通宵打游戏猝死、中学生长跑比赛时猝死、大学新生军训时猝死、城市马拉松选手猝死、演员在录制节目时猝死……近些年来，有关猝死的新闻相信大家都听了不少。不少猝死者平日给周围人的印象都是“一向身体很棒”。为什么运动性猝死偏偏发生在他们身上？

从疲劳到猝死有多远？

出现6个信号 别再视而不见

□本报记者 陈曦

猝死来临前的6个信号

猝死看似事发突然，实则有迹可循。当身体出现以下6种信号，需高度警惕猝死发生。

近期出现或加重的胸闷

如果近期突然出现活动后胸闷，休息后可缓解，提示可能患了冠心病。

如果以前就有胸闷的症状，近期症状加重，说明以前稳定的斑块，随时可能发展为大的破损，导致急性心梗的发生。

心慌

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

心脏的跳动是由特定的起搏细胞发起的，起搏细胞功能变差，就会导致心脏跳动速率减慢，严重时会引发心脏停搏。心率小于50次，血压变低，容易出现长时间的心脏停搏，导致猝死。

晕厥

晕厥是猝死的重要前兆。多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止，导致脑供血不足而引起的。

晕厥有时持续几秒钟后能自行恢复，如果不能恢复，便会造成猝死。出现不明原因的晕厥，应非常警惕，尽快查明原因。

不明原因的疲乏

出现不明原因的疲劳、乏力，或伴有胸闷、水肿，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。

心肌炎在年轻人中比较多见，通常见于感冒1-2周后，出现疲乏、胸闷、乏力等症状，极易引起急性心衰。这种情况下应严禁重体力活动，卧床静养。

眼前发黑和肢体麻木

脑卒中也是引起猝死的重要原因。如果出现单侧看不到东西、单侧肢体麻木、乏力，或走路不稳，应警惕脑卒中的发生。

做到7点远离“运动猝死”

运动猝死不分年龄，人人都应时刻保持敬畏。想在运动过程中远离危险，就要做好以下几点：

运动前排查风险

定期进行体检，特别是心血管系统检查，彻底排查潜在疾病威胁。在参加剧烈运动或比赛前更是如此。

保证充分的热身

运动前热身，能让尽可能多的血液流向心肺和肌肉，提高心肺的代谢能力，以保证在进入高强度运动后，人体能量代谢能满足运动的需求。

热身一般占总运动时间的10%-20%。冬天天冷，热身时间要适当延长。

运动量不宜过大

马拉松是一项高负荷、大强度、高风险的竞技运动，不提倡未经训练的人参加马拉松全程跑。长跑有利于心脏健康，但要循序渐进。初练者一般从3000-5000米开始，或持续20-30分钟。

及时补充能量

长时间运动，应及时补充运动饮料、能量棒、盐丸。建议每跑5公里喝100-150毫升水。夏天饮用水要保持在8-12摄氏度，冬天保证水温在30-40摄氏度。

感冒、发烧不运动

有些人认为跑跑步、出出汗，感冒自然就好了。

事实上正相反，因为感冒发烧使机体的免疫能力下降，运动会进一步加速免疫力下降，病毒易于入侵，如果入侵心肌，会形成病毒性心肌炎。

在自身很疲惫、熬夜的情况下，也不建议剧烈运动。

运动中不适别硬撑

运动过程中一旦出现很明显的气喘、胸闷、胸痛，要立刻减缓运动或暂时退出运动，千万不要硬撑。

跑步后不要立刻停步

跑步结束不要立刻停下来，最好能走上10-20分钟，同时做深呼吸，给身体一个缓冲时间。可配合做一些静态拉伸动作，比如弓步压腿、侧压腿等。同时，不能马上洗澡、吹风或用空调等。

小测试：

快速评估自己的“运动风险”

运动是把双刃剑，如果运动超出了身体的承受能力，可能酿成悲剧。

下表是国际通用的运动风险评估问卷：

① 医生是否告诉过您仅能参加医生推荐的体力活动？

② 医生是否告诉过您患有心脏病？

③ 医生是否告诉过您的血压超过160/100毫米汞柱？

④ 近6个月以来，当您进行体力活动或运动时，是否有过胸痛或严重憋气的感觉？

⑤ 近6个月来，当您进行体力活动或运动时，是否曾因为头晕失去平衡或跌倒或发生晕厥？

⑥ 您是否存在因体力活动或运动加重的骨、关节疼痛，或功能障碍？

⑦ 您是否知道有其他原因使您不能参加体力活动？

如果你的答案均是“否”，一般来说，你运动是安全的。如果你存在暂时的疾病如感冒、发热，请等彻底痊愈、身体恢复良好状态，再开始运动。

只要你的答案有一个或一个以上的“是”，在运动开始前(特别是跑马拉松)，就应咨询医生。这样能最大程度防患运动风险，排除某些潜在的疾病因素。

·广告·

本报广告热线：13699137322

华中建科（北京）工程科技有限公司，统一社会信用代码：91110106071685131C，经股东决定，和向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司提出债权债务申报债权债务，特此公告。

