



每一次猝死事件的发生,都对人们产生巨大的震动,其实有不少猝死的悲剧是可以避免的,但可惜的是,很多人没有找准“病根”。

猝死是不是都和“心”有关?该如何预防猝死?身边有人突然倒下,如何紧急应对?心内、心外、神经、重症医学等多学科专家告诉你如何预防猝死。



## 猝死该怪谁? 心脑血管堵塞,哮喘胰腺炎

随着气温下降,又到心脑血管意外事件多发时节。心脑血管意外最严重的后果就是猝死。不过,猝死的发生并不是都与心脑血管有关。

“网上归纳了‘猝死的十大原因’,例如不爱喝水、常熬夜、精神紧张、剧烈运动等,这些并不是根本原因,而是诱因。”中山大学附属第一医院东院副院长、心胸外科主任陈振光教授指出,从病因上分析,临床上常见的猝死主要跟五大类疾病有关,用一句话来简要概括,就是“心脑血管堵塞,哮喘胰腺炎”。

最常见的当属心源性猝死,例如心肌梗死和有“定时炸弹”之称、致死率很高的主动脉夹层。心源性猝死者病人在高峰期可占心内科病人的70%。

第二常见的是脑源性猝死,例如脑梗塞、脑出血。尤其是脑出血,病情发作快,死亡率更高。相对来说,老年人更多发的是脑梗塞。

第三是肺栓塞,最近几年,肺栓塞导致猝死的病例数呈现快速上升态势。肺栓塞与血管病有一定关

系。有些病人血液黏稠度高,容易形成血栓,堵住血管。“以前医学界认为肺栓塞与下肢静脉血栓形成有关,诱因可能是久坐、活动慢、少喝水。但后来发现,有些病人并没有下肢静脉血栓,也会突发肺栓塞。”陈振光指出,临床观察到,有些肺栓塞导致猝死的病人,在发病前唯一表现出的“异样”就是处于低氧状态,表现为气促、呼吸困难等。

第四是支气管哮喘、肺气肿合并肺炎等呼吸道疾病。这也是容易被人们忽视的猝死病因。

第五是急性重症胰腺炎。“吃也会猝死?”很多人将信将疑。其实,在年关将近的冬季,暴饮暴食引发的急性重症胰腺炎也会导致猝死,医院急诊科、消化内科每年都会收到“吃死”的病人。陈振光指出,急性重症胰腺炎病人起初表现为剧烈腹痛、腹胀,但神志清醒,送医时甚至能跟医生正常地描述病情,“如果遇到了没有经验的医生接诊,没有意识到病情的凶险性,可能等一两个小时,病人突然就死亡了。”

### 五类疾病埋祸根

# 猝死并不都怪「心」

## 秋冬季最高发 南下“候鸟老人”要警惕

“脑梗塞有70%发生在秋冬季,主要是在秋冬降温、季节更替时发生。”中山大学附属第一医院东院神经内科主任周香雪教授指出,每年冬季有不少“候鸟老人”从北方到南方过冬,从寒冷的北方突然来到温暖的南方,温差可能高达二三十摄氏度,容易出现脑梗。

脑卒中最主要的危害是致残,但也有部分患者会猝死。由于治疗效果不佳,最重要的是预防,但是人们常常陷入四个认识误区。

第一个误区是“血压控制得越低越好”。预防卒中,重要的是控制好血压,而血压并非“越低越好”,低血压也是脑梗塞的危险因素之一。周香雪指出,很多病人喜欢在夜间吃降压药,觉得降压效果好,其实不对。因为脑梗塞大多发生在凌晨三四点,加上起床时血压会有一个波动,“如果晚上吃降压药,夜间血压会更低,脑梗塞风险更高。”她建议病人在早餐之前服用降压药。同时,冬季尤其要做到三个“五分钟”:起床在床上躺五分钟,坐起身,停五分钟,下床前,腿垂到床边五分钟。

第二个误区是“生活预防

不重要”。生活预防,也就是一级预防,其实比二级预防更重要。预防血管硬化从小孩抓起,高血压病人尤其要重视坚持低糖、低盐、低脂、高纤维素的饮食,不熬夜,避免过度劳累。

