

“猝”，可以防

心源性猝死,这个看似遥远的医学概念,近年来不断走进公众视野,悄然带走许多宝贵的生命,让人不禁感慨生命的脆弱。据国家心血管病中心统计,我国每年心源性猝死者高达54.4万人,相当于每天有1500人因此离世,其中43%的猝死者年龄在40岁以下。当悲剧一再发生,我们不禁要问:心脏究竟在承受着哪些潜在风险?我们又该如何科学守护好这台维系生命的“发动机”?

猝死从不是毫无征兆的意外

简单来说,心源性猝死是指因心脏原因引起的,在症状出现后1小时内发生的意外死亡。很多人误认为它是“无迹可寻”的突发状况,但其实,大多数猝死案例在发生前,身体已经发出了明确的预警信号,只是常被当作“小毛病”忽略,最终错失了最佳干预时机。影视剧中的急救镜头心脏是人体的“动力泵”,平均每天跳动约10万次,推动血液向全身输送氧气和养分,是维持生命运转的核心器官。当它出现异常时,会通过多种方式传递“求救信号”,不同人表现略有差异,但多数情况下都可被感知识别。最常见的是胸部不适,如压迫感、闷胀感或钝痛,仿佛有重物压在胸口,时隐时现,活动后症状可能加重。疼痛还可能“移位”,放射至肩膀、背部甚至下巴,易被误认为肌肉拉伤,需格外留意。若出现无诱因的呼吸急促,尤其平躺时憋闷感加剧,也要高度警惕。心脏不适还常常反映为消化道症状,特别是在女性患者中更为常见。如上腹痛、恶心、呕吐,很容易被误诊为胃肠炎,切勿轻易忽视。莫名的极度疲惫,轻微活动便筋疲力尽,这种状态若持续数日,同样是身体发出的预警。此外,若伴随冷汗、头晕,甚至莫名的“濒死感”,请务必重视,这是心脏紧急求救的信号,绝不能拖延。及时识别并响应这些信号,是预防心源性猝死的第一道关键防线。

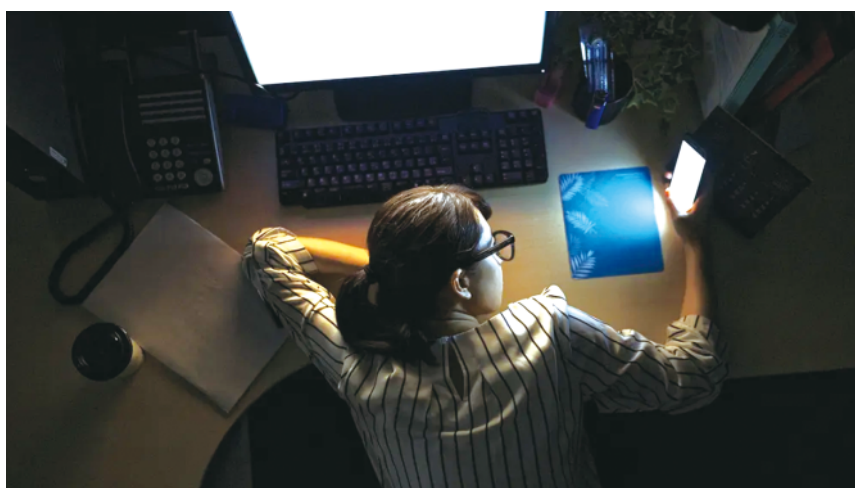
谁在悄悄毁掉我们的心脏

心脏的突然“罢工”,看似猝不及防,实则是多种危险因素长期叠加的结果。日常生活中的各类隐患,正缓慢侵蚀着心脏健康,逐步将心脏推向风险边缘,我们要提防这些潜在威胁。“不定时炸弹”——慢性病在对5516例猝死者研究中发现,患高血压、心脏病、糖尿病的占比分别达到37.95%、30.02%、23.79%,再加上高血脂、甲亢等疾病,共同构成了威胁心脏健康的“不定时炸弹”。高血压会让心