北京德同轩下茶文化传播有限公司（统一社会信用代码：91110106011560007），经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京德和瑞汇投资管理有限公司（统一社会信用代码：91110108585505084）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：客福兆，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京宇通新城建筑工程有限公司（统一社会信用代码：91110112MA01KN2XW）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京市元胜振投资有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01B2171）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘晓伟，王辉，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京市海淀区小星星双语艺术幼儿园依据《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2019年11月15日起90日内向本单位清算组申报债权，特此公告。

北京市元胜振投资有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01B2171）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘晓伟，王辉，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京欣承文化传播有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01KN2XW）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京欣承文化传播有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01AHHN5U）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京爱慕动力国贸有限公司（注册号：110106010570833）经股东会决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：王军龙，请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京欣承文化传播有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01AHHN5U）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：张志勇，孙丽平，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京市元胜振投资有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01B2171）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘晓伟，王辉，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京爱慕动力国贸有限公司（注册号：110106010570833M）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币10614.6868万元减少至人民币851.7229万元，请债权人自登报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保，特此公告。

北京京金石华研科技咨询有限公司，注册号：110105011031140，不慎将公章，财务专用章，合同专用章，法人人名章，发票专用章丢失，特此声明作废。

北京市元胜振投资有限公司（统一社会信用代码：91110108585647733M），经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币10614.6868万元减少至人民币851.7229万元，请债权人自登报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保，特此公告。

北京市元胜振投资有限公司（统一社会信用代码：91110108585647733M），经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币10614.6868万元减少至人民币851.7229万元，请债权人自登报起45日内向公司提出债权债务或提供相应担保，特此公告。

北京市元胜振投资有限公司（统一社会信用代码：91110108585647733M），经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：刘晓伟，王辉，请债权自贵人：张志勇，请债权债务人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京京稻香村食品有限责任公司，统一社会信用代码：91110106MA01KN2XW，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京本人吕张喜不慎遗失残疾军人证，证书编号：20150620208630129103 36，等级：因公八级，声明作废。

北京京稻香村食品有限责任公司，统一社会信用代码：91110106MA01KN2XW，经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京宇通新城建筑工程有限公司（统一社会信用代码：91110112MA01KN2XW）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记，清算组成员：李巧，请债权人自登报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京国科鼎昕商贸有限公司（统一社会信用代码：91110105677590027R）不慎将通用机打平推式发票，发票代码：11100137011，发票号码：21842551-27842600丢失，特此声明作废。

给痛风按下停止键 你需要远离这些食物

痛风发作，本质是因为单钠酸盐沉淀成为晶体聚集在关节部位引起关节病变的一种疾病，根本原因有两个方面，一个是嘌呤的代谢异常，一个是尿酸的排泄量减少，因此痛风患者的饮食规则一定要远离那些嘌呤含量高的食物，具体有哪些呢？

粗粮

虽然说我们现在一直提倡大家应该均衡饮食，在吃细粮的时候也要吃一些粗粮，但如果已经有了痛风疾病，那么大家就尽量不要吃粗粮了，比如说玉米、高粱、黑豆等含有嘌呤的食物，痛风患者应该多吃一些细粮。

种子类食物

人们都知道肉类食物的嘌呤含量比较高，所以很多人就倾向于吃素食，但是我们在选择蔬菜的时候，也应该谨慎。花菜干果等食物的嘌呤含量其实也非常的高，应该适当地控制。

调味料

所有的痛风患者都知道要远离海鲜，但很多人不知道海鲜酱、浓缩鸡汁等调味料当中的嘌呤含量也非常高，这些调味品常常是一些动物海鲜经过提炼之后制成的成品，在短时间内会明显提高人们体内的尿酸水平。

高果糖食物

痛风患者除了要及时避免各种含有嘌呤的食物之外，大家也应该远离含有果糖的食物，血液当中果糖含量上升，也会导致尿酸含量进一步增加，还有就是一些饮料当中也会添加果葡糖浆，因此大家在喝饮料之前，也要看一下配料表，少吃一些含有果糖的食物。

（张倩怡）

公告

王丽丽，412702198905256920；王云旭，620503199107133317;杨东磊，130321199611188718，鉴于您严重违反公司规章制度，公司依据《中华人民共和国劳动合同法》于2019年9月4日与王丽丽、王云旭，9月7日与杨东磊解除劳动合同，限登报7日内到公司办理相关手续，逾期后果自负。特此公告！北京稻香村食品有限责任公司

2019年9月7日