

定期体检 筑牢心源性猝死的“生命防线”

——访大同新建康医疗集团健康管理中心总检师李唐

本报记者 王瑞芳

心脏，是人体的“发动机”，一旦骤停，生命便可能戛然而止。心源性猝死，这个看似遥远却时刻潜伏的健康杀手，每年都会夺走无数宝贵生命，其中不乏正值壮年的职场中坚、活力满满的运动爱好者。而定期体检，正是提前发现隐匿心脏风险、阻断悲剧发生的关键手段。

真实案例： 忽视体检，生命突遇“急刹车”

35岁的李先生是一名销售，平时自觉“身体硬朗”，连续3年没做过全面体检。去年夏天，他在加班后突然胸闷、头晕，却只当是熬夜太累，简单休息后继续工作。几天后，他在健身房运动时突然倒地，经抢救无效离世，其原因是冠状动脉已严重狭窄，却因从未体检，始终未发现隐患。

无独有偶，42岁的跑步爱好者王师傅，每年都参加单位常规体检，心电图、血压等指标均显示“正常”。但他去年跑步时突发胸痛，幸好手机里存有往年的体检档案，医生快速结合过往数据，判断为急性心肌梗死前兆，紧急介入治疗后成功脱险。两个案例，一悲一喜，清晰印证了体检对预防心源性猝死的重要意义。

数据警示： 心源性猝死，离我们并不远

相关数据显示，我国每年心源性猝死发病人数约55万，相当于每分钟就有1人因此离世。更值得警惕的是，中青年人群正成为高发群体——超过37%的猝死者生前无明确心脏病史，70%的运动猝死案例与隐匿性心血管疾病相关。大同新建康

医疗集团健康管理中心总检师李唐提醒说，很多人觉得“自己没有感到不舒服就没事”，但心脏问题往往具有隐蔽性，等出现明显症状时，一般已经错失最佳干预时机。

体检要点： 选对项目，才能精准防风险

很多人疑惑：“每年体检都做了，为什么还是没发现问题？”其实，常规体检不等于心脏专项筛查，李唐表示，针对心源性猝死的预防，需重点关注以下核心项目：

基础必查项目（每年1次）

心电图 快速筛查心律失常、心肌缺血等基础问题，操作简单、性价比高，是心脏检查的“第一道关卡”。

心脏超声 通过影像清晰观察心脏结构、瓣膜功能、心室厚度，能及时发现心脏病、心脏扩大等潜在问题。

血压、血糖、血脂、同型半胱氨酸检测 高血压、高血糖、高血脂是损伤血管的“元凶”，H型高血压（高同型半胱氨酸）会加速血管硬化、血栓形成，控制好这些指标，能大幅降低心脏病变风险。

高危人群加查项目（每半年或1年1次）

72小时动态远程监控心电图 可连续记录全天心电活动，捕捉常规心电图难以

发现的阵发性异常，尤其适合经常胸闷、心慌的人群。

冠脉CTA 可清晰显示冠状动脉有无狭窄、斑块，精准判断血管病变程度，是筛查冠脉病变的重要手段。

凝血血栓检测、呼吸功能监测 心源性猝死多由急性血栓堵塞冠脉、恶性心律失常、夜间呼吸异常缺氧、心肌缺血缺氧诱发，凝血血栓检测可以排查血栓风险、呼吸功能监测可以规避缺氧性心脏损伤，是猝死早筛、早防的两大关键防线。

专家提醒： 别让“小信号”变成“大隐患”

心源性猝死并非毫无征兆，只是很多人容易忽视。李唐提醒，若频繁出现胸闷、胸痛、心慌、气短、运动后头晕乏力、夜间睡眠中憋醒等情况，一定要及时就医检查。同时，无论年龄大小，都应养成定期体检的习惯，尤其是有猝死家族史、长期熬夜、吸烟酗酒、久坐不动的高危人群，更要加强心脏筛查。

“心源性猝死发病急、进展快，黄金抢救时间仅4分钟。一旦错过，几乎无力回天。”李唐强调，预防远胜抢救。定期体检是提前发现隐匿性心脏隐患的有效手段，把风险掐在萌芽里。



测血糖时间选择有讲究

对糖尿病患者来说，想要把血糖水平控制在正常范围，平时一定要重视测血糖。大同新和医院综合内科张富明医生表示，很多人不知道的是，糖尿病患者测血糖的时间是有讲究的。因为不同的检测时间点，测出的血糖值是不一样的。那么哪个时间段测血糖最好呢？

