



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
急诊科主任 乔瑞省

面对猝死 我们该怎么办?

□本报记者 陈曦

近些年来,猝死的发生率越来越高,并且逐渐年轻化,其中不乏一些精英白领,还可能有你熟识的朋友。每每听到这样的消息,都叫人不禁扼腕叹息!面对猝死,我们能做什么?

什么是猝死

猝死从字面上理解是突然死亡的意思,世界卫生组织将猝死定义为平时身体健康或貌似健康的患者,在出乎意料的短时间内,因自然疾病而突然死亡即为猝死。在医学上,24小时以内的突然死亡都归为猝死。近年多数学者倾向认为:猝死为发病1小时内的突然死亡。

猝死的原因

80%以上的原因是因为心脏病造成的,患者一般有心脏病病史或者潜在心脏病,这类情况从发病到死亡的时间一般在瞬间至一小时之内。说来就来。其余的非心脏性猝死包括呼吸系统疾病如肺梗死、支气管哮喘,神经内科疾病的急性脑血管病(如脑出血),消化系统疾病如急性出血坏死性胰腺炎等一些疾病。

猝死的高风险人群

首先,有心脏病病史的朋友,一定要注意;熬夜、长期睡眠不足,工作压力大,过于疲劳的人;情绪波动较大,暴饮暴食、甚至纵欲过度的朋友,这些都会造成心率失常,身体各项机能紊乱的情况,极易造成心梗;运动不规律,超负荷运动的人,运动是好事,但也要适可而止;还有一些坏习惯的朋友,比如抽烟、喝酒等都是引起心脏病、血管疾病的主要原因,而这些疾病又极易造成猝死。

猝死的五大征兆

猝死事发突然,但是注意一

些日常生活的话,很多征兆提前表现出来,可以防止猝死的发生。

近期有出现或加重的胸闷、胸痛 突然出现的症状表明冠状动脉异常,随时有可能发生相应血管的破裂,导致急性心肌梗死。如果以前就偶尔有胸闷的症状,近期症状变得更加频繁,程度更加严重,建议尽早就医治疗。

心慌、心率失常,心跳过快 不定期出现的心率加快通常是快速性心律失常的结果。多数心律失常的危险性较小,不会引发猝死,但如果是频繁发作的室性心律失常,则有发展为室颤的风险。

心跳过缓 心跳过缓更需要警惕,这种情况一般出现在老年人比较多。随着我国人均寿命的不断提高,80岁以上老年人的比例也在增加,老人的起搏细胞功能会逐渐变差,心率日益减慢。老年人活动量通常较小,较慢的心率也能维持正常生活所需,因此往往被忽视。老年人应定期监测血压、心率,如果出现心率小于50次,血压变低,就容易出现长时间的心脏停搏,心脏骤停,导致猝死。

不明原因的疲乏 很多年轻人工作压力较大,常出现疲劳,属于正常情况。但如果出现不明原因的疲乏、乏力,或伴有胸闷、水肿,则应警惕猝死的发生,这种情况可能是由于心肌炎或心肌病造成的。

眼前发黑和肢体麻木 这个其实是脑中风、高血压、冠心病等疾病的一些表现,有些会引起心脏骤停,几分钟内就会发生肢体瘫痪、血压增高,这种情况下,患者若及时就诊可挽救生命。

前期主要表现为:肢体活动不灵,突然跌倒;突然出现失语或听力障碍;突然出现一侧肢体麻木等情况。



猝死发生时我们该怎么办?

心脏骤停超过4~6分钟,脑组织会发生永久性损害,超过10分钟会脑死亡。而救护车不可能及时到达,现场的发现人就成为救治关键。一旦发现意识丧失的病人时,应立即实施心肺复苏术;不要忙于搬运,就地仰卧,不要摇晃病人;用最短时间判断患者有无意识、呼吸和心跳;迅速通畅气道:松解领口和裤带,清除口、鼻异物,包括假牙等,这是复苏成功的重要步骤。

步骤1:首先检查患者是否有反应;如果病人陷入昏迷,停止正常呼吸,先打急救电话120。如果你没受过心肺复苏术训练,那么调度员可以引导你进行急救。

步骤2:让患者平躺在坚固平坦的表面上(比赛或训练中基本就是地面,但要找平坦的地方,不可坑坑洼洼)。

步骤3:将一只手的手掌根部(掌根)放在患者胸部的中心(胸骨下方,和肋骨在一起的区域)。另一只手放在这只手上面。把十指交叠在一起。

步骤4:保持手肘伸直,肩膀与手保持垂直,以每分钟100次的速率、快速有力地将胸部中心向下按压至2英寸深,一直持续进行直到救援人员到达。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

健康贴士

天天用牙刷 你真的会选吗?



