

## 心脏性猝死者越来越年轻化

## 人到中年,防心脏性猝死

□ 鲁胜利 记者 李皖婷

日前,江苏泰兴吴姓36岁中学“最美音乐老师”在监考中突然猝死。据悉,在几天前的体检中,吴老师已经有点心律不齐,但她没能引起足够重视,最终导致悲剧发生。

近年来,随着心血管病发病率的增加,心脏性猝死的发病率也在不断增加,心脏性猝死者也越来越年轻化。合肥市蜀山区疾控中心慢病专家提醒,如果有心脏不适或有异常感觉,应及早到医院进行检查,做到早发现、早治疗,防患于未然。

## 3/4 心脏猝死者没有心脏病史

据了解,心脏性猝死常有两种形式。一种是人们熟知的心肌梗塞,常常是伴随着越来越严重的冠状动脉硬化、梗塞、心绞痛和呼吸困难等症状出现的;另一种就是所谓“心脏猝死”,也叫心源性猝死。有的在几分钟甚至几秒钟之内心跳骤停,猝然死去。资料表明,美国每年出现的心脏猝死者达一万人以上,其中青壮年占40%,约75%的死者生前没有心脏病史。

心脏猝死多是突发意外,且多数人在发生猝死前缺少明显的征兆。医学研究表明:中青年猝死的重要原因与不良的生活习惯、长期工作压力大,夜晚加班工作和剧烈运动、感冒等造成潜在的心肌炎急性发作,以及过量饮酒引起的心动过速,熬夜看球赛、打麻将等活动中的“大喜”或“大悲”亦是造成心脏性猝死的重要原因。

## 跟国医名师学养生

## 不食盐腌、熏制品,远离胃癌

## 名医简介

于庆生,安徽省中医院普外科主任,安徽省中医药科学院外科研究所所长,教授,主任医师,博士生导师,安徽省江淮名医和名中医。对胃癌的预防、诊断、治疗有深入的研究。



## 定期体检

## 避免过度疲劳和精神紧张

专家表示,虽然很多心脏猝死发作很突然,但只要平时对自己身体任何一个异常感觉予以重视,就能在很大程度上减少悲剧的发生。

一般来说,心脏病猝死前的信号有:颈、后背、头皮、手心或者脚掌大量出汗,此时应立即停止活动,及时服用药物,并拨打120;在无剧烈运动、生病等诱因的情况下连续出现极度疲劳感,并伴有焦虑、失眠、无症状惊醒等症状;经常感到肩膀、颈部、下巴、手臂疼痛,这是心肌缺血信号。此外,不少心脏猝死者死亡前有反复出现胃肠道症状,这是心脏病发作的信号之一,此时要警惕引起心绞痛。

专家提醒,预防心脏猝死要做到定期体检,有心脏病患者至少每三个月至半年做一次检查。避免过度疲劳和精神紧张,戒烟、限酒、平衡膳食、控制体重,适当运动,预防高血压,防治高血脂,保持良好的生活习惯,并注意过度疲劳的危险信号及重视发病的前兆症状。

对已患有冠心病、高血压、高血脂等的心脑血管病患者,应在医生指导下坚持按时服药并规范治疗。冬季有心脑血管病患者尽量别去公共浴室洗澡,即使在家里洗澡水温也不要过高,洗浴时间也不宜太长。寒冷的冬天要避免因晨练受冷刺激加重心脏负担,导致神经兴奋性突然增高出现心绞痛、心梗和突然猝死。心脑血管病患者外出要随身携带用于治疗心绞痛、心肌梗死、高血压的急救药品,如硝酸甘油、消心痛、麝香保心丸、速效救心丸等。

保健按摩不等于中医推拿  
瞎按或出“大麻烦”

□ 李伟 薛晶晶 记者 李皖婷

前两天,出租车司机王先生因腰部不适,来到一家按摩店想缓解一下疼痛,但按摩后王先生却觉得疼得更厉害了,甚至出现了手脚麻木的情况。按摩和推拿,到底有什么区别?什么样的人才能帮我们做推拿?到底怎样才能健康?现在就来听听安徽省针灸医院康复科专家怎么说。

## 按摩:保健按摩是“放松”

专家解释说,保健按摩,是一种放松身心的按照人体部位(如:背部、大腿、小腿、手臂、头部、脚底等)所进行的按摩,有时会加一些松解膏、精油等使人放松,减少疲劳。

这种按摩基本不会痛,所以没有病痛也可以去体验,特别是办公室工作者、学生、电脑一族、外出归来者感觉很累想放松一下,因此保健按摩服务的对象是健康和亚健康人群,其主要目的是解除人体和精神上的疲劳,属“社会服务”性质,而实施保健按摩的是“保健按摩师”。

