

关键时刻 猝可急防

11 月 27 日,在《追我吧》综艺录制过程中,年仅 35 岁的台湾艺人高以翔奔跑时突然减速倒地,经抢救无效,医院最终宣布其为中心源性猝死。得知此消息,网友们除了谴责节目中运动强度的同时,也不禁发出疑问,面对中心源性猝死,我们能做些什么?



问题 1: 身体一直很好,为何还猝死?

心脏骤停和平常身体素质关系不大

根据高以翔经纪公司声明,高以翔录制这档节目的时段为当日凌晨。根据《追我吧》往期播放的栏目可以看到,明星在节目中曾做过梅花桩、飞檐走壁、徒手爬高楼等项目。

高以翔经纪公司老板丘秀珠在接受媒体采访时表示,高以翔最近要开拍一部电影,为此还做了体检,以及必须精瘦四公斤。其表示高以翔身体状况一直都很好,“没有听说过他有心脏方面的疾病”。

济南市急救中心副主任王少平表示,中心源性猝死一般是由心脏骤停引起的,而心脏骤停则可能由于心肌梗塞、室颤、心律失常以及冠心病、心绞痛等病症引起。

“有时候心脏骤停和病人平常的身体素质关系不大,老年人发生心脏骤停一般是冠心病等心血管疾病引起,而年轻人出现这种情况往往是突发的,他可能并没有心血管疾病甚至平时看上去挺强壮。”王少平介绍,如今年轻人压力大、时常熬夜、饮食不规律、缺乏运动,这些都可能导致亚健康状态从而埋下猝死的隐患。

“我也看到演员去世的消息,有人说他当时已经连续工作十几个小时,过度劳累容

易引起内分泌失调、心律失常,很可能因此导致心脏骤停。”王少平推测说。此外,如今许多曾经的“老年病”已经明显年轻化,越来越多 30 岁左右的青年便患有心脏绞痛等疾病,急救中心甚至遇到过 20 多岁突发急性心梗去世的患者。

问题 2: 身边人心脏骤停,我们能做什么?

4 分钟可决定生死,不要干等救护车

室颤是发生心脏骤停的主要原因之一,而 AED(自动体外除颤器)则可以对此类情况进行有效的急救。王少平介绍,“AED 是‘傻瓜式’的,它可以自动检查和分析,判断是不是需要除颤,使用者只需要按照提示操作,在提示下点击按钮进行放电就可以,通过 AED 进行基本急救,患者抢救成功的概率非常大。不少地方已经配备了 AED,以后也应该在大型商场、火车站等人员密集的场所进行配备。”

“心脏骤停的黄金抢救时间是 4 到 6 分钟,因为大脑供血不足的话,几分钟后就会导致脑细胞死亡,从而导致不可逆的脑部损伤甚至是脑死亡。”王少平表示。

“出现心脏骤停等紧急情况,千万不要等着救护车到来,抢救时间非常宝贵。”王少平表示。

延伸阅读

1.“救命神器”为何不普及?

及时除颤是迄今公认制止心脏猝死的最高效方法。AED 是一种急救设备,操作简便,可以为心脏病突发的患者进行电除颤。AED 在国外已经覆盖率非常高,但在国内,只有个别城市做到了覆盖,或者只在机场、车站等人流密集的地方有所配备。根据公开资料,中国目前已配备的 AED 设备数目不超过 1000 台。除了首都机场之外,海口美兰机场配有 15 台,杭州在机场、车站、市民中心配备的 AED 共有 15 台,上海从 2015 年起在公共场所陆续配置了 315 台。

与中国的情况不同,在美国,政府每年提供 3000 万美元专项资金用于实施公共除颤计划,急救车 5 分钟内无法到达的公共场所全部依法设置 AED,目前社会保有量超过 100 万台,平均每 10 万人 317 台。在日本,每 10 万人配备 AED 的数字为 235 台。即使在香港地区,这一数字也达到每 10 万人 10 台。

使用 AED 设备究竟需要什么技能?这其实没有一般人想象中那么难。

中国人民解放军总医院内科主任医师张丽说:“AED 设备其实就像傻瓜式照相机一样,它会给你语音提示,跟着做就行了。在发达国家,一般中小学都有相关的急救知识的培训,所以应用得很普遍,可以说几乎人人都会用。”

根据中国红十字会提供的数据,从

2011 年到 2015 年,全国接受红十字会系统救护培训的人员达到 1900 万人。按照这个数字,我国群众性救护培训的普及率达到了 1.5% 左右,远远落后于发达国家。由于“红十字救护员证”的有效期是三年,而目前情况下三年期满能够复训的人数统计并不确切,所以实际的普及率可能还要低。

2.比起不会救,如何拯救“不敢救”?

中国的应急救护,比起“不会救”,更大的问题在于“不敢救”。

美国用《好撒玛利亚人法》(Good Samaritan laws,俗称“好人法”)来保护每一位施救者。它包含了两个原则:一是义务救助原则,即人人有义务协助处于危险中的人,除非这样做会伤害到自身;二是免责原则,对于陌生人对受伤者进行紧急医疗抢救中出现的失误,给予责任上的赦免,对于造成的伤害不需要负法律责任。目前,欧洲大多数国家、加拿大的法律中都有与《好撒玛利亚人法》相关的条款。而在中国,目前只有深圳、杭州、上海等少数几个城市在探索这方面的立法。

作为一个持有急救证书的人,市民刘群英最关心的是,在急救中出现状况时,“我的急救措施到底符不符合正规程序,我要如何证明呢?有时候 CPR(心肺复苏术)是有可能造成肋骨骨折的,我觉得病人家属可能不会理解。”而他关注的另一个问题就是,“一旦发生需要赔偿的情况,这个钱是由谁来付?”

据新华社网

哪些因素导致心源性猝死?



中老年人

冠心病 急性心肌梗死



年轻人

心肌炎 不良生活方式

(休息不足、忽冷忽热、左侧卧位、久坐不动、过于劳累、情绪波动、剧烈运动、暴饮暴食、吸烟、饮酒过度、熬夜)

哪些症状出现需警惕猝死?



重要征兆 胸闷、胸痛

划重点

一般发生在胸骨后方,边界不明确或说不清到底哪里疼 “针扎般”刺痛或“按着才疼”往往跟心脏关系不大



非典型征兆 疲惫乏力、心慌气短、肩膀疼

划重点

活动剧烈时伴有心慌、气短也要当心 没得过胃病的老年人出现恶心、呕吐等症状要警惕

哪些人群最高危?

- ①高发年龄是 40-50 岁
- ②男性猝死风险是女性的 4-5 倍
- ③吸烟者 ④肥胖者 ⑤缺乏运动及工作紧张者
- ⑥高血压患者 ⑦糖尿病患者
- ⑧高胆固醇血症患者 ⑨有家族遗传病史者

哪些措施可以预防?

- ①判断是否高危人群 有直系亲属在青中年时期因心脏问题突然去世 有心肌梗死、心力衰竭病史
- ②每年到正规机构体检
- ③感冒不能久拖不理,去医院排查病毒性心肌炎
- ④心电图不能百分百发现问题,一旦心脏出现不适,可通过心脏核磁、心肌活检等手段进一步确定病因