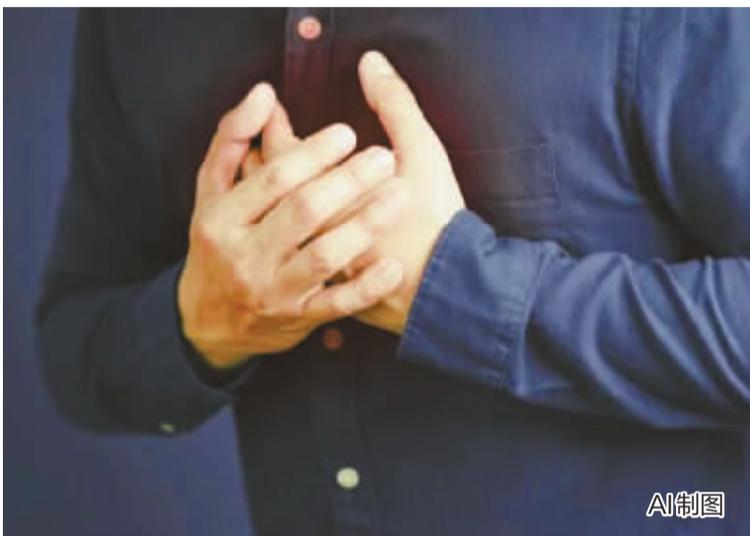


我国每分钟就有1人因心脏原因离世

# 预防猝死 这些预警信号一定要注意

在传统认知中,心源性猝死似乎与年轻人无关,但最新的流行病学调查数据却打破了这一固有印象。我国每年心源性猝死发病人数逾54万,抢救成功率不足1%,这意味着每天有约1500人遭遇猝死,每分钟就有1人因心脏原因离世。其中18岁~35岁青年群体的发病占比在近10年间翻了一倍多,达到28%。越来越多的年轻人被心源性猝死“盯上”。



AI制图

## 科学防范心源性猝死 抓住“黄金4分钟” 抢救窗口

“心源性猝死虽然突发凶险,但通过科学的日常防护、规律筛查和应急准备,能大幅降低发病风险。”王勇建议,首先要从日常习惯开始,规避各类诱发因素。避免长期熬夜透支,保证每日7小时~8小时规律睡眠,合理规划工作节奏,避免连续超负荷工作、精神长期高度紧绷。同时严格管控生活细节,戒烟限酒,远离浓茶、咖啡过量摄入等刺激心脏的行为。日常保持低盐低脂清淡饮食,避免暴饮暴食加重心脏运转负担。主动调控情绪,减少长期焦虑、暴怒等剧烈情绪波动,从生活点滴降低心脏应激风险。日常运动量力而行,绝对禁止在身体疲惫、熬夜缺觉、状态不佳的前提下,强行开展长跑、高强度健身等剧烈运动。

其次,由于绝大部分心源性猝死与器质性心脏基础病相关,而且这类隐患前期隐匿性极强、无明显不适,王勇建议广大市民,要树立定期筛查意识,切勿等到出现症状再就医。尤其是高风险人群更要定期做专项心脏检查,例如:

●血脂、血糖等基础生化化验,可排查高血脂、高血糖等诱发心源性猝死的高危基础问题;

●心脏彩超,有效排查肥厚性心脏病、心脏肥厚、梗阻、扩大等器质性病变,对心肌病类基础心脏问题的筛查具有重要意义;

●常规心电图,可初步检测心脏电活动,判断心律是否异常,排查早搏、QT间期延长等心律问题;

