

猝死年轻化! 身体3个“求救信号”别忽视

热点

3月24日,知名教育博主张雪峰因心源性猝死离世,年仅41岁。突发心脏骤停引发的猝死事件近年来屡见报端,一次次敲响了公众健康的警钟。在发生猝死前身体会发出“求救信号”吗?哪些因素会导致心源性猝死的发生?如何有效预防心源性猝死,降低发病风险?一起来了解!



什么是心源性猝死

北京朝阳医院心脏大血管外科常务副主任李波介绍,心源性猝死是由心脏原因导致的、在1小时内发生的突然死亡。心源性猝死占所有猝死原因的80%以上。

数据显示:我国每年心源性猝死超54万人,相当于每天1500人离开,而抢救成功率不足1%。

心源性猝死最常见的凶手是恶性心律失常,比如心脏突然乱跳(室颤),瞬间停摆,血液泵不出去,大脑几分钟内就会“坏死”。

为何年轻人也成为目标

与老年人群相比,青年人群猝死更凶险。复旦大学附属中山医院内科主任医师陆浩介绍,老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病,在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。

长期吃外卖、熬夜加班、频繁应酬、吸

烟喝酒、运动不当、情绪起伏等,都是诱发心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好,对轻微不适觉得扛一扛就过去了,即使出现胸痛、胸闷等关键信号,也未能重视,一旦急性发作,往往错失抢救时机。

身体发出的“警报”

许多人以为猝死总是突然发生,其实身体早已向我们发出预警信号。哪些症状是身体在警告我们?

1. 间歇性胸痛、胸部压榨感:有人形容其感觉像“胸部被反复挤压”,这种疼痛可能突然出现,频繁发作,剧烈而持久。

2. 频繁心悸、呼吸困难、胸闷:由于心室颤动,心脏出现不规则的抖动,这种毫无规律的收缩不能保证心脏的泵血功能,血液积存在肺中,则会产生呼吸困难、胸闷的感觉。

3. 头晕、晕厥:大脑对缺氧尤其敏感,由于没有足够的氧气,人体就会出现头晕的现象。尤其情绪激动、剧烈运动等刺激下忽然晕倒过去。

一旦突发胸闷、胸痛且不能缓解,或

症状短暂但频繁发作,要高度警惕。如果突然心跳加速或感觉心脏停跳,然后剧烈搏动,并伴随眼前发黑,或出现无诱因的持续乏力、睡眠中惊醒等,均需及时就医排查心脏问题。

守住“黄金4分钟”

如果,当意外来临时,我们应如何应对?现场处置口诀:停、呼、压、电。

1. 立即停止运动:让患者平卧于硬质地面。

2. 启动应急系统:拨打120并寻找自动体外除颤器(AED)。

3. 马上开始心肺复苏(CPR):按压位置为两乳头连线中点;频率为100-120次/分钟,深度为5-6厘米。

4. 尽快使用AED:按语音提示操作,除颤后立即继续CPR。注意关键数据:每延迟1分钟除颤,存活率下降7%-10%;4分钟内实施CPR+AED,存活率可达50%-70%。

牢记“一二三四”口诀

预防远比抢救重要一万倍,记牢“一

戒、二控、三调、四改善”口诀:

“一戒”戒烟!烟草是心脏头号杀手。

“二控”控体重、控“三高”。减肥,把血压、血糖、血脂稳住。

“三调”调饮食:多吃蔬果,少油少盐少糖。调情绪:少生气,心态放平。调节奏:别透支身体,学会减压。

“四改善”不熬夜,保证睡眠。多沟通,和家人朋友聊聊。改善环境,工作生活别太压抑。动起来,适度运动,别久坐不动。

►延伸

从生活细节构建健康屏障

穿戴智能设备:运动手表可实时监测心率变异性(HRV);

调整运动模式:高风险人群建议选择游泳、骑自行车等低冲击运动;

建立运动档案:记录每次运动后疲劳恢复时间、睡眠质量等指标;

学习急救技能:建议每2年复训心肺复苏课程。

(综合整理自央视新闻、新华网、健康中国等)



春天建议 常吃这几种蔬菜

春天蔬菜水果种类较为丰富,多吃钙含量高的蔬菜和富含维生素、矿物质的水果,对于补钙、维持骨骼健康是有好处的,以下几种蔬菜春天可以常吃:

