

猝死从来不“嫌”人年轻 不要忽视身体这5个信号

12月4日,一名27岁小伙在公司年终誓师大会期间猝死;19日,上海某科技公司一名47岁员工猝死在公司健身房外。

当代生活节奏变快,压力逐渐增加,猝死的新闻屡见报端。

据中国疾病死亡人数最新统计报告显示,我国每年发生

心源性猝死的人数约为54.4万。这个数字,远远高于自杀、交通事故和白血病引起的死亡人数,相当于每天近1500个人发生猝死,每分钟就有1人因心脏原因猝死,并且抢救成功率不足1%。

那么,是只有心脏病患者才会猝死吗?发生猝死前身体会发出“预警”吗?一旦发生猝死我们应该如何急救?

并不是只有心脏病患者才会猝死

现实生活中,有一种说法:“只有心脏病患者才会猝死”。这是不正确的。

首先让我们看看世界卫生组织(WHO)对猝死的定义:平素身体健康或貌似健康的患者,在出乎意料的短时间内,因自然疾病而突然死亡即为猝死。

其中,貌似健康者才是猝死的主力军,出乎意料和发生在短时间内是猝死的鲜明特征。

猝死的大部分原因是由心脏引起的,心脏在短时间内停跳,呼吸停止,氧气无法正常供给到身体和大脑,最终导致死亡,这种猝死在医学上叫作心源性猝死。

所以,有冠心病、严重的心律失常、心肌病、高血压、脑中风和心衰的病人更容易发生猝死,但也并不意味着只有心脏病患者才会猝死。

此外,导致猝死的原因还有肺源性猝死和脑源性猝死:肺源性猝死多是因为慢性支气管炎、肺气肿导致的,因为夜间低氧血症导致窒息缺氧而引发的猝死。脑源性猝死即脑卒中死亡,包括出血性脑卒中(脑溢血)和缺血性脑卒中(脑梗)两种。

猝死从来不“嫌”人年轻

很多人认为,猝死是发生在老年人身上的事,但近年来,我国猝死人群正越来越年轻化。

2020年11月发表的最新中国心衰流行病调查显示,我国大于35岁的居民中,心衰患病率为1.3%。对比2000年的全国调查结果,心衰患病率较15年前增加了44%。

2020年1月发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》也显示,我国心脑血管疾病年轻化趋势明显,20至29岁的患病/高风险人群占比已达到15.3%。

关注身体发出的五个信号

现在的年轻人,常常有加班、过劳、抽烟、喝酒、熬夜等在内的不良生活习惯。

在长期熬夜、加班、过劳后,会出现反复晕厥、胸闷、胸痛等症状,有些人却不以为然,以为只是太累了。但其实,这是身体给你发的信号,提醒你有危险!

猝死的五个信号:

一是与活动相关的胸痛。如果症状在体力活动、情绪激动时加重,休息后缓解,可能为心绞痛发作,要警惕发生急性心肌梗死。有的患者可能不会出现典型的胸痛表现,可能是胸闷难受、肩膀疼、后背疼、胃疼、牙疼等。

二是不明原因的症状改变。若冠心病、心绞痛患者出现症状发作次数增多、症状加重、不易缓解等,要高度警惕心梗。比如以前吃1片药可缓解症状,现在吃2片也不管用,以前休息5分钟就好,现在要休息更长时间等。

三是毫无征兆的心慌胸闷。没有心

脏病的人突然出现胸闷、心慌、不明原因的难受;不活动时也憋闷、喘气困难;每天规律胸痛,比如吃饭后、睡觉前等,也要怀疑可能是心肌缺血,要及时检查治疗。

四是头晕乏力、心慌。熬夜后出现头晕、乏力、心慌等表现,要高度警惕可能是心血管、神经系统在呼救。

五是黑懵、晕厥。心脏病患者出现晕厥是猝死的重要前兆。多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止,导致脑供血不足引起的。一旦出现不明原因的晕厥,应尽快去医院查明病因。

一旦出现猝死情形,这样做

首先,平时出现过胸闷、胸痛的冠心病患者,可以随身常备硝酸甘油片。

其次,如果遇到心脏骤停、晕厥、濒临猝死的人,应该运用“黄金救援4分钟”法则,即当发现有人无意识、无呼吸、无心跳时,判断为临床死亡状态,应立即施救。

其中,标准的急救措施是心肺复苏施救法,是一种胸外按压和人工呼吸相结合的方法。

胸外按压:两手掌根部上下重叠,两手手指翘起抬离胸部,用上半身体重加肩臂肌肉力量,在与掌根垂直方向上用用力向下按压,肘部不可弯曲,频率在100~120次/分钟,深度在5至6厘米。

人工呼吸:一只手抬起后颈部或托起下颌,另一只手置于患者额部使其头部后仰,目的在于使患者保持呼吸道通畅,然后开始口对口呼吸。

胸外按压和人工呼吸要配合使用,30次胸外按压(儿童为15次按压)加2次人工呼吸为一组,每5组为一个循环,直到医护人员到达。

最后,还可以找“救命神器”AED(即自动体外除颤器)帮忙!

