



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。随着生活节奏的加快，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。

休息后还是乏力， 你该注意了 不少年轻人猝死是“拼”出来的

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。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。

随着猝死逐渐年轻化，临幊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有心脏问

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、饮酒是猝死的重要诱因，因此要戒烟限酒，形成良好的生活习惯。”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、商场等人流量大的地方，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。”



周霞，医学博士，副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流，特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号：329047252，有问必复，验证请标注齐鲁晚报读者。

养生不只是 中老年人的事儿

说一件多年前发生在我自己身上的事儿。

当年我在上海攻读博士学位时，每天清晨都会到医院附近的公园去打太极拳。时间长了，总有公园里晨练的人问我：“你这么年轻，怎么练太极拳呢？太极拳不是老年人练的吗？或者是你身体有病需要练？”

我笑道：“我的身体很好，都能跑越野赛呢。我是为了养生保健而练的。其实练太极拳、养生不只是老年人的事儿，从年轻的时候就注重养生保健，才是健康长寿的保障啊。”

十余年过去了，现在一提到养生，大家还是存在这个误区：养生是中老年人的事儿，我们年轻，身体好，该吃吃，该喝喝，该乐乐，这才是享受生活呢。其实现代都市生活中，紫外线、辐射及污染、无规律的生活、超负荷的生存压力等，都会让身体耗气伤血，正气亏虚，脏腑气血功能紊乱。轻者疲劳乏力、焦虑失眠，时间长了早衰这个“不速之客”就会到访，出现一些本来不该发生的疾病或者老年病。这种早年得疾，未老先衰甚至英年早逝的现象当今很常见。“前40年以健康换金钱，后40年以金钱买健康”说的正是这种认识误区所导致的结果。

实际上，养生早在两千多年前的《黄帝内经》时期就特别地注重，无论年龄大小，都应该注意四时调摄、修身养性。《四气调神大论》就详细介绍了根据四时节气变化如何养生，同时提出了“治未病”的理念。当今“治未病”并不等同于打预防针，而是有它广阔的含义：一是未病先防，治在未病之先。也就是说人们在没有患病的时候，要积极预防疾病的发生。二是既病防变，治在发病之初。也就是说在患病以后，要积极采取措施预防疾病进展。一般来说，疾病的转变是由表入里，由轻变重，由简单到复杂的过程，因此应该做到早期诊断，有效治疗，治在疾病发作加重之先。三是除邪务尽，使病愈防复。所谓“愈后防复”，就是指在病愈或病情稳定之后，要注意预防复发，时刻掌握健康的“主动权”。一般病人初愈后，大多虚弱，这就要求在康复医疗中，做到除邪务尽。

“未病先防”比“既病防变”、“愈后防复”更重要，大家也热切盼望能够未病先防，而且最好不吃药，不打针，轻轻松松就能做好自己的保健医生。

其实养生的原则也确实不难，《黄帝内经》已经告诉了我们。如“正气内存，邪不可干”，强调了重视体质这一内在因素；“饮食有节，起居有常，不妄作劳”指的是要有健康的生活方式；“顺应天时，天人合一”指的是响应自然规律的节气养生模式；“精神内守，病安从来”强调的是心理情绪的养生。用现代的话来说，就是平和心态、体育锻炼、合理饮食、适时养生、科学用药等。