第三个误区是“提前通血管能预防卒中”。一到秋冬季,经常有高血脂的老人问医生:“我要不要住院通血管来预防卒中?”其实,通血管虽然可以降低血液黏稠度,扩张血管,对于头晕的病人有缓解作用,但对预防卒中并没有太大作用,因此建议遵医嘱进行规范的治疗就行了,不需要额外给自己“加餐”。

第四个误区是“秋冬要多锻炼”。生命在于运动,但秋冬运动要注意保暖,不可过量,出汗要防受寒,不要在气温较低的早晨和深夜锻炼。

周香雪建议,一旦发生脑梗塞,溶栓的“黄金时间窗”只有3小时,一旦超过6—8小时,治疗效果就很差了。当老人出现言语不清、嘴歪眼斜等症状时,必须及时拨打120送往医院。要注意的是,当老人出现症状时,不要大声呼唤,不要摇动,应让老人保持侧卧。

### 纸上会诊

## 体检基本正常,为何还会猝死?

问题1:“有些猝死的人可能不久前才做过体检,并没有什么大问题,为什么还会发生意外?”

陈振光(中山大学附属第一医院东院副院长、心胸外科主任):这是因为检查项目没选对,走错了预防之路。中年人是猝死高发人群,往往有一个认识误区,觉得“体检预防肿瘤最重要”。其实和肿瘤相比,猝死发生的风险更高,一旦发生猝死,留给我们救命的就不多了。体检的套餐里面,除了重视肿瘤标记物外,更应该关注心血管。

郜强(中山大学附属第一医院东院重症医学部主任):所有的猝死,都不是突然发生的,一定有长时间的酝酿。体检如果查出血糖、血脂、血压高,对身体是静悄悄的伤害,必须重视。

梅卫义(中山大学附属第一医院东院心内科主任):建议40岁以上的人群常规检查血脂、心电图、血液、颈动脉超声等。血液检查要包括同型半胱氨酸、口服糖耐量试验、糖化血

红蛋白、甲状腺激素这几项。需要注意的是,甲状腺容易引发血脂高和传导堵塞,导致心源性猝死。

周香雪(中山大学附属第一医院东院神经内科主任):有些中老年人忽视做颈动脉超声,这项检查与心脑血管意外有很大的相关性,主要看有无颈动脉狭窄,评估血管斑块是否稳定。特别是有心脑血管病家族史的人更要重视这项检查。

问题2:有没有必要每年做头部CT、冠脉CT?

梅卫义:看危险因素,一般可以两三年做一次。但如果是高空作业、飞行员等压力很大、高强度的特殊行业,尤其是经常感觉胸口隐痛、头晕的人士,则需要每年进行头部CT、冠脉CT。

周香雪:头部CT没有必要每年查一次。有高血压、高血糖并不需要做头部CT,但如果突然头晕,哪怕昨天做过CT,也要马上复查,这和心脑血管疾病有关。

(本报综合)

## “四高一抽”人群 更受心源性猝死青睐

“虽说猝死不能都怪心脏,但大部分短时间内发生的猝死,确实和心脏关系最大,70%的猝死是冠心病。”中山大学附属第一医院东院心内科主任梅卫义教授说,对于有心血管高危因素或者冠心病、高血压等疾病的老人,家属最好的预防方法是“让老人住得离综合医院近一点”。

梅卫义指出,心肌梗死病人的抢救最重要的是尽一切努力尽快开通堵塞的冠状血管,首选心脏支架的植入,其次是溶栓。留给心源性猝死患者的抢救“时

间窗”并不充裕。统计显示,猝死发生一分钟内的电击抢救成功率为90%,40分钟内的抢救成功率只有50%,90分钟内的抢救成功率则只有6%,因此,心内科医生常有“时间就是心肌,时间就是生命”的说法。

梅卫义指出,心源性猝死更偏好“四高一抽”人群,即高体重(肥胖)、高血压、高血脂、高血糖、抽烟者。除了这些人群外,久坐族、性格暴躁的人士,或者父亲在60岁之前、母亲在55岁之前有过心脏病史等,都是心源性猝死的危险人群。



## 冬季午觉因人而异

本报讯 记者朱亚平报道:入冬后,市民小周出现了早上起不来床的情况,准备中午睡一会儿午觉,但他又听人说,冬天午觉对身体并不好。小周想咨询,冬天到底该不该睡午觉?