芥菜:每100克芥菜含有294毫克钙,约为100克牛奶钙含量的3倍。芥菜还含有丰富的钾、膳食纤维、胡萝卜素和维生素C,对血压、免疫力、皮肤、视力等都有一定好处。

芥菜:每100克芥菜含有230毫克钙,是100克牛奶钙含量的2倍多,春天正是食用芥菜的好时候。

红苋菜:每100克红苋菜含有178毫克钙,也是蔬菜中的“补钙高手”。

烹饪蔬菜时,掌握一些技巧,可以更好地帮助钙吸收:

含有草酸的食物要先焯水:比如芥菜、苋菜、菠菜、竹笋中含有草酸、植酸,跟钙结合后形成草酸钙,会影响钙吸收。在食用这些食物前要先焯水,可以帮助去除草酸。

烹饪时要急火快炒:急火快炒可以帮助缩短蔬菜烹饪时间,最大限度保留蔬菜中的营养价值。

挑选调料有讲究:烹饪时,可以加入适量醋,帮助溶解蔬菜中的钙,形成醋酸钙,更容易被消化吸收。(来源:中新网)

■本版图片均为资料配图



“春季除螨大作战”用这5招

春天气温回暖,万物复苏。但你有没有发现打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等症状也悄悄找上门,甚至无缘无故起了一身红疹。别急着怪花粉,元凶可能就是你的“隐形室友”——螨虫。有研究数据表明,一张床上可能有数百万只螨虫正趁着春季回暖的时机疯狂繁殖,与你同床共枕。

除螨抓准两大要点:干燥、高温。提到除螨很多人的第一反应就是晒被子,觉得是紫外线把螨虫“烤死”了,但实际上紫外线并不是除螨的主力,真正杀螨的“功臣”是干燥和高温。

螨虫最爱的生存环境是:湿度70%-80%,温度22℃-30℃;当相对湿度低于60%,螨虫难以存活;当温度超过50℃-60℃,螨虫可被杀灭。所以晒太阳的真正作用,是利用阳光带来的干燥和高温彻底破坏螨虫的生存环境,达到除螨的目的。



高温洗涤

每周换洗床单、被套、枕套时,试试用55℃以上的热水来清洗,这个温度不仅能杀死螨虫,还能分解螨虫的排泄物和尸体碎片。家里的枕头、被芯不方便水洗怎么办?可以趁着天气好的时候,用黑色塑料袋套住它们拿到阳光下暴晒,或者用蒸汽熨斗熨烫一遍,高温蒸汽同样能有效杀螨。

冷冻法

对付不能洗的小件织物,螨虫不仅怕热也怕冷,对于一些易变形不能水洗的小件织物,把它们装进密封袋放进冰箱冷冻室,在-17℃以下冷冻24小时,低温同样能杀灭螨虫,而且完全不伤物品,简单又有效。

通风干燥

除了怕冷怕热,螨虫还怕什么?干。每天开窗通风至少30分钟,保持室内相对湿度在50%以下,螨虫就很难生存,还有一个容易被忽略的小习惯,起床后,别急着叠被子,刚睡了一夜的被子,里面吸附了大量人体散发的汗液和湿气,正是螨虫最喜欢的环境。正确的做法是把被子翻过来,与身体接触的一面朝上,晾1-2个小时,等湿气散尽后再叠起来或铺平。

清洁与吸尘

每周打扫卫生时,别只盯着看得见的垃圾,床底下、沙发底下、衣柜角落……这些阴暗少光、容易积灰的地方,都是螨虫的“大本营”,打扫时建议使用带有HEPA滤网的吸尘器。HEPA滤网能有效过滤微小的过敏原,防止它们在吸尘过程中“逃逸”到空气中,造成二次污染。

温馨提示:市面上的除螨仪,对织物深层的螨虫作用其实有限,主要能处理的是表面的尘螨和皮屑。所以,除螨仪可以作为辅助工具,但不能替代高温洗涤和通风干燥。

环境改造

如果你或家人本身就有过敏性鼻炎、哮喘或湿疹等,那可能需要从家居环境上“釜底抽薪”了。减少地毯和厚重窗帘:这些是螨虫最爱的“豪宅”。换成木质地板和百叶窗,会好很多。

使用防螨床品:防螨床垫罩、枕套的孔径在10微米以下,可以有效阻隔螨虫及其排泄物穿透。选择轻薄床品:纯棉或化纤材质的床品透气性好,不易受潮,比毛绒、羽绒材质更不容易滋生螨虫。

(来源:央视新闻客户端)