●冠脉CTA,这也是大众经常忽视的检查之一,能直观查看心脏血管是否长出斑块、有无明显狭窄,精准评估心肌梗死发作风险,是排查冠状动脉粥样硬化的重点项目。

若本身已确诊冠心病、心肌病等基础心脏疾病,需严格遵医嘱规律服药,切勿擅自停药、减药,定期复诊跟踪病情变化。

“心源性猝死抢救成功率不足1%,核心原因就是错过发病后黄金4分钟急救时间,每拖延一分钟,生还几率就大幅下降。”王勇建议大家主动学习基础心肺复苏(CPR)标准操作,提前了解身边公共场所AED(自动体外除颤器)的摆放位置,掌握基础使用方法。一旦发现身边人突发意识丧失、心跳骤停、无自主呼吸,需第一时间拨打120急救电话,同步立刻开展心肺复苏,配合AED除颤,最大限度提升抢救成功率。此外,若出现胸痛、心悸、极度疲惫等任何预警信号,切勿抱有侥幸心理拖延就医,必须立刻前往专科检查,避免忽视细微信号酿成无法挽回的悲剧。

记者 任诗妤 通讯员 庞赅

## 1 43岁男子打篮球时突然倒地 疲劳、熬夜是重要诱因

前阵子,一位43岁的男子在打篮球时突然倒地,所幸现场目击者第一时间为其进行了心肺复苏。随后,该男子被紧急送往宁波大学附属第一医院,经检查确诊肥厚性心肌病,这也是其突发心源性猝死的根源。医院为其植入了预防猝死的除颤起搏器,经过治疗后,该

男子病情趋于稳定,目前恢复状况良好。

但不是所有人都如此幸运。曾经有一位41岁的男子在工作过程中突然昏倒,现场同事及时呼叫120,医院接诊后为其紧急进行心肺复苏并开通了堵塞的左主干血管,但因患者出现心肌梗死相关并发症,虽然经过全力救

治,仍在两三周后不幸离世。宁波大学附属第一医院心内科王勇主任医师介绍,这位患者的猝死根源是动脉粥样硬化。很多人的冠脉血管前期狭窄程度并不严重,但斑块处于不稳定状态,在疲劳、熬夜等诱因下,斑块突然破裂,引发血栓并完全堵塞血管,最终导致悲剧发生。

## 2 心源性猝死突发且凶险 有基础隐患与外部因素两大因素

王勇介绍,心源性猝死的发作是基础心脏隐患与外部诱发因素共同作用的结果,这也是该病症突发且凶险的主要原因。

临床数据显示,绝大部分猝死案例与器质性心脏疾病相关,

如冠心病、肥厚型心肌病、恶性心律失常、心脏瓣膜病变等是最常见的原发病,这类心脏问题大多隐匿性极强,前期可能无明显不适,极易被忽视。

而外部诱发因素则是直接导

火索,长期熬夜透支、超负荷工作、精神持续高度紧绷、不合理的剧烈运动、过量烟酒摄入、情绪剧烈波动、气温骤冷骤热等,都会加重心脏负荷,打破心脏正常运转状态,进而诱发心脏骤停。

## 3 发生猝死之前 身体会发出哪些“求救信号”

《中国心源性猝死流行病学调查》显示,我国每年心源性猝死病例中,18岁~35岁青年群体的占比呈现大幅攀升趋势,从2015年的12%飙升至2024年的28%,心源性猝死正逐渐将魔爪伸向越来越多的年轻人。

猝死的到来如此突然而残酷,这不禁让人产生疑问,在发生

猝死之前身体会发出“求救信号”吗?王勇介绍,心源性猝死的预警信号包含多个方面,其中以胸痛最为常见,再者为呼吸困难。胸痛多表现为压迫感、紧绷感或疼痛感,痛感还可能扩散至肩膀、手臂、背部或下颌。可能会出现心悸或心律不齐的情况,明显感觉到心跳过快、过慢或跳动不规

则。即使在休息状态下,也会产生呼吸急促、呼吸困难或气短的感受。身体会陷入极度疲倦的状态,浑身无力,甚至无法完成日常活动。部分人会会出现恶心、呕吐的症状,常伴随头晕、出汗,这一表现也容易被误认为是消化方面的问题。

记者 任诗妤 通讯员 庞赅