从事20多年中医工作的医生刘昆介绍,很多人估计都听过“冬困夏乏秋无力”这句话,冬季寒冷,夜晚变长,天气寒冷,所以也造成很多人不愿意起床。同时,白天也会出现困倦现象。所以,冬季会有很多人选择午睡来补充睡眠。

刘昆说,气虚、血液循环差是造成冬困的原因;午睡姿势、地点不对,容易造成寒气入侵,劲椎痛,让人越睡越累。冬季该不该午睡,应当根据自己的身体情况决定。

如条件适合,冬季里,青少年、儿童、脑力劳动和体力劳动者可以适当午睡。午睡能补眠解乏,有利于恢复体能、保护大脑和提高免疫力。冬季午睡尽量在床上睡,一方面能很好的保暖,另一方面可以避免不良睡姿,不会越睡越累。

午睡虽然好处多多,但65岁以上的老人或过度肥胖的人群不适宜午睡,午睡会导致老人晚上睡不着,而运动少后,更容易导致肥胖;血液循环差、血压低的人群也不适宜午睡,人体进入睡眠期间,血压下降并集中到胃部进行消化食物,低血压人群会因为供血不足,甚至出现中风。

## 冬季巧用加湿器

本报讯 记者陈希子报道:秋冬季气候干燥,室内空气更为干燥。加湿器在上班族的应用中非常广泛。咸安蔡女士想知道,冬季使用加湿器该注意些什么?

温泉城区花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,任何雾化药物都必须经过严格的医学实验后才可以批准使用,使用加湿器时,不能随意添加香水、精油、杀菌剂、风油精等,这些物质在加湿器中会通过雾化进入空气,浓度大大增加,被吸入人体后,其中的防腐剂、化学试剂对肺部和支气管的上皮细胞会产生刺激,长期使用,呼吸道会遭受损伤,引起不同程度的疾病。

自来水中一般都含有氯,最好不要将其直

接加入到加湿器中,可以使用凉白开水、纯净水或杂质较少的蒸馏水。加湿器长时间使用,内壁就会滋生真菌或细菌,可能引起过敏反应、发烧,甚至会导致肺炎。最好坚持每天换水,每周彻底清洗一次,尤其是刚启用的加湿器,一定要保证清洁。清洗时,尽量少使用杀菌消毒剂,可用流水反复冲洗,然后用软布拭去水箱周边的水垢。

加湿器最好不要离人体太近,尤其不能对着脸部,至少要离人体2米左右。加湿器工作时,存在于水中的杂质、细菌、金属离子等会随着水雾一起飘散到空气中。如果此时加湿器正对着脸,或者离人体头部太近,有害物质直达肺部内部,可能引发呼吸系统疾病。为保证加湿效果,加湿器应放置在距地面0.5米~1.5米高的稳定平面上。



## 嘉鱼康泰医院 实施输尿管碎石取石术

本报讯 咸城都市报记者叶和平、通讯员尹业才报道:12月1日,嘉鱼康泰医院泌尿外科成功为一位右肾结石患者和一位左侧输尿管结石患者实施了全县首例输尿管软镜激光碎石取石术。术中顺利,无明显出血,术后患者安全返回病房,手术后第四天患者治愈出院。

据外科杨先启主任介绍,肾结石有多种治疗方法,若采用常规的体外冲击波碎石术有如“隔靴搔痒”,安全性较高但碎石后排石效果较差,若使用经皮肾镜碎石取石,碎石取石效率高但大出血等手术风险相对较大;“输尿管软镜碎石取石术”兼具创伤小、出血少、疗效好、安全性高的优点,是目前主动清除肾结石的一线治疗手段。该技术只需通过患者尿道,利用可以主动弯曲的输尿管软镜就能够观察肾盂、肾盏等输尿管镜无法到达的上尿路区域,快速碎石取石;该技术的开展是嘉鱼地区泌尿外科微创技术发展史上的一个新的里程碑。

