

25岁的年轻演员孙侨潞,突发心梗去世;某网购平台22岁女员工加班后猝死……近年来,猝死事件时有发生,患者有年轻化趋势。人们感叹生命脆弱的同时,很多常常熬夜的年轻人也开始担心了起来:因心脏骤停而猝死的悲剧,会不会某天也发生在自己身上?就这个人们关心的热点问题,记者采访了市五医院心内科二病区主任刘世芳。



做好防控 远离猝死

本报记者 刘锦秀

80%以上猝死为“心源性”

猝死,是指出乎意料地突然死亡,发病后6小时内的死亡,称为猝死。猝死主要分两大类:一类是心源性猝死,一类是非心源性猝死。市五医院心内科二病区主任刘世芳介绍说,猝死是指急性症状发作后1小时内发生的、以意识丧失为特征的、由心脏原因引起的突然死亡,无论以往有无心脏病。其余20%为非心源性猝死,如脑出血、电击伤、溺水、意外伤害等。值得注意的是,近年来,我国心源性猝死的发生率呈逐年上升趋势,且发病年龄呈下降趋势。

心源性猝死中冠心病是首因

近年来,最常见的导致中青年心源性猝死的原因是冠心病。冠心病猝死者中又以急性心肌梗死和不稳定心绞痛发作为多。同时,患者也常因心律失常或心力衰竭而发生猝死。此外,结构性心脏病也是导致中青年猝死的一个原因。

刘世芳说,冠心病是最常见的心血管疾病。在日常生活中,冠心病患者并不会表现出和常人太大的差异,甚至有部分患者发病时仅仅感觉到胸口有一些发慌、发堵,身体不适或四肢无力,又或者是肠胃表现出异常反应,休息一会儿就可以得到缓解,如无缓解应及时到医院就诊。但疾病发作时,患者常感

觉到压抑、沉闷,伴随着一阵阵的心绞痛,进而可能波及到整个胸口、腹部、肩背部、面部甚至是手指。病情若进一步加重,患者的心脏承受能力越来越差。发病后期,患者常常需要忍受剧烈的疼痛,药物也很难起到缓解作用,部分患者还会出现发热、恶心、心衰,甚至休克、猝死。

导致冠心病发生的危险因素有遗传、高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟及高龄等。此外,还有一个重要因素不为人们所注意,那就是天气。冬天气温低,血管易收缩,血液循环不畅,心脏压力大,是心脏病的高发时节。前一段时间的断崖式降温,是近60年来最低温度。据统计,近期,我市的冠心病急性发作以及发生急性心肌梗死的患者已经达到了高峰,所以冠心病患者冬季出门应注意天气预报,及时调整冠心病治疗方案以适应天气变化。

心源性猝死可防可控

刘世芳说,心源性猝死并非不可预防,防控秘诀就六个字:要避免,要警惕。要避免引起心源性猝死的诱因,要警惕身体不适的信号,有基础疾病者更应高度重视。戒烟酒、稳定情绪是首要,其次要避免作息不规律、劳累等诱因。

如果人们遇到这6个信号,有可能是猝死发生前的征兆:1.心悸;2.急性呼吸困难;3.胸痛;4.头晕甚至昏厥;5.胸闷;6.眼前发黑。其他症状,如果伴有阵发性肩膀痛、手麻,也要小心可能是心肌缺血的表现;肩颈或者左上肢疼

痛,可能是心肌缺血的信号;突然或者无缘故的心跳加速,伴随心慌、胸闷、胸痛等症状,可能是心动过速(甚至是室性心动过速)的信号;没有胃肠道病史却突然出现胃肠道症状,可能是因为心血管供血出现异常的信号……

这个时候,“时间就是生命,时间就是心肌”,急性心梗救治一定要把握好黄金“120”分钟,从发病到开通梗死血管如果在120分钟内完成,可大大降低病死率和致残率。具体而言,患者应在第一时间舌下含服硝酸甘油、速效救心丸等药物后,家属立刻拨打“120”求救电话,并最好在“120”分钟内黄金抢救时间赶往最近的医院进行救治。