脏泵血负担持续加重,造成心肌肥厚,同时损伤血管内皮,促使动脉粥样硬化斑块形成。一旦斑块破裂,血栓堵塞血管,猝死风险便会急剧上升。糖尿病患者则由于血糖代谢紊乱,会引发一系列血管和神经病变,累及心脏血管与神经,影响心脏的正常功能,也需加强日常管控。“隐形导火索”——情绪与劳累在导致猝死的诱因中,情绪激动与过度劳累合计占比超50%,堪称最危险的触发因素。人在情绪激动时,体内内分泌系统会发生剧烈变化,肾上腺素等激素大量释放,使血压瞬间飙升、心率急剧加快,引发心脏电生理活动紊乱,进而可能诱发心律失常、心肌梗死等严重问题,成为压垮心脏的“最后一根稻草”。过度劳累同样是心脏健康的“慢性杀手”。长期处于高压、疲惫状态,交感神经持续亢奋,心脏负荷不断累积,如同被持续拉伸的橡皮筋,总有一天可能出现断裂,引发无法挽回的后果。“无声侵蚀者”——不健康的生活习惯从猝死高发年龄分布来看,30-63岁人群占比偏高,这与中青年群体的生活方式密切相关。

长期熬夜是重要诱因。研究表明,每日睡眠少于5小时,猝死风险会显著升高。久坐不动的危害同样不容忽视,会导致血液循环减慢、代谢率下降,进而引发血脂沉积,推高心血管疾病发病概率。运动方式不当也暗藏风险。部分人盲目追求高强度锻炼,在疲劳、生病时仍强行运动,会进一步加重心脏负担。此外,过度疲劳、饱餐后饮酒、大量



当下,主动或被动的熬夜越来越多。

吸烟、寒冷刺激等,都是心源性猝死的常见诱因。

科学护心,从这几个“给”开始

避免悲剧发生,就要从现在开始,用科学的方式呵护心脏健康。给生活“调个频”。睡眠是心脏最好的“修复剂”,成年人建议保证每晚7-8小时优质睡眠,尽量在23点前入睡,午间30分钟左右的小憩也能帮助身体“充电”。同时,避免久坐,每小时起身活动几分钟,缓解身体持续劳损,让心脏得到适当休整。给身体“减个负”。控制体重,避免超重增加心脏负荷;坚决戒烟,减少烟草对心脏的伤害;饮食上遵循清淡少盐、低脂低糖原则,多摄入蔬果与全谷物,降低动脉粥样硬化风险。定期体检,重点监测血压、血脂、血糖,中青年切勿忽视“三高”预警,早发现、早干预,才能防患于未然。给情绪“通个风”。面对压力,不必硬扛,可通过倾诉、漫步等方式舒缓。尝试冥想、深呼吸,或通过观看喜剧等轻松方式化解焦虑。保持平和的心态,不仅是个人修养,更是对心脏的温柔保护,有助于维持稳定的血压与顺畅的血液循环。给运动“定个量”。每周坚持150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,能有效增强心肌功能。运动需循序渐进,切勿在疲劳、生病或酒后进行高强度锻炼,避免给心脏带来额外负担。若运动中出现胸闷、心慌,应立即停止,牢记运动的目的



运动要适量。

是维护健康,而非过度透支。给急救“补个课”。急救知识是多数人的短板,面对突发心脏问题,牢记“三个尽早”:尽早拨打120呼救;尽早实施心肺复苏;尽早使用公共场所的AED除颤仪。掌握这些技能,或许能在关键时刻为他人抢回生命,为健康多添一份保障。生命是一场长跑,而不是冲刺竞速。愿我们都能在拼搏的路上,学会倾听身体的声音,保持健康的状态。毕竟,好好活着、保持健康,才是一切希望与可能的起点。

(转自青岛宣传)