据悉,该院泌尿外科一直致力于泌尿系结石微创治疗技术的发展和革新。输尿管软镜碎石取石术是该院泌尿外科继药物排石、体外冲击波碎石、输尿管硬镜下软镜激光碎石、经皮肾镜碎石之后开展的又一新技术。

## 通山县洪港镇 不断完善乡村健康设施

本报讯 通讯员张远杰、蔡丰绩、吴亚军报道:“每天早到晚到广场舞踢腿、翻翻,还真不错!我原先的颈椎病、肩周炎好多了,体重也下降了。”12月7日早上,正在通山县洪港镇洪港村5组文化广场上,刚刚回村的王功来满脸笑容。

为使农民有一个健康的身体,投入到生产工作中去,该镇十分重视农民健康、健身工作。镇政府组建了领导小组,各村有一名专抓健康健身的管理人员;全镇有洪港等9个村建了健身设施;镇政府分管领导多次找市、县文体局及社会爱心人士争取资金、健身设施等,方便农民健身健体。

据该镇党委委员程卫东介绍,该镇为使农民健身、健体,先后找市、县文体部门争取资金10万元,为9个村安装了健身器材;为了农民饮水的健康安全,近年来,争取260万元扶贫资金,为杨林、茅田河等4个村7800人口安装了自来水,解决了他们饮水难的问题;为了全镇2600名老人健康,找县卫计部门争取资金50万元,对他们进行了身体检查,让他们有“无病早防,有病早治”的意识。

## 2017年度“价格诚信单位”公示公告

根据《市物价局关于开展2017年度“价格诚信单位”创建评选活动的通知》(咸价检[2017]8号)文件精神,结合《咸宁市创建价格信用体系的意见》,市物价局“按照政府组织推动、经营者自愿申报、社会舆论监督”的要求,从6月份开展“价格诚信单位”创建活动,经宣传发动、单位申报、初审推荐、考核验收,现对拟表彰的30家2017年度价格诚信单位予以公示:

公示期间,凡认为拟表彰对象不符合条件的,可以电话、电子邮件、信函等形式向咸宁市物价局价格监督检查分局反映。反映情况要客观真实,以单位名义反映要加盖公章,以个人名义反映要署真实姓名和联系方式。

公示时间为7天(2017年12月12日至18日)。  
联系人:赖敏  
电话:0715-8256869  
邮箱:372364502@qq.com

咸宁市物价局  
2017年12月12日

## 拟表彰30家价格诚信单位名单

- 咸宁麻塘风湿病医院
- 武汉中商百货连锁有限责任公司咸宁分公司
- 武汉武商超市管理有限公司咸宁店
- 中百仓储咸宁购物广场有限公司咸安分店
- 湖北德钰商业运营管理有限公司(天成家居广场)
- 湖北民联医药连锁有限公司温泉中百店
- 湖北金城商业运营管理有限公司
- 咸宁碧桂园凤凰温泉酒店有限公司
- 嘉鱼县锦城家宴美食城
- 嘉鱼县同心堂大药房
- 嘉鱼县艾克斯健身会所
- 咸宁加泰房地产开发有限公司
- 嘉鱼县安达机动车驾驶员培训学校
- 湖北三国赤壁旅游股份有限公司
- 赤壁市楚词餐饮管理有限公司广电分公司
- 湖北晟宏达商贸有限公司
- 赤壁市何乾泰大药房新街口店
- 中百仓储咸宁购物广场有限公司赤壁店
- 湖北隐水洞旅游发展有限公司
- 通山县求质机动车驾驶员培训学校
- 湖北民联医药连锁有限公司通山凤池广场店
- 中国移动通信集团湖北有限公司通山分公司
- 崇阳县百姓健康药房三角洲医药商城
- 崇阳县家家旺超市
- 湖北黄商集团股份有限公司崇阳黄商超市分公司
- 湖北崇康药业有限公司
- 湖北腾凯文化游乐有限公司
- 通城县南鄂寄宿小学
- 湖北金眼智能科技有限公司
- 湖北广客隆商业有限公司