

健康大使



本期嘉宾

蔺佩鸿

主任医师

福建医科大学附属第一医院
泉港总医院危重症医学部健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”当心,猝死不会放过“健康人”
冬季降温时高发

□本报记者 林颖 设计 李钊铭

冬至以后,进入了“数九寒天”。有数据显示,冬季是猝死高发季。很多人认为,猝死多发生在老人、“三高”患者或肥胖人群身上,殊不知有些“健康人”已经被猝死盯上了……

本期【九点医刻】特邀本报健康大使、福建医科大学附属第一医院泉港总医院急危重症医学部蔺佩鸿主任医师来说——



不少猝死的人看起来挺健康,怎么突然说走就走了?

急诊科遇到的猝死患者多数有心脏隐患

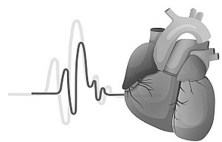


在过度疲劳、压力大、长期失眠、抽烟、饮酒、缺少运动等猝死风险因素的诱发下,他们出现了危险性心律失常、室速、室颤等危险症状,一旦抢救不及时,就会猝死。

之所以这些猝死人群给人“健康”的假象,其实和年轻人平时工作忙,不像老人那样重视疾病的信号,没有定期检查身体、按时用药有关。



他们总觉得自己身体很好,其实体内已经暗流涌动,只差一个“导火索”,就可能随时引爆。



猝死来得太突然,在此之前会不会有预警信号呢?



有的。日常工作生活中,遇到心慌、胸闷、眼前发黑,甚至昏厥的情况,有可能是猝死前的预警信号。如果不马上抢救,猝死风险非常大。

倘若出现了上述症状有幸缓过来,记得及时检查心电图或24小时动态心电图,及早发现心脏问题。



也可通过颈动脉超声,排查是否有斑块形成,必要时可通过冠状动脉造影,明确是否有冠心病。

要注意的是,一些人先天的隐性心脏病,但平时检查无任何异常。

所以,家族中若有人猝死,自己也最好做个动态心电图,必要时做心脏电生理检查和基因检测,排除自己是否有先天的隐性心脏病。



进入数九寒天,出现猝死的人数也不断上升。该如何预防猝死的发生呢?

我们可以分不同的人群进行预防。



高血压患者



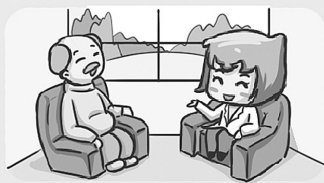
冷空气好比导火索,刺激血管收缩,导致许多心血管病患者的血压出现波动,这是导致猝死发生的一个非常重要的因素。因此,高血压患者在冬季更要注意每日监测血压,出现血压不稳的情况,及早咨询医生,调整药物。

预防呼吸道疾病



慢阻肺等呼吸道疾病与心脏病关系密切,容易导致肺组织的氧交换能力降低,诱发急性心梗、猝死等冠心病事件。体质较差的人要避免冬季感染呼吸道疾病,必要时可提前接种流感疫苗。

老人做好保暖



有研究表明,气温每降低10摄氏度,心脏病发病风险上升7%,多数心脏病发作事件发生在12摄氏度以下。当天气太冷时,老人应减少户外活动的时,做好保暖工作。

对于很多职业的人来说,高强度的工作没办法避免,那该怎么办?



这就要提醒大家注意避开引发猝死的高危因素。

1、超过11点睡,会引发多种健康隐患,导致血压升高、心肌缺血,甚至出现心绞痛、心律失常、心梗、脑梗、脑出血等风险。



2、原本心脏不太好,大量吸烟可能导致心绞痛、心梗、心律失常,可引发猝死。



3、酒精会让血压升高、心跳加快,心肌耗氧量随之增加,加重心肌缺血,继而诱发心绞痛、心梗。



4、高脂、高盐、高糖饮食容易导致高血脂、高血压和高血糖,增加各种心血管意外事件的发生风险。



5、运动并不是越强越好,太过剧烈的运动会致心电活动紊乱而引发猝死。尝试某项高强度运动前,最好做全面体检评估,量力而行,不要过于疲劳。



6、情绪激动会使血压升高、交感神经兴奋,容易导致心梗;还会引发严重的心律失常。所以凡事看淡些,保持良好心态,可减少心律失常的发生。

