

别让年轻的生命“猝”不及防

这个夏季频频传出年轻人猝死的消息。7月初,24岁淘宝女店主熬夜在睡梦中猝死;7月底,一位25岁的女主播因心梗不幸离世。据北京急救中心统计,8月以来该急救中心已经接诊67例猝死病例。一个个年轻的生命如同昙花一现,还没好好绽放却早早凋谢。很多年轻人以为年轻的身体是资本,殊不知过分劳累、拖延小病小痛都会埋下健康隐患。



学学“心肺复苏”急救,关键时刻能救命。

猝死为何盯上年轻人

中青年冠心病、心律失常、病毒性心肌炎等心脏疾病的发病率近年来明显升高,与之相关的猝死风险也有所增加。不少中青年人心脏可能很早就出了问题,但自己并不知道。在这种状况下如果依然加班熬夜、过度劳累、生活方式不健康,相当于给本来已经虚弱的心脏施以重拳。

工作以及生活压力过大,导致不少人产生过度疲劳,是中青年发生猝死的主要诱因。当过重的身体、心理压力导致的疲劳累积到一定程度时,人就会步入病态。有调查显示,慢性疲劳综合征在城市新兴行业人群中的发病率为10%至20%,在办公室人群中更高达50%。

中青年发生猝死,能救活的几率比老年人还低。比如,由于心肌缺血导致的猝死,老年人身体机能下降,平时就有缺血症状,那么在体内就会建立一个侧循环系统帮助血液循环,但年轻人平时身体好,一旦发现急性心肌梗死,由于没有建立这个所谓的侧循环系统,一旦发病就将是致命的。

生活规律是预防关键

实际上猝死是可以防范的。据介绍,年轻人的心脏猝死主要分为三种:过劳死、病毒性心肌炎以及心肌缺血致猝死等。心肌缺血这类猝死,是和代谢紊乱有关,危险因素有肥胖、高血脂、高血压等,往往为年轻人所忽视。此外,患感冒后一定要注意休息,不可过于劳累。浙江电台25岁女主播猝死,其直接原因就是感冒后健身,诱发了病毒性心肌炎。

专家指出,防病胜于治病。对于年轻人而言,工作中要注意调整节奏,适当休息放松,不要长期熬夜,避免过度劳累。日常的作息要规律,同时注意饮食,合理营养。感冒期间更应注意劳逸结合,避免情绪突然激动或体力活动过度而引起身体疲劳,使机体免疫力降低。如果平时很少锻炼的人,建议突然运动时要遵循循序渐进的原则,如果感觉很疲劳、睡眠少或是有感冒不适、心脏不适等情况下,应该以休息为主,不要盲目锻炼,防止运动型猝死的发生。

胸痛、头晕、呕吐可能是征兆

尽管猝死发病突然,无法预测,但并非所有的心源性猝死都毫无预兆。有研究显示,8成患者在猝死发生前有过不同程度的预兆,如出现胸痛、呼吸困难、恶心、呕吐、头晕等症状。

还有的人认为心电图没问题就能排除心脏疾病,可有些心脏疾病要通过心脏彩超、动态心电图,甚至平板运动才能“现行”。专家建议,有过这类不适的人不管是功能性的,还是真有隐藏的器质性问题,都不建议熬夜、喝咖啡、喝浓茶。

急救医生提醒,一旦发生猝

死的前兆,家属不能忙于搬运病人,而应让病人就地安卧,不要翻身,不要让患者说话、走动,也不要摇晃病人。如果患者身边有急救药物,应及时帮助其服用,并迅速拨打120,请求急救人员来处理。

正确心肺复苏急救很重要

专家指出,猝死患者在发病前,都会感到短暂的心绞痛,或是觉得咽部哽咽、咽东西费劲,还有的人会有出汗,出现3到5分钟的胸闷。最常见的预兆就是浑身无力、头晕和胸闷。这时候现场抢救很重要。专家提醒,对于猝死现象必须争分夺秒抢救,一般来说,如果“猝死”后5分

钟内无法实施正确有效抢救,基本上患者大脑会发生不可逆损害,难以救活。“如果发现对方已没有动脉搏动,应马上进行心肺复苏抢救,并拨打120。”

对此,有关专家讲解了心肺复苏术的操作方法:

第一步:找到两乳头连线与胸骨交点。

第二步:按压胸廓30次,频率为每分钟100次,每秒将近2次。注意每次按压须压四五厘米,不要完全按压左侧肋骨,否则肋骨断裂易刺破心包,致人死亡。

第三步:捏住病人鼻子,向其口中吹气2次。其间,旁人可搭病人脉搏,并把耳朵贴向病人鼻子检查心跳,呼吸是否恢复。

(整理/佟霞)

肝癌治疗刻不容缓 选对方法事半功倍

积极预防 早期诊断

在日常生活中,我们首先要了解养肝、护肝的知识,确保肝脏的健康,不当饮酒吸烟,加重肝脏的负担。其次,当身家中有乙肝或丙肝患者时,要格外注意身体的检查。因为,有数据表明,在我国,有96%的肝癌患者是乙肝,10%的肝癌患者有丙肝病毒感染史,还有部分患者有乙肝和丙肝的双重感染。

此外,有肝癌家族病史或者是嗜酒者、合并糖尿病者,都是肝癌的高危人群,这些群体在36岁到40岁之后,最好是每6个月应定期进行体检筛查。如此,方能及早发现,及早治疗,不耽误治疗时机,取得最理想的治疗效果。

