的人越来越年轻?我们普通人应该怎么做才能远离猝死呢?11月28日,记者就此采访了市第二人民医院心内二科主任、国家十二五科研攻关项目“急性心肌梗死研究”平顶山地区负责人栾献亭。

为什么年轻人猝死率高？

“因为高以翔是明星,所以引发了很高的关注,其实猝死每时每刻都在发生。”栾献亭说,猝死是指6小时之内非意外的自然死亡。急性心肌梗死是猝死的第一大病因,约占猝死的一半以上。除了心肌梗死以外,急剧发生的大量脑出血、严重的主动脉夹层、大动脉破裂、急性肺梗死、爆发性心肌炎、哮喘急性发作等原因也可能导致猝死。

“近年来,急性心肌梗死年轻化的趋势很明显。”栾献亭说,“一个显而易见的证据是,现在病房里的心脑血管病患者,30岁到50多岁的人群可以占到一半,这在我刚上班的上世纪80年代是不可思议的。”

那么,为什么年轻人猝死率越来越

高呢?

栾献亭分析认为,患者越年轻,发生心肌梗死后,猝死率越高。这是因为,首先,老年人的冠状动脉硬化狭窄是逐渐形成的,一根血管狭窄的同时,另一根血管就会出面帮助,形成侧支循环,这是所谓的缺血与适应。年轻人由于没有这个缺血与适应过程,没有形成帮助机制,结果一根大的血管一旦堵掉,心脏直接就停止跳动了。

其次,医院曾经做过相关统计,猝死的高发年龄段多在40岁上下。这个年龄段的人,在单位是骨干,在家是顶梁柱,在社会竞争日益加剧的今天,他们的精神压力普遍比较大,比较劳累。

最后,就是很多年轻人的生活方式不健康,总以为年轻有本钱,不爱惜自己的身体,抽烟、酗酒、熬夜、过度劳累。现在很多老年人反倒注意爱惜身体,所以猝死率降低了。而年轻人没有引起重视,常会导致悲哀的结果。年轻人一定要注意这一点。

猝死前会有什么信号吗？

栾献亭说,猝死发病前,有些人会反复地出现胸闷、心慌、气短、乏力等症状,一旦出现这些症状,一定要及时到医院查找原因。但是,也有些人发病前没有任何信号,防不胜防。

“对于急性心梗来说,突发急性胸痛是一个最主要的症状。”他说,一旦突发胸痛,应立即拨打120。目前各大医院都建立了胸痛中心,就是为了使心肌梗死患者能够得到快速救治,降低猝死发生率。

“猝死的急救只有黄金4分钟,需要立即实施心肺复苏,但遗憾的是,我国会操作心肺复苏的人太少了。”采访中,栾献亭也呼吁,“我国大型公共场所需要配备自动除颤仪,全民健康知识和心肺复苏技能的普及也非常迫切。”

远离猝死 我们该怎么做？

时下已进入冬季,气温正逐渐下降。栾献亭说,猝死在冬季的发病率明显要高于夏季,寒冷会引发血管收缩,从而导致冠心病患者心肌供血不足,诱发心绞痛,甚至急性心肌梗死等情况。因此,他提醒大家要从以下方面做好预防:

一、如果有高血压,一定要按时服药,将血压控制在正常达标范围内。高血压是心梗的第一大危险因素,60% - 70%的心梗由高血压引起。

二、管理好血糖。有糖尿病或血糖偏高的患者,要接受专业治疗,将血糖控制在正常范围内。长期高血糖会破坏血管,引起心脑血管方面的并发症。

三、一定要戒烟。这一点非常重要,抽烟百害而无一利,抽烟可致动脉粥样硬化,戒烟有非常肯定的减少动脉粥样硬化和冠心病发病率的研究证据。

四、不要过度劳累,不要持续熬夜。心脏是人的发动机,它是需要休息的,连续作战,它就会出毛病。网吧是年轻人猝死的高发区,有些年轻人连续打几天几夜游戏不睡觉从而引起猝死的病例已发生不止一例。

五、控制体重,不能过于肥胖。过于肥胖,心脏的负担就会加重,肥胖与血管病的关系是正相关,肥胖直接导致冠心病、心梗的发生率明显升高。

六、要顺应自然环境,注意保暖。要根据天气变化随时加减衣物,恶劣天气状况下不要外出锻炼。天寒地冻,血管容易痉挛,这也很危险,可能导致心肌梗死。

七、调整情绪,保持良好心态。保持心态平和很重要。

最后,栾献亭说:“冬季来了,有高血压、冠心病的人,一定要找大夫看一下,调整一下用药。就像车要保养一样,对身体也保养一下,才好顺利过冬。”

导读

胃癌发病 已越来越年轻化

[B4]

中高强度运动 更护血管

[B5]

看屏幕超1小时 影响儿童大脑发育

[B6]

喂养得当 孩子少生病

[B7]



健康视界



平顶山金融圈