## 推拿:中医推拿是“治疗”

中医推拿起初又称伤科按摩,是中医外治法之一,也是人类最古老的一种主要应用手法以达到治病目的的物理疗法。

根据中医学理论,按照人体经络、骨骼、关节、反射区等进行治疗,主要作用在于疏通经络,调整气血,改变病灶,使患者能够缓解病痛,属于“医疗”性质。

实施推拿治疗的是具有“国家医师资格证”的中医师。因此一个好的推拿医生,必须在诊断疾病的基础上根据患者的具体病情制定个体化推拿治疗方案,正确选择治疗手法:推、拿、按、揉、关节松解、肌肉牵伸、纠正关节错位等,以及各种手法的有机组合。

一般来说,推拿的针对性强,能够对患者的预后情况作出较为准确的判断,而不是千篇一律,一成不变的处理病人。

## 提醒:选择不对等于努力白费

如果只凭“保健按摩”来治疗疾病,那么可能会出现严重的后果。因为对于患病机体推拿手法的选择、力度和角度的把握、适应症的判断各有不同,操作不当反而适得其反。专家举例说,不当推拿可能造成疾病加重。比如扭伤早期24小时内推拿可引起肿胀、疼痛加重;骨折愈合时间不足的患者过早推拿治疗可能导致骨折愈合不良、再次骨折及神经肌肉损伤;对体弱、过于疲劳、心脏病病情尚未稳定的患者推拿不当可能导致晕厥等。

还有一些肩关节活动受限的患者,手法选择不当,力度方向不对,可能导致肌肉韧带软组织损伤,增加患者痛苦;对孕妇按摩不当还可能导致流产,颈腰椎治疗不当甚至还可能导致瘫痪。

专家建议,如果只是觉得肌肉有些酸疼,可去按摩店接受一些最基本、无风险的按摩服务;如果觉得症状没有减轻反而加重,甚至觉得疼痛,最好尽快前往正规医院接受相关检查。

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,胃癌发病的原因复杂,至今尚未明确,易发年龄在50岁以上,男女发病率之比为2:1。安徽省江淮名医、省中医院普外科主任于庆生提醒,由于胃癌早期缺乏特异性表现,最好深入了解胃癌的可能发病原因,并进行积极的预防。

未见明显降低。其中既与现代化工农业进程带来的环境污染有关,如工业废气、化肥、农药、食品添加剂;也与个人的不良饮食结构和习惯有关,如长期食用熏烤、盐腌食品。

**预防措施:**日常生活中应积极主动养成良好饮食习惯,改善不良的饮食结构和习惯,避免食用霉变、油炸、盐腌、熏制食品,常食用新鲜蔬菜、水果及蛋白类食物。

## 原因三:精神因素

研究证明,胃癌的发病与人的精神、心理状态有一定关系,如长期处于紧张、焦虑、抑郁和疲劳状态的人更易诱发胃癌;相反,迟缓、呆板、淡漠或急躁不安者危险性相对略低,而开朗、乐观、活泼者危险性最低。

**预防措施:**于庆生提醒,平日应尽量避免过度劳累,经常保持充足的睡眠和愉快的心情,努力调整心态,缓解心理压力,有效增强自身免疫力,对胃癌的防治甚为重要。

## 原因四:细菌感染

我国胃癌高发区成人幽门螺杆菌感染率在60%以上。资料表明胃癌发病率与幽门螺杆菌感染率呈正相关,幽门螺杆菌感染者胃癌危险性较非感染者增高6倍。同时发现胃癌高发区,幽门螺杆菌感染年龄提前。

**预防措施:**“针对幽门螺杆菌的防治还有争论,但对有危险因素的胃病患者,应该正规根除。”于庆生说。

## 原因一:家族及其遗传因素

胃癌发病有家族聚集倾向,患者家属中胃癌发病率高于一般人2~4倍。在ABO血型不同人群中,胃癌发病率可能存在差异,有人统计A型血者的胃癌发病率要比其他血型的人高20%。不同种族和地域间也有差异,在我国的西北与东部沿海地区胃癌发病率比南方地区明显高。

**预防措施:**于庆生表示,家族成员中有患过胃癌的,其后代应引起足够重视;A型血者,若有胃部不适或胃病发生,也应定期复查。对于癌前期变化,一经发现或形成,要积极治疗,如慢性萎缩性胃炎、恶性贫血、胃息肉、良性胃溃疡。有些需定期胃镜随访,若有癌变可能,应积极手术治疗。

## 原因二:环境及饮食生活因素

随着社会的发展和水平的提高,人们的饮食结构和生活水准有了很大的改善,但胃癌的发病率并