



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。

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

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

“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%。

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。

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、商场等客流量大的地方,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。”

谈谈节后综合征

2017年春节假期已经离我们远去,大部分上班族,不管你是否愿意,都已经走回工作岗位,现在还在享受假期的,恐怕只有那些无忧无虑的学生党了。春节七天假期之后,你的身体和精神是否调节到最佳状态了呢?你是否得了“节后综合征”呢?今天我们就来谈谈假期综合征那些事。

所谓节后综合征,就是人们在经历较长时间假期比如说春节和十一,之后出现一系列心理和生理问题。具体表现有节后感觉厌倦,提不起精神,恐惧上班,上班工作效率低,失眠,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、厌食、焦虑等等。如果您在节后出现了上述症状,很有可能就是得了“节后综合征”。人们在平日,辛勤工作,其他的一些生活娱乐放松方式全部抛之脑后,一到节假日,这些平时被抛之脑后的事情被提上日程,而原本建立起来的生活节奏被完全打破,等到假期结束,又必须重新投入到工作中,而正常的生活节奏已经消失,这就难免出现或多或少的不适,即所谓的“节后综合征”。那么究竟是什么因素能导致“节后综合征”呢?

原因之一,假期熬夜。春节是我国传统节日中最重要的一个,在除夕夜更有守岁的习俗,一年不怎么见面的亲朋还要趁着假期相邀聚会,彻夜长谈,因此熬夜在春节几乎不可避免。整个春节假期你的睡眠时间可能还没有平日时的要多,而熬夜会造成机体紊乱,人体生物钟混乱,上火、便秘、脸上长痘,甚至还可能造成睡眠障碍。

原因之二,假期吃的过于丰盛。过年尤其是除夕夜家家都会摆上丰盛家宴,但这些食物往往过于油腻,再加上春节期间人们运动量减少,往往对肠胃造成巨大负担,过年还会出现一天吃个不停嘴的现象,人们吃得过饱,可能引起神经性厌食。

那么针对导致“节后综合征”的原因,怎样预防和战胜“节后综合征”呢?

处理对策之一,调整生活节律,改善睡眠,恢复正常生物钟作息。过度疲劳需尽快采取补救措施。体力性疲劳因运动引起,可以通过休息或给身体补充营养而解除;脑力性疲劳原因多是长时间用脑,大量消耗能量导致大脑和氧供应不足,缓解方式是让大脑充分放松休息,可以适当按摩头部、散步、听听轻音乐,设法减轻心理压力。及时休息,放松心情,避免熬夜导致睡眠时间下降。

处理对策之二,清淡饮食,睡前泡脚。养成定时吃饭的习惯,多喝茶,多吃水果,多吃新鲜蔬菜,适当吃一些有助于消化的东西如山楂或健胃消食片。假期也不要忘锻炼,饭后行走或晨跑,不让自己的健康生活方式遭到破坏。睡觉前用热水泡脚,对疏通经络、调整脏腑、促进血液循环、增强新陈代谢有重要的作用,尤其是对睡眠有很好的辅助作用。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
山东省科普创作协会资助项目

养生堂 本期堂主:周霞