在患者发生心脏骤停的3分钟内,迅速给患者实施电击除颤,仅仅一次电击除颤成功率就高达94%。

而且AED会自动识别需要电击的异常心律并给予电击,使用起来也只有简单的四个步骤:开机—连接—放电—除颤,全程还有语音提示操作,简单几步,人人学得会。

六个好习惯预防猝死

如何让猝死远离你,这六个好习惯一定要养成:

改变不良工作习惯,少熬夜、不过劳,保障睡眠充足。

定期运动,增强心肺功能,改善身体机能。

戒烟戒酒、饮食清淡、低油低脂,多吃一些对心脏有益的食物。

培养自身爱好,压力来临时,找到释放途径。

保持乐观积极的生活态度,减轻烦恼,避免焦虑。

定期体检,出现心脏病早期信号,尽早就医。

据新华网

经常头重脚轻 补气祛痰化痰

有些人会有这样的感觉:头脑昏昏沉沉,脚下发软如踩棉花,这种感觉称之为“头重脚轻”。

年轻人经常熬夜、作息不规律,使用电脑过多,早晨起来有头昏、身体沉重伴脚下发软的症状,经过适量活动,梳洗、进食早餐后,这种感觉通常就会很快缓解消失。这种头重脚轻、头晕,是由于疲劳或大脑缺氧所致,严格意义上不算疾病,却使人精神涣散,注意力不集中,甚至影响心理状态和生活质量。但有些老年人如果经常出现头重脚轻、头晕甚至头眩的感觉,需引起警惕,这可能与高血压、脑血管病有关。尤其是持续不易缓解的头重脚轻,更应高度重视。

传统医学认为,头重脚轻属中医“头重”“头晕”范畴。调理要注意辨虚实。

如果头重脚轻的同时,伴有腰膝酸软、眼干目涩、毛发干枯易落,可能是肝肾亏虚。《黄帝内经》有言:“诸风掉眩,皆属于肝”。肝热生风、肝阳化风,皆可头晕。肾阴亏虚,水不涵木,精虚血少,血不养肝,肾病及肝,可发生头晕。先天不足、久病伤肾、气血亏虚、房劳伤精以及老年肾亏等都是造成肝肾不足的原因,可以通过滋补肝肾、平肝熄风等方法改善头重脚轻的症状。临床常用杞菊地黄丸、归芍地黄丸等丸药滋补肝肾。

如果头昏沉重而脚轻,活动后诱发或加重,属于气虚。气虚不能升提清阳,活动更耗气,清阳不升则头昏头沉,多伴有易疲劳、活动后自汗出,或有胃下垂、脱肛、子宫脱垂,或有低血压等。临床可用补中益气丸补益中气、升清阳。

实证导致的头重脚轻,当归于痰与瘀。中医有“无痰不作眩”之说,过食肥甘、脾胃损伤、脾失健运则会生湿生痰,痰湿中阻、清阳不升、浊阴不降、蒙蔽清窍,自然表现为昏昏沉沉、头重如裹,这类人群的舌苔通常都是白厚腻苔。此种眩晕,调理当以健脾化痰为主,可用六君子丸为主健脾化痰。眩晕明显者,酌情选用牛黄清心丸。

除了痰导致的头重脚轻,“瘀血”也是眩晕的重要病理因素。各种原因所致血行不畅而凝滞,导致瘀血内阻,发生眩晕。可用血府逐瘀等药品行气活血。痰瘀并重者当祛痰化痰。

需要提醒的是,上述药物一定要在专业医生指导下辨证使用,不可擅用。日常头重脚轻多发者,要养成良好的生活习惯,避免劳累熬夜,不要过度用脑,切忌长时间使用电脑、手机等;有基础疾病者,要控制好血压、血脂等,有心脑血管疾病者要做好二级预防,避免高危因素。如症状持续不能缓解,最好及时就诊,避免发生心脑血管事件。

据人民网

广告

认尸启事

2020年12月29日6时40分许,在蔡伦大道日鑫建材市场东门地段,发生一起驾驶人胡翔宇驾驶湘DU8605号小型普通客车与一未知名人发生碰撞的交通事故,该行人经医院抢救无效后死亡。

死者为男性,年龄约50岁,身高约1.6米,穿着枣红色上衣,黑灰色裤子。衡阳市公安局交通警察支队蒸湘区大队
2020年12月30日