晨起空腹测血糖。很多糖尿病患者都会选择早晨起床空腹的时候测血糖，这个时间点不容易忘记，而且早晨起床空腹测的血糖值，也属于糖尿病患者需要定期监测的一项重要血糖指标，可以了解基础胰岛素分泌情况和降糖药的远期疗效。需要注意的是，早起空腹测血糖必须保证已经

空腹8小时以上，另外，尽量在6时~8时完成测量，最晚不能晚于8时30分。

饭后两小时测血糖。每天早餐、午餐或者晚餐之后的两个小时测血糖，和早晨起床空腹测血糖一样重要，可以通过分析餐后血糖测量值，了解饮食控制血糖的效果和服用药物或注射胰岛素的治疗效果，并且通过这一时间点测得的血糖值，还能了解患者是否存在患心脑血管疾病的风险。若饭后血糖测量值一直都比较低，代表患心脑血管疾病的风险较大，必须警惕起来。还有一点需要注意，通常说的饭后两个小时测量血糖，不是指吃完饭后开始计算的两小时，而是吃第一口饭后的两小

时。

午饭和晚饭之前测血糖。当糖尿病患者有调整餐前注射胰岛素量的需要时，还需要在午饭和晚饭之前进行血糖测量，通过这一测量值还有助于对正餐时的食物摄入量进行调整。想要为医生提供更加完整的血糖监测参考，一般应当包含这两个时间段的血糖检测值，每次测量血糖值时最好记录下来。

睡觉之前测血糖。每天早起空腹还有晚上睡觉前都可以测量血糖，有些患者到半夜容易出现低血糖，因此睡觉前测血糖主要是为了防止这一情况的产生。有些患者对于晚饭后测血糖还有睡前测血糖这两

个时间点存在疑惑，觉得这两个时间点比较接近，是不是可以只选择其中一个时间点，答案是否定的，因为这两个时间点并不能够相互替代。睡前血糖测量值如果比较低，可以适当加餐，要是还没有得到改善，就应当及时告知医生进行处理。

半夜测血糖。少部分糖尿病患者为了及时发现夜间低血糖问题，帮助解决空腹高血压问题，还需要半夜测血糖。

总之，每一位糖尿病患者都应当关注血糖检测时间，只有保证检测时间正确，才能够获得具有参考价值的血糖检测结果。另外，患者如果出现不舒服的感觉，也要及时测量血糖。（武珍珍）

长期坏情绪可能带来便秘

说起便秘，多数人第一时间会联想到久坐不动、饮水不足、饮食过于精细这些生活习惯问题。的确，长期缺乏运动、每日饮水量不达标、膳食纤维摄入过少，是诱发便秘的常见原因，也是大家改善便秘时应最先调整的方向。可有些人发现，即便尽量避免这些不良习惯，便秘问题依旧反复，经医生提示方知，被我们忽略的情绪，也是肠道“堵车”的隐形推手。

市五医院消化内科主任医师杨瑞东提醒，便秘绝非单纯的肠道问题，而是身体与心理共同作用的结果。肠道被称为人体的

“第二大脑”，它与大脑之间通过一条名为“脑-肠轴”的双向通路紧密相连，情绪的每一次波动，都会精准传递到肠道，直接影响肠道的正常运转。

当人长期处于焦虑、紧张、压力大、抑郁等负面情绪中时，大脑会分泌出应激激素，这些激素会直接抑制肠道平滑肌的蠕动，让肠道蠕动速度大幅减慢。粪便在肠道内停留的时间过长，水分被肠道过度吸收，就会变得干结坚硬，排便自然变得困难费力。同时，负面情绪还会打乱肠道菌群平衡，减少有益菌数量，进一步降低肠道消

化排泄功能，形成“情绪差=便秘重”的恶性循环。

现实中这样的例子比比皆是，上班族面对繁重工作压力，连续数日排便不畅；学生由于学业压力而精神高度紧张，极易出现便秘；长期心情低落、思虑过重，也常常被便秘反复困扰。这些都是情绪影响肠道的具体体现，也印证了调节情绪对改善便秘的重要性。

调整情绪改善便秘，可以从日常小事入手。首先，学会及时释放压力，通过听轻音乐、散步、与他人倾诉等方式，排解内心

的焦虑与烦躁，让身心保持放松状态。其次，避免长时间沉浸在负面情绪里，养成规律作息，一天保证至少7小时睡眠，避免熬夜带来的情绪内耗，让大脑和肠道都能得到充分休息。

另外注意，排便时要保持平和心态，不要过度用力、过度焦虑，避免因担心排便问题加重心理负担，反而加剧便秘。若便秘问题长期没有缓解，还需及时就医排查器质性问题，在专业医师指导下兼顾身体调理与情绪疏导。（孙晓娟）