在这里,刘世芳强调说,患者的抢救时间十分宝贵,但很多时候患者家属对医生的抢救措施不理解,在犹豫之时耽搁了患者的最佳抢救时间,非常可惜。

心源性猝死可防可控

“过劳”离大家生活不远

刘世芳说,现在的年轻人,“心好累”已经成了口头禅,但这不只是一种不良情绪,还可能是报警的信号。2019年,世界卫生组织把“过劳”纳入“国际疾病分类”,将其界定为:在职场环境中,因为长期无法成功克服工作压力致使的症状,其有三个特征,第一就是觉得精疲力竭,第二就是对工作产生倦怠或愤懑不平,最后就是专业效率的降低。与“过劳”相对应的就是“过劳死”。“过劳死”是一种未老先衰、猝然死亡的生命现象。“过劳死”人群的一个最

大共同点就是由于工作时间过度拉长,劳动(工作)强度过大,长期积累以致于精疲力竭,突然引发身体隐藏的疾病的急剧恶化,救治不及而猝死。

其实,心脏最怕这三件事:第一,经常熬夜透支睡眠。比如熬夜加班、熬夜看手机打游戏,有时硬撑到心力交瘁、心悸胸痛,还不肯休息……

第二,整天暴饮暴食,快餐零食不断。油腻高脂的食物,会让多余的脂肪沉积在血管上,有些人爱抽烟,这些不良习惯都会让心脏血管提前老化。

第三,紧张焦虑,压力山大。工作超负荷、学习压力大,长期的负面紧张焦虑情绪,会让人们离心脏病越来越近。

所以,要想身体健康,那就要避免一些不健康的生活方式,适度休息、合理调整饮食、坚持体育锻炼,建立系统的健康观念。

他建议大家:1.工作数小时之后,应有短暂的休息。脑力劳动者宜多活动肢体和颈腰部,体力劳动者休息时要用脚,交替使用人体的各个部位,是消除疲劳的一个良方。2.减少夜生活,提倡早睡早起,保证必要的睡眠时间。3.转移注意力,释放和忘却烦恼,下班后可选择一种与工作无关,既能放松心情又有兴趣的活动,如跳舞、听音乐或游泳等,调节情绪。4.定期参加体检,早期发现存在的心血管疾病及危险因素,做到有病早知道、早治疗,远离“过劳死”的威胁。

冬季食补 可不是大口吃肉

对于一些平素畏寒怕冷、四肢不温的体虚人群而言,科学的食补可以有效起到补虚助阳的作用。专家指出,进补是有讲究的,不是一味地大口吃肉。那么,在冬季如何科学地饮食养生呢?

1.宜选温补

平素体质虚弱、常出现手足冰冷、怕冷喜温的人可以适当进食具有温补作用的食物,如牛羊肉、韭菜、虾、鸡肉等。注意不能过度温补,在饮食上要搭配一些较为平和的食物,如山药、藕片、白萝卜、木耳、莲子、黑芝麻等食材。

2.减咸增苦

过食咸味食物容易影响肾功能,造成水液滞留等不适症状。所以,冬季饮食应减少食用咸味食物,如榨菜、酱豆腐、海米、虾皮等,适量进食苦味食物,如莲子心、苦荞麦、杏仁等。苦味入心,更可制约温补食物的温燥之性。

3.少食生冷

冬季要避免大量食用生冷寒凉的食物,长期进食生冷可能造成人体脾胃虚寒,阳气亏损。

4.多饮温水

冬季容易出现口干舌燥、皮肤干燥等不适症状,科学的饮水习惯能很好地补充人体流失的水分。推荐饮用温开水,少量多次主动饮水,不要等明显感到口渴时再喝水。 武珍珍



记住这一点 远离运动损伤

喜欢运动的你,如何做才能尽量远离肌肉拉伤等运动损伤呢?专家支招:

1.运动前应充分热身:做好准备活动不但能使体温升高,肌肉深部的血液循环增加、肌肉的应激性提高和关节柔软性增强等,还能减少锻炼前的紧张感和压力感。

2.合理确定运动量:运动中要根据自己的感受,以不过分疲劳为宜。

3.科学锻炼应循序渐进:选择适合自己的锻炼项目,循序渐进,因人而异,不断提高身体素质和对运动的适应性。

4.运动后注意放松:运动锻炼后,放松活动可以使体温、心率、呼吸、肌肉应激性恢复到锻炼前正常水平,防止出现肌肉酸痛,有助于解除精神压力。 武珍珍



平时睡不醒,放假睡不着,有同款吗?(-)

吃、逛、玩,看剧追剧……计划一大堆……等等!为什么假期还没开始,就被失眠搞得精神萎靡了呢?

同款的还有这样一拨人:平时上班总想赖床,假期能赖床了却辗转反侧睡不着……这又是啥情况?

睡眠具有非常重要的生理功能,能帮助人恢复体力和脑力。如果睡眠出现问题,你的生活肯定会蒙上一层灰暗的底色。世界卫生组织调查显示,全球有10%~49%的人存在不同程度的睡眠问题。在中国,各类睡眠障碍者约占人群的38%,其中失眠障碍最为常见。

四种情况对号入座

原以为假期可以无牵无挂美美睡一觉,却突然发现,躺在床上,就是——难以入睡。以下四种情况,请对号入座。

(1)睡不着。反正明天不上班,我要抱着手机玩个够!噢,怎么已经后半夜了……恋恋不舍放下手机,关掉电脑,熄灯睡觉。夜变长了,世界变静了,任我辗转反侧,内心越发烦躁,睡意却怎么也唤不回来?

(2)睡不好。白天带孩子上补习班,晚上辅导作业,即使内心“暴风雨”,仍控制着、忍耐着不撒气。终于孩子睡去了,我也好不容易能睡了,可是怎么睡不踏实呢?刚睡着怎么又醒了?而且就算睡着了,总觉得在各大剧集里穿来穿去,早上起床,大脑就像“工作了一晚上”……

(3)醒得早。平时上班,早起打卡,假期明明关停了闹钟,还是准时准点早早醒来,甚至比平时醒得还早。听着家人的呼吸声,盯着卧室的天花板,或者闭着眼睛在床上“烙饼”,一通胡思乱想之后,好想求自己争口气,继续睡个回笼觉!

(4)白天困。假期了,我要游走四方看风景!可谁想,玩一路,哈欠不停,注意力也不太行啊?脑子短路跟不上节奏,还总是丢三落四。好不容易熬到午休时间,却睡不着。眼看着夕阳西下,开始担心晚上睡不着该怎么办……

冬季血压波动大 调整药物需遵医嘱



冬季气温偏低,昼夜温差大,人体受到寒冷刺激后,全身毛细血管会跟着收缩,导致血管阻力增加,血压不同程度升高。因此气温相对较低的清晨和夜晚,血压的波动较大,高血压患者和老年人的血

压会上升得更明显。同时,冬季气候干燥,水分消耗多,体内容易缺水,导致血液黏稠、流速减慢,供给身体各个器官的血量减少,易致缺血性脑中风或心肌梗死等严重疾病的发生。

大同新建康医院心内科副主任张麟提醒说,如果平时患者只用一种药物能将血压控制好,但在冬季血压出现升高,最简单的方法是把该药物加量。因为该药物对患者有一定疗效,且已经服用较长时间,患者对该药物的不良反应已经有所掌握,不至于出现意想不到的严重不良反应。

如果一种降压药物已达最大剂量,血压还是居高不下,则应小剂量加用另一种降压药。此时若继续增加原药的服用量,超出最大剂量,可能会发生严重不良反应。但如果加用另一种不同作用机

