

夏日炎炎 警惕心源性猝死

□记者 娄刚 通讯员 王晓琼

本报讯 近期,媒体报道多起心源性猝死事件,包括重庆万州区区长卢勇等,年纪不算太大,外表健康,却在短时间内突然离开人世,当真是令人猝不及防。那么,什么是心源性猝死?记者就此采访了市一院心内二科主任王耀辉。

夏天是猝死的高发季节

据研究报告统计,75%的猝死事件都是心源性猝死,也就是在1小时内发生的死亡。据国家心血管中心统计,我国每年发生心源性猝死的人数高达55万。

王耀辉说,心源性猝死是指任何心脏病引起的死亡,发生在症状出现后一个小时之内的,院外、急诊室内或者是到达医院时已经发生的死亡。心源性猝死绝大多数患者患有器质性的心脏病,主要包括冠心病、肥厚型和扩张型心肌病、心脏瓣膜病以及一些遗传性的心脏病,另外药物中毒也可以引起心源性猝死。

不过,心源性猝死并不是完全不可防范的,实际上,心源性猝死和以下现象紧密相关:有心源性猝死的家族史;剧烈的胸痛、胸闷、严重的心悸、大汗淋漓并且伴有面色苍白等;与运动相关的胸痛并且伴有高血压、糖尿病、高脂血症;频繁抽烟的人群。

王耀辉说,夏季是猝死的高发季节,相关人群要提高警惕。首先,夏天的酷热让很多人难以忍受,人体代谢比较快。35摄氏度的天气中,人体以排汗散热为主,加大了心脏的代谢,血管处在扩

张状态,当出汗比较多时,血液的浓度及黏稠度自然升高,因此容易引起血管堵塞或电解质紊乱,诱发心脏病。

其次,夏天很多人喜欢运动,如果运动时间过长,运动量过大,休息的时间过短就会增加心脏的负荷,导致心脏不规律的跳动,在心脏收缩受阻情况下,容易导致大脑缺血,引起猝死。

再次,天气闷热,人们的情绪波动大,容易烦躁,这也是心源性猝死的诱发因素。不管是患有心脏病的人群还是健康人群,平时都应该定期针对性地去检查,尤其是出现了胸闷、胸痛、大汗、心慌、气短、呼吸困难的症状时要警惕起来,这些信号都是心脏在求救,不要不以为然,应该及时就医。

抓住黄金抢救时间

王耀辉表示,预防心源性猝死,平日要多注意以下几点:1不要熬夜。不管是年轻人还是中老年人,一定要注意多休息。长期睡眠不足会导致心脏供血受影响,增加心血管疾病的概率,尤其是老年人,要找到适合自己作息的规律,保证睡眠充足。2在炎热的夏季绝对不要贪凉,注意室内的温度,不可太低。老年人最好不要吃冷冻的食品,以免造成血管突然性收缩。3饮食清淡。健康的体重能够有效预防心血管疾病,而控制体重离不开合理膳食。人们日常饮食应当保持清淡口味,远离高脂肪、高热量食物,同时要适量摄入富含纤维素的水果以及蔬菜保持大便通畅。4保持良好的心态,持续压力大往往会诱发心脏病。一些年

轻人猝死就和他们长期承受巨大心理压力有一定关系。只有健康生活,调整心态,尽量保持高质量生活,才能远离疾病。

此前,曾有叶县的一位患者到市一院看病,突发心肌梗死,摔倒在3号楼大厅,王耀辉带着医护人员跑到患者跟前实施了心肺复苏术,医生护士轮流施救,除颤仪及时除颤,坚持了几十分钟,终于抢救了过来。

“心源性猝死的抢救时间是关键,但由于条件所限,在必需的时间内对病人实施抢救往往是很困难的。”王耀辉说,心源性猝死中有80%属于心律失常,20%是属于心脏破裂或者其他的情形。而心律失常中又分为两大类,一类是心跳太慢,另一类是心跳太快,其中心跳快占了90%以上。心脏心率快的时候,患者会出现室速、室颤,心脏一直处于肌纤维的震颤中,属于无效心脏收缩,这时候心脏是泵不出血液的,会导致脑血流的中断。一旦大脑血流中断,人体就会处于三个阶段,血流中断3到4秒的时候,就会出现头晕、黑蒙;血流中断6到10秒的时候,就会出现意识丧失、摔倒;如果血流中断4到5分钟,这时候就会出现脑死亡。因此,心脏复苏抢救黄金时间是3分钟到5分钟。由于我国国家急救医师和急救设备的欠缺,在心脏骤停的黄金时间内,专业急救人员往往无法到达现场。因此,我们呼吁人人都尽可能掌握一些心肺复苏技术,一旦遇到紧急情况,可以立即进行心肺复苏抢救,同时及时拨打120急救电话,寻求专业救援。

导读

看病不占工作时间
市一院继续
推行“无假日医院”

[B2]

市二院胸痛中心:
一年上报胸痛患者
数据4400余例

[B3]

睡前多泡澡
脑梗风险小

[B5]

“辣”中营养知多少
如何“降服”
维生素C之王

[B7]

美味龙虾季也有烦恼
吃小龙虾过敏
该咋办?

[B7]



健康视界



平顶山金融圈