工欲善其事,必先利其器。想要拥有一口好的牙齿,光掌握正确的刷牙方法是远远不够的,我们还需要一把让牙齿“舒服”的牙刷。

一味追求软毛的舒适感是不对的,因为人群的不同搭配也应当是不一样的。

没有牙周病的,选用中等硬度、刷头较小的牙刷。

老年人或有牙周病的,选用软毛且刷毛束端光滑磨圆的那种,刷头长短覆盖2~3个牙面的

最佳。

儿童应使用儿童专用牙刷。一般情况下:

2~5岁,宜用刷毛柔软、握柄较粗、方便深入口腔的窄小刷头的牙刷;

5~6岁选用毛刷边缘柔、刷头小的牙刷,能包绕每颗牙齿,彻底清洁;

7~8岁处于换牙阶段,宜选刷毛柔软、混合设计、刷头较小的牙刷,待牙替换完后,再选用保健牙刷。(王甘)



葡萄品种多 一种葡萄一种药

又到吃葡萄的季节了,市面上的葡萄品种繁多,营养专家提醒:不同颜色的、不同大小的葡萄,它们都有着自己的“个性”。

葡萄品种不同功效不同

红葡萄软化血管
红色葡萄含逆转酶,可软化血管,心血管病人宜多吃。另外这种酶还可通过减缓动脉壁上胆固醇的堆积而起到保护心脏的作用。这种物质在红葡萄皮里含量最丰富,最好连皮一起吃。

白葡萄滋养肺气
白色葡萄也称水晶葡萄,有一定的补肺气及润皮肤的功效。适合咳嗽、患有呼吸系统疾病、肤色不佳的人食用。

常见品种:新疆马奶葡萄和无核白葡萄。

紫葡萄预防衰老
紫色葡萄富含花青素和类黄酮,这两种物质有抗氧化作用,有对抗和清除人体内的自由基。常吃紫葡萄对延缓衰老、减少皱纹的产生有一定作用。

常见品种:巨峰和玫瑰香。
黑葡萄缓解疲劳
黑葡萄中钾、镁、钙等矿物质的含量高于其它颜色葡萄。可补充人体所需矿物质,有助对抗疲劳。

常见品种:黑提。

葡萄的白霜是好东西

新鲜葡萄表面都会有一层薄薄的白霜,很多人误以为是农药残留物,其实这层白霜是好东西。一般,只要是分布均匀、未覆盖葡萄表皮本身颜色的白霜都可认为是葡萄本身分泌的糖醇类物质,也被称为果粉,对人体完全无害,是葡萄的“保护神”。

由于糖醇类不溶于水,它可避免葡萄表面吸附水分形成湿润的环境,从而导致病菌滋生和侵染,也可防止葡萄采摘后失水速度过快而皱缩。另外,白霜中富含的葡萄酒酵母还可防止制作葡萄酒过程中受到微生物污染。所以,挑选葡萄时,不要故意避开有白霜的葡萄,有时候白霜的多少可以作为衡量葡萄质量的一个重要指标。

吃葡萄别嚼葡萄籽了

总有人吃葡萄舍不得吐葡萄籽,甚至连葡萄皮都吃,认为这样才能充分吸收葡萄的营养精华,发挥葡萄的抗氧化作用。

没错,葡萄籽虽然很小,却含有大量生物活性物质,譬如维生素E、类黄酮及低聚原花青素复合物等,但艰难的将葡萄皮或籽嚼烂咽下,不仅会破坏了葡萄本身带来的美味,瞬间嘴里苦涩难忍、舌头发麻,甚至损伤消化道。还有一个不忍直视的结果:其中的抗氧化成分根本无法在我们的消化道内吸收,大部分都穿肠而过,被浪费了。原来,葡萄籽和皮中所含的白藜芦醇也好,聚合型原花青素也好,它们在水中很难溶解,而是易溶于甲醇、乙醇等有机溶剂。所以,常用乙醇和水的混合物来提取这些成分,譬如葡萄酒或一些保健食品等。

(马明)

北京医药卫生职业技能培训学校依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2018年9月17日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告