

女大学生跑步猝死 医生特别提醒： 猝死有个“黑三角” 千万别凑齐了



近日,山西财经大学女大学生跑步猝死的新闻引发关注。3月27日,山西财经大学针对此事发布一则情况通报提到,在集体慢跑中,该同学慢跑约200多米后突然倒地。校医务人员5分钟赶到现场,120急救车也在9分钟后赶到现场,现场急救后迅速送往医院,可惜经过一系列抢救,还是没有挽回生命。

近年来有关年轻人猝死的新闻中,有的发生在工作时,有的发生在马拉松、健身、跑步等运动时,猝死为何盯上年轻人?日常生活中,又该如何预防?

运动性猝死 大都是心源性的

“运动性猝死的最主要原因是心源性猝死,占81%,大部分是由于潜在的心脏疾病导致的。脑源性猝死占17%,居运动性猝死原因的第二位,主要有脑血管畸形、动脉瘤或高血压等。”广东省人民医院心内科主任医师陈鲁原指出。

南京医科大学附属逸夫医院心内科副主任医师张代民介绍,运动状态下猝死多半是血管的一些斑块发生破裂,造成心肌缺血、心梗发生。尤其长时间处于疲劳的状态,这种状况发生的概率会更高,主要原因有三点:

首先是长时间疲劳后身体的免疫系统功能下降,整个身体会处在更为脆弱的状态;

其次是在长时间疲劳后,加之合并有血压、血脂或血糖增高的情况,这些因素都会诱发血管斑块的破裂;

三是在运动等应激状态下,收缩血管因素增加,也增加血管斑块破裂的概率。长期疲劳状态下健身,众多不利因素都集中到一起,非常容易发生一些心血管疾病。

猝死有个“黑三角” 千万别凑齐

北京大学人民医院心血管内科主任医师郭继鸿谈道,猝死有个“黑三角”,这三个角有一处出现就能发生猝死,有两处猝死几率更高,三处就更危险了。

这个黑三角下边的一角是有过心血管疾病的,比如心梗、心肌病、心衰;下边另一角是做心电图有过异常的;顶点是体内的内环境不稳定,植物神经不稳定,交感神经兴奋,电解质紊乱等。

底下的两个还能检查出来,但顶上那个“内环境不稳定”却不是靠一两次检查能得知的,这需要我们在日常生活中多多留意,情绪不稳定,激动、生气、劳累常是诱发因素。要知道,长期压力大、敌意情绪、吸烟、睡眠不足、不健康饮食、体力活动不足等情况都会增加交感神经的兴奋。

身体健康、体检没问题的人,处于高度疲劳、高度紧张的状态下也会有发生心源性

猝死的可能。上海交通大学医学院附属新华医院心血管内科副主任医师许之民提醒广大年轻人群应当学会注意自己的身体状况,及时调节情绪,避免过度紧张和劳累,尤其不能夜晚进行劳累的行为或者工作。

体检很重要 但检查项目别选错了

关注心血管健康问题,体检很重要。可也有人之前体检都正常,却仍突发心梗猝死!家属疑问:为啥体检没有发现心肌缺血?体检了为啥没有发现冠心病?医生表示,检查项目选错了!

血常规、肝功能、肾功能、腹部超声、心脏彩超、胸片、心电图等等都是常规体检项目,只能发现一些常见问题,对于冠心病的排除作用有限。那体检真的没用吗?当然不是,比如抽血查电解质,看看血钾、氯、钠等是否正常;抽血查血糖,看看有没有糖尿病;抽血查血脂,看看甘油三酯和胆固醇是否正常;心电图能看有没有心律失常,对于严重的心肌缺血心电图也能发现;心脏彩超能发现二尖瓣、三尖瓣、主动脉、肺动脉瓣疾病,能发现心肌是否肥厚,心房心室是否增大,有没有心衰等等。如果发现问题,需要根据医嘱进一步就医检查或通过药物干预控制。

如何才能早早发现冠心病?尤其是中年人,更应该给心血管来个“年检”。除了心电图外,动态心电图检查、心脏彩超、运动心电图这三项检查,可以帮助发现心肌缺血、心律失常、心脏结构异常、评定心功能,帮助早期发现冠心病等。如果要准确地发现冠心病,那就非冠脉CTA或冠脉造影莫属了,但这两个检查只有当高度怀疑冠心病的时候,才需要在医生指导下完成。

除了体检,平时如何发现冠心病呢?一方面是要靠感觉,大部分冠心病发展到心肌缺血的地步,都会有心绞痛

痛的症状,心绞痛发作的时候,说明血管狭窄已经超过70%了,必须尽快就诊积极正规治疗。另外,我们平时还要根据自身的高危因素来判断,比如自己有没有高血压、糖尿病、高血脂症,自己有没有抽烟、酗酒、肥胖、家族史、饮食不健康、熬夜、压力大等高危因素。这些因素越多,那么就更容易发生动脉粥样硬化,更容易发生冠心病。

