



# 心源性猝死为何“盯”上年轻人?

## 三大特征暗藏风险 黄金4分钟抢救是关键

心源性猝死发病急、进展快、死亡率高,同时近年来出现发病年轻化趋势。专家提醒,无论年轻人还是老年人,都要重视心脏健康、保持良好的生活习惯、定期体检,密切关注身体发出的“求救信号”,一旦出现不适及时就医。

据了解,心源性猝死是指因心脏原因(如心脏骤停)导致的急性症状发生后1小时内的自然死亡。其本质是心脏的电活动突然出现严重紊乱,导致心脏无法有效泵血,全身器官迅速缺血缺氧。

“很多人以为猝死就是‘心脏病发作’,其实两者并不完全等同。”浙江省中山医院心血管科主任侯宏伟解释,心源性猝死最常见的原因是恶性心律失常(如心室颤动),此时心脏处于一种无效的“颤抖”状态,无法向大脑和全身输送血液。黄金抢救时间只有4至6分钟,一旦错过,抢救成功率急剧下降。

值得注意的是,心源性猝死并非只发生在有明确心脏病史的老年人身上,隐匿性心脏病、长期过劳、睡眠不足、剧烈运动诱发的电解质紊乱等,都可能成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

与老年人群相比,青年人群猝死更凶险。专家表示,老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病,血管老化过程中会形成缺血预适应。而青年猝死者往往具有“无明确心脏病史、预警症状不典型、病情进展极快”三大特征,极大增加了风险预警与早期干预的难度。

浙江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科主任陆远强介绍,长期吃外卖和喝高糖饮料、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等,都是年轻人诱发心源性猝死的高危因素。

虽然心源性猝死发生突然,但往往在事发前一个月、一周甚至当天,身体已经发出过警示信号。

侯宏伟表示,第一阶段是,部分患者在事发前一个月,会出现持续数周的极度疲劳感,即使充分休息也无法缓解。同时可能伴有不明原因的心悸、胸闷和间歇性头晕。第二阶段是,提前一周的“功能警示”。当身体进入危险倒计时,会出现更明显的功能障碍,如轻微活动即感气喘、夜间睡眠中突然惊醒并感到窒息、出现短暂性眼前发黑或视力模糊。第三阶段是,事发当天也会出现“危急信号”。在猝死发生当天,患者可能经历剧烈胸痛、严重心悸、大量冷汗、恶心呕吐,或突然发生的意识模糊。

“这些瞬间的症状往往被患者误认为是低血糖或没休息好,实际上可能是心脏传导系统出现致命问题的信号。”侯宏伟强调,一些运动爱好者在运动后发生的晕厥、严重

胸闷或呼吸困难,绝非“累着了”,很可能是恶性心律失常的前兆。

据国家心血管病中心统计数据,我国每年心源性猝死者高达50多万人。如果在1分钟内实施心肺复苏,3至5分钟内进行AED(自动体外除颤器)除颤,可使心脏骤停患者存活率达到50%至70%。

而心源性猝死抢救的最佳时间是黄金4分钟。突然发生心脏骤停后的3至4秒会出现头晕、黑蒙;10至20秒意识丧失;30秒到60秒呼吸就会停止;4至6分钟脑细胞将发生不可逆损伤。如果大于10分钟,则会出现脑死亡。

陆远强表示,抓住“黄金4分钟”、掌握救助方法尤为关键。例如施救者拨打120后,可通过拍、喊、摸、看四个步骤判断患者是否有意识、有心跳、有呼吸,通过胸外按压、人工呼吸进行心肺复苏。同时查询附近有无AED,正确使用AED进行急救。

专家提醒,生活方式的改善、预防远比抢救重要。戒烟、控制体重、调节饮食、调整工作节奏、不熬夜、适度运动等,是当下每一天都该关注的事。

据新华社电



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 要过好日子(15—16)

常德突发脑溢血被送进医院,临终前明确交代,自己死后,拆迁款一分为二,常江和常丽各拿75万元。宋娟发现自己怀孕了,宁彩霞让她打掉孩子,但宋娟不肯。宁彩霞要求常江:要结婚就必须先买房。常兰拉着陈宇飞去民政局离婚,被众人拦下。常梅知道了梁守业威胁陈宇飞的事,无法忍受梁守业所做的一切,将其赶出家门。

### 专题

#### ■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

刘先生和宋女士结婚13年了。刘先生觉得妻子越来越强势,自己不仅失去了自由,而且日子过得非常压抑。宋女士则认为丈夫做事只考虑自己的感受,从来不为她和家人着想,这样的日子让她感到毫无安全感。情感导师莎娜表示:“在这段婚姻里,能让一个女人歇斯底里,是因为感受不到丈夫的爱。”

### 电视节目表

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:要过好日子

22:00 爱情保卫战

#### ■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

#### ■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:天涯女人心

21:10 鱼龙百戏

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:妈妈在等你

19:00 强档剧场:穿越火线

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

21:15 都市生活剧场:小日子

#### ■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

#### ■ 教育频道

19:20 法眼大律师

20:42 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

### 明日演艺

★剧目:京剧《谢瑶环》

明日 19:10 滨湖剧院

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 眼都青年相声剧场

(么家佳)



昨日,本市气温攀升,到民园广场休闲游玩的市民络绎不绝。

记者 张磊 摄

## 霾与花粉双升级 今日防护别大意

昨日白天阳光明媚,15时全市大部分地区气温在24℃上下。今日延续晴暖天气格局,白天晴转多云,夜间多云转晴,微风转东北风3—4级,最高气温23℃,最低气温11℃,体感温度最高22℃,最低10℃。今日还将有轻至中度霾,市民外出时最好佩戴口罩。

需要特别注意的是,今日花粉过敏气象指数提升至3级,花粉浓度高,易过敏人群需做好防护,尽量避免在10时到17时花粉高发时段外出。

周五到周日,本市天气形势平稳,市区最高气温在19℃—21℃,最低气温在8℃—10℃。

下周一至下周二将有一次阴天过程,下周一还将有东北风3—4级,届时气温将有所下降,最高气温15℃左右,最低气温8℃—9℃。

下周三多云转晴,有西北风4—5级,最高气温18℃,最低气温7℃。

记者 王婷