在肝癌的早期诊断方面,医学影像学设备的作用举足轻重。医学影像学检查手段可以为临床上的肝癌进行定位、定性、定量、定期,为制定治疗方案提供了可靠的依据。现代医学影像学,包括CT、PET、磁共振成像、彩色超声、数字减影血管造影等,提高了肝癌早期诊断的准确率。获取不同的成像原理和特点,对肝癌的定位诊断和分期诊断,取得了相辅相成的效果。影像学可显示肿瘤的位置和大小,以

肝癌具有较高的发病率和死亡率,是临床常见的恶性肿瘤之一。由于肝癌的早期症状不甚明显,所以,多数患者发现时已为晚期,从而失去了根治的机会。此外,肝癌术后也有较高的复发率,因此,如何早期发现并选择合适方法治疗肝癌,成为提高患者生存期、生存质量的关键。

及肿瘤数量、肝内血管及血管的情况,肿瘤与肝外脏器的关系,有无可疑部位转移等,一系列肿瘤显现。

目前,在肝癌的早期诊断中,最精准最为先进的诊断方法之一。淄博万杰肿瘤医院自1996年引进国内第一台PET(正电子发射断层扫描)后,成立了以科研、教学、临床为一体的国内首家PET研究中心。2005年7月,医院再次斥巨资引进安美美国GE公司四维PET-CT,为肿瘤、冠心病、神经精神疾病的诊断和指导治疗提供了最佳手段。四维PET-CT是目前世界上最先进的医学影像诊断设备,它将反映人体功能、生化代谢的PET与反映人体解剖结构的高分辨率CT有机地结合在一起,以放射性示踪技术为基础,通过注入发射正电子的放射性示踪剂如^{18F}、^{15N}、^{15O}、^{11C}等标记的葡萄糖、氨基酸、核苷等定量、实时的三维显示人体的生理病理过程,同时应用CT技术对这些获取的分布情况进行精确定位,实现了解剖和功能影像的优

势互补,使病人一次检查可同时获得功能代谢和解剖结构双重信息的数据,大大提高了诊断的准确性,被认为是目前最精准的临床影像诊断技术。四维PET-CT检查可以比CT、MRI能更早发现全身各部位的良恶性肿瘤,能从分子代谢水平发现异常恶性肿瘤的部位,对周围组织结构的侵犯以及有无远处转移,为早期诊断、及时治疗恶性肿瘤提供了可靠的依据。

除四维PET-CT外,淄博万杰肿瘤医院还有3.0T磁共振、64排128层螺旋CT、4100DSA等影像诊断设备,为肿瘤患者提供了完善、高效、便捷的全方位检查手段。

选对方法 精确治疗

万杰肿瘤医院专家提醒患者,如果是专业的影像设备检查确诊为肝癌,要结合自身的状况,条件允许,才可进行手术治疗。就手术治疗而言,它是一种机械手段,需要切除掉大的肝

瘤,但创伤性较大,有些部位手术难度大,在治疗方面会存在一定的局限性,不能彻底消灭肝癌细胞,导致在一定时间内癌细胞再次复发。

而其他的非手术方法,诸如单纯切除治疗和单纯的物理消融等的治疗方法,虽然是定位精准的微创手术,但很难彻底消灭肝癌细胞,肿瘤在一定的时间内继续增长,更多的时候肝癌的治疗方法则是化疗,它的治疗原理是使用化学药品进行治疗,这些抗肿瘤药进入人体后能很快分散到全身,既可杀死局部的癌细胞,也能杀死转移的癌细胞,是一种全身治疗性,更多的是抑制肿瘤生长与扩散,对原发性、转移性均有暂时控制的作用,但化学药物对杀灭癌细胞并非特异性,杀灭癌细胞的同时也杀死正常细胞,过度化疗会缩短患者生存时间。化疗不可能彻底杀死体内所有癌细胞,在一定的时间内癌细胞还会复发或转移。

最后,治疗肝癌主要手段之一的放射治疗,是利用多种放射

线所交叉的焦点造成高剂量杀伤癌细胞,是治疗肝癌的一个重要手段,对于肝癌可以产生暂时控制的效果。对于大多数不能手术的患者,放疗逐渐成为肝癌的重要治疗手段。但由于肝癌多合并有肝硬化,如果采用常规放疗,易出现放射性损伤。万杰肿瘤医院在多次引进国际领先的放疗技术后,打破了常规放疗的技术落后局面,为肝癌患者提供了一个有效的治疗手段。

万杰肿瘤医院由山东省卫生厅批准设立的非营利性三级专科医院,在筹建20年来,肝癌的放射治疗有着丰富的临床经验,利用国际先进的肿瘤立体定向放射治疗设备光子刀、质子刀、图像引导锥形束系统以及质子治疗系统等高科技医疗设备,与手术、中医治疗相结合,为数以万计的癌症患者,尤其是肝癌患者,带来了生命的希望与奇迹。

来淄博万杰肿瘤医院(www.wanji.com)就诊的每一位患者,都会得到万杰专家的悉心治疗,利用四维PET-CT、3.0磁共振、128层CT等一系列高端影像诊断设备,精确诊断,分析肿瘤状况。此外,医院有先进的管理模式和专家大会会诊制度,结合病人的具体情况,制定个性化的综合治疗方案,以期取得良好疗效。

咨询热线400-600-1333