制的降压药,二者均为小剂量用药,不会增加药物的副作用,并能提高降压疗效,使血压更加稳定。不同降压药的峰值作用时间往往是不一样的,联合用药可在不同时段起到降低血压的作用,可延长药物作用时间。

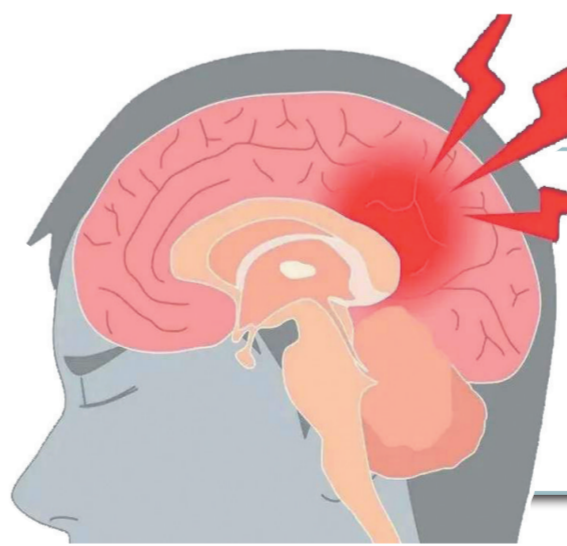
需要注意的是,调整降压药要严格遵医嘱。医生会根据患者的血压水平、靶器官损害程度、其他伴随的临床表现和危险因素,来综合调整降压药物。患者千万不要自作主张,擅自调整用药的种类和剂量。

此外,张麟建议患者在清晨醒后立即服降压药,降低清晨血压升高的程度,减少血压升高的时间,从而降低并发症发生概率。患者可以把降压药物放在床头,早上醒来服用过药物后,休息一会儿再起床。 王瑞芳

脑梗的这些发病信号别轻视

——访大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠

本报记者 王芳



生活中我们会发现脑梗总是突然发生的,实际上脑梗在发生之前就已经有征兆了。一觉醒来,发现口眼歪斜、吞咽困难、拿不起筷子。还有一些患者发病前有肢体麻木感、说话不清、眩晕等症状。大同现代脑科医院脑卒中科主任李文忠说,这些症状一般都很轻微,持续时间短暂,所以常常被人忽视。如果了解这些症状,我们就可以敏锐地捕捉到脑梗的发病信号,让患者在黄金时间内得到救治,从而挽救生命和避免脑梗带来的后遗症。

后最好在4~5小时内就诊,愈后会比较好。

近年来,中青年脑梗的发病率越来越高,如频繁饮酒、吸烟、运动量少、高热量饮食、熬夜等是导致脑梗年轻化的主要原因,而工作压力大、精神紧张、情绪焦躁又加重了对身体的损害,从而导致脑梗发作。

脑梗的主要表现有:患者自觉半身无力或半身麻木;手中的物品突然脱落;突然说话不清或吐字不清,甚至不会说话,但“心里明白”,即神志清楚;单眼或双眼突然视力显著

减退,乃至一过性失明;记忆障碍,发生一时性遗忘;头晕;步态不稳等。

“这些症状既可大部分出现,也常只出现一两项,而且常反复发作,几天之内甚至发作几十次,也有数周或数月内只发生一次的。还有的人只发作一两次,恢复后,一般不留后遗症,和健康人一样。”李文忠说,正由于这个特点,尤其是发作时间短,恢复得快,极易使病人自己和家属对此麻痹大意,失去警觉,而不去就医,甚至继续做危害脑血管的事情,

造成严重后果。

“发生脑梗卒中后,首先要及早去医院,即使症状已经完全消失,身体恢复了常态,也要去专科医院,对心、脑血管进行一次全面、系统的检查。”李文忠说,通过一系列检查,以便早期发现容易引起卒中的动脉粥样硬化、高血压、冠心病,以及与之关系密切的糖尿病。如果是患有这些疾病的患者发生的脑梗,必须从积极治疗这些疾病入手,这是防治轻微脑梗卒中的根本措施。



大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传