



# 休息后还是乏力，你该注意了

## 不少年轻人猝死是“拼”出来的

感觉胸闷喘不上气，休息后还是感觉乏力，你应该注意了，这或许是疾病甚至死神到来的信号。随着生活节奏加快，越来越多的年轻人被猝死“盯上”。专家称，猝死往往发生在一瞬间，防猝死还得管住嘴、迈开腿，学点心脏复苏等急救知识。

本报记者 王小蒙

### 超10分钟后救治，成功率不到1%

近日，在济南市后龙窝庄一出租房内，一名年轻小伙子被发现死亡多日，疑因打网游猝死。上月底，47岁的香港明星罗明珠，疑因减肥猝死。合肥市连续六天时间内，四名20多岁的小伙突然猝死，与过度熬夜、睡眠不足有关……

随着工作压力的增大，以往多见于中老年群体的猝死，越来越多地“盯上”了年轻人。专家介绍，猝死的原因有很多，像疾病、剧烈运动、中毒等都可以造成猝死，而其中八成的猝死源于心脏的毛病，即心源性猝死。据有关统计，我国每年心源性猝死人数超过50万，每分钟就有一人猝死。

40岁的陈先生刚从鬼门关上走了一遭。一周前，他在酒桌上喝了几圈后，脸色发青浑身没劲，送到医院抢救时已发生大面积心肌梗死。“再晚来一会儿就没命了。”山东省千佛山医

院急救中心主任医师蔡卫东说，他还抢救过一位28岁的孕妇，走路时突然晕倒在地，幸好及时送医，最后通过心脏复苏抢救过来，后来发现是肺栓塞导致的。

“秋冬是猝死高发季，多的时候一个月抢救四例。”蔡卫东说，有心血管疾病的，像40岁以上的糖尿病患者、高血压、肥胖等高危人群，如果持续熬夜、过度劳累，都会诱发猝死。家庭成员中如果有猝死病例的人，也应格外注意。

“更多的猝死发生在院外，难以抢救过来。”蔡卫东说，心源性猝死往往从恶性心律失常开始，如果超过十分钟没得到及时救治，送到医院也很难再抢救过来。有临床数据统计显示，心源性猝死救治成功率不到1%。

### 高压职业人群是主要发病群体

重庆小伙谭勇(化名)是一名29岁的警察，平时体检都没有基础疾病的他，陪妻子在医院做理疗时突然晕倒在地，连

心跳呼吸都没有了。医生对他进行气管插管术，并连续1小时反复多次电除颤后，谭勇终于恢复了心率。对谭勇进行抢救的重庆市中医院急诊ICU主任祖建说，谭勇小感冒一直未愈，可能因此导致心律失常，进而导致了心脏骤停。“这种疾病发病非常快，而且没有明显前兆。”他说。

随着猝死逐年年轻化，临床上这种三四十岁的中青年猝死患者并不少见，他们往往不知道自己心脏有问题，熬夜、压力等都可能诱发猝死。同时专家也表示，猝死者并非全是心脏疾病患者，一些“慢性疲劳”人群，像IT业人士、医生、销售等高压职业，都是主要发病群体。

“猝死征兆不多，特别是年轻人以为自己身体素质好，不太在意疾病信号，身体难受也不会立即就医，一旦出现恶性心律失常，往往猝不及防。”蔡卫东说，特别是一些有先天性心脏遗传病而不自知的年轻人，往往会在一些诱因下，像过度劳累、运动和熬夜等引发猝死。

山东省立医院急诊中心主任商德亚曾救治过一个20多岁的年轻小伙子。这个小伙子病前曾连续多天熬夜玩游戏，导致突发心肌梗塞，还好抢救及时。“年轻人工作压力大，饮食不规律，导致血压升高，心脑血管疾病也正在年轻化。”他说。

专家称，猝死还会释放一些信号，如心跳太慢或太快，并出现胸闷、失眠，上腹痛、肩膀疼、牙疼等。“另外，如果疲劳持续一周以上无明显缓解的，也应及时到正规医院就诊。”省医科院附属颈肩腰腿痛医院健康管理中心主任刘伟说，疲劳时要减少运动量，以免疲劳和低氧状况下诱发猝死。

### 管住嘴放开腿，及时体检很重要

虽然心源性猝死已经成为一种严重威胁居民生命健康的疾病，但心脏病患者及健康人也不必一味恐惧。专家建议，只要进行积极有效的预防，就能远离死亡。

“吸烟、饮酒是猝死的重要因素，因此要戒烟限酒，养成良好的生活习惯。”蔡卫东说，凌晨是心血管疾病的高发时段，年轻人不要经常熬夜，老年人醒后在床上先躺一会儿，尽量减少过冷、过热刺激。

有研究发现，常人体重超重5公斤，心脏负担加重10%，“管住嘴、迈开腿，清淡饮食、适量运动，保持合理体重。”蔡卫东建议，家族中有人发生过猝死的，其他家族成员还应注意提防。同时，女性50岁以后，男性40岁以后，要重视心脏的检查。

“市民还应该学习一些急救知识，身边有人突然失去意识时，及时进行心脏按压等。”蔡卫东说，有一些猝死难以预防，如果能在心脏骤停四分钟内先进行急救，这样医生能有六成的机会抢救成功。

蔡卫东曾接诊过一位四十多岁的男性患者，就是身边人及时施救，才给医生抢救赢得了宝贵时间。“建议飞机场、火车站、商场等人流大的地方，配备一些自动除颤仪等急救设备，这样抢救成功的几率会大大增加。”

## 最强儿科专家，帮您支招养娃

### 齐鲁孕婴童“权威儿科专家推荐”系列引关注



上周，本报孕婴童行业微信公众号“齐鲁孕婴童”成功推出原创作品“权威儿科专家推荐”系列内科篇，在圈内引起热议，好评不断。本期，“齐鲁孕婴童”将继续推出10名知名度高、医术精湛、医德高尚、最

受欢迎的儿科专家，敬请关注！“齐鲁孕婴童”微信公共号是本报孕婴童行业官方微信号，内容涵盖孕产知识、育儿资讯、儿童教育、亲子互动、活动推广、品牌、企业及产品推荐等，是您身边最可信赖的专业孕产、亲子顾问。

近期，公众号将陆续推出权威推荐系列专题，介绍

最好的妇产专家、儿科专家及妇产科、儿科等。本报还将组织各种免费体验，免费试用，以及团购优惠活动等，福利不断，精彩不停。大家对“齐鲁孕婴童”有任何意见、建议，也可以通过微信公众平台反馈给我们。

欢迎扫描二维码，关注“齐鲁孕婴童”！



齐鲁孕婴童二维码

出品：专刊部  
设计：壹纸工作室  
本版编辑：胡淑华  
美编：牛长婧  
组版：马秀霞