远离猝死 平时须做好这4点

学会识别猝死信号

广东省人民医院心内科主任医师陈鲁原指出,绝大多数在猝死发生前几天,都有临床症状。比如说:一过性的胸闷、胸痛、乏力、心慌,这种心慌是身子突然往下一沉,或者一忽悠的感觉,时间约为三五分钟,很快就过去了,而且自然恢复了正常。特别是不明原因的昏厥,如卧床或睡眠时呼吸困难、烦躁不安、大汗淋漓、异常鼾声等。在这一周左右的时间之内,都有发生上述情况的可能。

一定不要熬夜

在健康年轻人中,如果长期睡眠不足,突然进行高强度运动,可能会增加急性心脏应激反应和心脏病的风险。

武汉市中心医院药理学部主管药师阮小云介绍,经常熬夜会使人体的交感神经和副交感神经处于功能失调状态,增加心脑血管疾病的发生率,尤其对于一些平时没有症状,但工作压力较大、生活方式不健康而致抵抗力低下的人群,在高温的刺激下,更容易引起心律失常,促使血液循环缺乏,大脑一旦供血不足,会导致缺氧,于是便会突发晕厥,这是引发心源性猝死的重要原因。

压力大要学会放松

一是工作、学习别让自己太累,一定要留下放松的时间,而且不要久坐。2021年发表在《国际环境》上关于过劳对健康影响的报告指出,与每周工作35至

40小时的标准工作时间相比,每周工作55小时或更长的人患缺血性心脏病和中风的风险更高,这无疑也增加了猝死风险。

二是放松休息不一定是睡眠,比如看书、唱歌、散步、练习毛笔字,让自己觉得开心、身心放松的小事都可以多做一做。偶尔近期较忙导致睡眠时间过少,也不等于大脑就没休息,学会自我放松,让自己的身心得到充分的休息。要知道,放松比睡着没睡着更为重要。

运动要规律且适量

长期习惯性、规律性的运动,是可以降低运动相关心脏骤停风险的。但是,也要注意两点:不管是普通人还是运动员的训练,都要讲求一个“度”字,不要轻易超越上限,尤其是未经系统训练和平时体质较差的人群,过大运动量加重心脏负担,一般强度以微微出汗,第二天不累为宜;如果是过度疲劳状态的话,继续运动也会继续透支身体,诱发一些心血管疾病的发生,所以疲劳状态就不要大量运动了。

世界卫生组织锻炼强度指南告诉我们,成年人应每周坚持至少150分钟中等强度锻炼或75分钟高强度锻炼。

相关链接

猝死为何会盯上年轻人?

医生:年轻人得冠心病比老年患者更危险

近日,某公司28岁年轻员工猝死的事件,备受关注和热议。这也引发了许多年轻人的焦虑:当加班、熬夜、过度劳累已经成为年轻人的生活常态,该如何避免悲剧再次发生?为此,记者采访了北京安贞医院心外科主治医师白辰。

“心梗的原因最多见的是患有冠心病基础。”白辰说,冠心病不再是一种“老年病”,在临床上30岁至40岁的冠心病患者并不少见,甚至20多岁的年轻冠心病患者也屡见不鲜。年龄、性别、血脂异常、高血压病、吸烟、糖尿病、运动减少、久坐、冠心病家族史和肥胖等都是冠心病的危险因素,年轻人得冠心病比老年人会更危险。白辰解释说,这是因为患

冠心病的老年人患病时间比较长,心脏有一个慢慢适应的过程,虽然还是存在心肌缺血,但心脏本身也建立了一些侧支循环给心脏供血。而年轻人发生心肌梗死通常起病急骤,没有那么多时间和机会给心脏建立侧支循环,心脏来不及作出这些反应,大多没有先兆不适而突然发病,猝死率高。

在白辰接诊的患者中,最年轻的一位是28岁。这名患者来就诊时,病情已经发展到只有做“搭桥”才能解决问题的地步。白辰从这名患者口中得知,他就职于某家互联网公司,工作状态就是在电脑前久坐不动。不良的生活习惯导致他身高1.6米多,体重却高达100千克,肥胖、抽烟也是危险因素。

“这样的年轻患者并不少见。现在,快节奏的工作与加班文化,已经成了许多为生活奔忙的年轻人的常态,久坐、不运动、熬夜、不健康饮食、抽烟等习惯,对身体都是不利的。”白辰建议,上班族既要保持每周三次以上的运动好习惯,也要避免久坐,比如每隔一个小时起来伸伸腰、溜达溜达,上个厕所。

为了对抗拼命工作所带来的身体健康状况下降,健身已经成为很多人缓解工作压力和健康焦虑的“不二法宝”。但需要注意的是,人在身体疲劳的状态下,不要进行高强度运动,不然不但无法达到效果,可能还会对身体有损伤,对免疫力也有不利影响。白辰建议,最好的方法是每周进行总共至少150分钟的中等强度运动。

当突发胸痛等症状时应当怎么处理?白辰提醒,急性胸痛的原因很多,当一个人第一次或在不了解自己病情的情况下,是无法判断自己是否是心梗的。这时,应该停下来坐着或者半躺着休息,立即拨打120,并叫人帮忙。有条件的可量个血压,如果血压不低,这个时候可以舌下含服硝酸甘油,但是不建议反复含服硝酸甘油。千万不要自己开车去医院,一定要在有人陪同的情况下就医。

据《健康时报》《北京晚报》

