

演员高以翔去世

远离心脏性猝死 这些方法你必须了解

11月27日,在《追我吧》综艺节目录制过程中,年仅35岁的台湾艺人高以翔奔跑时突然减速倒地,经抢救无效,医院最终宣布其为心源性猝死。得知此消息,网友们在谴责节目中运动强度的同时,也不禁发出疑问,心源性猝死可预防吗?面对心源性猝死,我们能做些什么?

□ 据新华社、《新京报》



心源性猝死也叫心脏性猝死

北京世纪坛医院心血管内科副主任医师王佐岩告诉记者,所谓心源性猝死,也叫心脏性猝死,是指由心脏原因导致患者发病,往往从发病到死亡不超过1个小时。

“90%以上的心源性猝死都是由于心律失常、室颤、室速造成的,主要发生在精神紧张、情绪波动大、体力透支等人群中。对于中老年人而言,最常见的是冠心病、急性心肌梗死造成的心源性猝死,对于年轻人而言,往往是由于先天性心脏病、心肌炎引发的猝死。”王佐岩表示,心脏性猝死者绝大多数患有器质性心脏病,主要包括冠心病、肥厚型和扩张型心肌病、心脏瓣膜病、心肌炎以及严重室性心律失常等。

中青年患心梗比例上升

高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态正成为年轻人猝死的重要诱因。专家呼吁,保持健康的生活、工作方式,普及心肺复苏急救技能,尽最大可能减少此类意外事件发生。

据国家心血管病中心统计,我国每年心源性猝死者高达55万。心梗若不及时救治,则可能发生猝死。“通过胸痛中心接诊患者来看,明显感觉到现在接诊的年轻人多了。以前患心梗大多是六七十岁。但近几年,已经接诊了多例20岁至30岁的心梗患者。”东南大学附属中大医院心血管内科主任马根山介绍,该院胸痛中心数据显示,中青年心梗患者约占胸痛中心心梗总发病人数的三分之一。

马根山解释,太过繁忙、紧张的工作,会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,会导致心脏负担过大,心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏会受到损害。部分突发性心脏病患者猝死就是因为连续熬夜、情绪激动,诱发了神经功能失调、冠状动脉痉挛,心脏突然间缺血而猝死。“有些年轻人熬夜加班会过量喝咖啡提神。如果本身对咖啡敏感性很高,容易刺激交感神经,外加过度疲劳,也会‘助长’心脏病病发。”

心源性猝死可以预防吗?

在王佐岩眼中,对于心源性猝死,严格意义上的预防是不存在的,但人们可通过判断自己是否为高危人群,来进行有针对性的预防。“例如,如果直系亲属中有人在中青年时期由于心脏问题突然去世,或曾经有过心肌梗死、心力衰竭病史的患者,都属于高危人群,可以通过基因检查来发现心肌病导致心律失常、室速、室颤等基因,并在医生指导下通过药物进行治疗。”

“随着技术的进步,近年来,除相关药物外,还有一种专门预防心脏猝死、心律失常的植入式心脏除颤器,曾经得过心肌梗死、心律失常,甚至出现心源性猝死被救回的患者都可安装这种植入式除颤器,一旦出现类似状况,该除颤器就会自动发电,消除恶性心律失常。”王佐岩指出,事实上,很多常规的检查例如心电图检查等可能并不能发现心脏的一些问题,一旦心脏出现不适症状,可通过心脏核磁、心肌活检等手段进一步确定病因。

目前比较明确的危险因素

导致心梗的因素,有些没法控制,比如:年龄增长、身体老化、遗传等。但更多的因素是可以被控制的,通过改变生活方式,就可以降低风险。目前比较明确的危险因素有:吸烟;缺乏体育锻炼;肥胖(超过理想体重的20%);血糖、血压、血脂控制不佳;长期精神压力大。想降低心梗风险,控制好这些风险是关键。

及时进行符合标准的心肺复苏很关键

“一旦猝死发生,最重要的是及时在现场进行符合标准的心肺复苏。”王佐岩指出,如果患者在公共场合发生该状况,应寻找周边的AED(自动体外除颤器),不管有没有经过培训,都可以按照AED上的操作手册立刻给予除颤,如果在1~3分钟内完成除颤,能最大限度地提高病人生存率。如果周围没有AED,则可以直接进行心肺复苏的胸外按压,即在人的胸骨中下部进行垂直按压,每次下压>5cm,以100次/分钟的速度进行按压,同时请周围的人呼叫120。”

合肥“一秒入冬” 你还在“露脚踝”?

专家:冬季,踝关节“易受伤”,注意保暖

星报讯(朱伟华 记者 马冰璐) 最近,合肥气温骤降,开启“一秒入冬”模式,但不少爱美人士仍坚持“露脚踝”。昨日,中国科大附一院(安徽省立医院)骨科主治医师鹿亮提醒,冬季,踝关节“易受伤”,市民既应不露脚踝,注意保暖,又要注意合理有效运动,防止运动损伤。

鹿亮表示,俗话说,寒从脚起,一旦机体受凉,抵抗力下降,就容易出现上呼吸道感染,容易得流感等疾病。“比如,体质虚弱的人,如冠心病病人,要是受凉,血管收缩导致供血减少,就可能诱发突发心梗等疾病,这是大忌。另外,像糖尿病患者、胃十二指肠溃疡病人,也不能受凉。”

据鹿亮介绍,踝关节是人体非常重要的负重关节,脚踝处脂肪组织较少,耐寒性较差,保暖性差,同时,足底神经末梢丰富敏感,一旦踝关节受寒,整个小腿和脚都会感觉冰凉,而且导致皮肤干燥,足跟容易干裂生冻疮,甚至溃烂。

此外,冬季还是跟腱断裂和踝关节扭伤最常见的季节,“这是因为受凉后,踝关节周围的肌肉收缩,关节僵硬,容易导致运动损伤。”鹿亮表示,因此,冬季,一定要好好保护自己的踝关节不要受凉,防止不必要的损伤,当然,一旦损伤要及时就医,防止耽误治疗。

“市民除了要放下裤脚,不要露出踝关节,注意保暖外,在运动前还要做好韧带拉伸、关节活动。”鹿亮提醒,此外,市民要注意合理有效运动,减少上下楼梯、登山等活动,“推荐进行游泳运动,游泳不仅是有氧运动,而且对关节压力小,有助于保护关节。”

周日有“世界艾滋病日”大型义诊

星报讯(傅晓霖 张劲松 记者 马冰璐) 为关爱我省艾滋病患者,让市民知艾防艾,12月1日上午,在第32个“世界艾滋病日”到来之际,安徽省艾滋病诊疗中心将邀请中国科大附一院(安徽省立医院)、安徽省立医院感染病医院(合肥市传染病医院)的专家联合举办大型义诊活动。

义诊时间:12月1日早上8:30~11:00,地点:中国科大附一院(安徽省立医院)门诊前广场,来自感染科、妇产科、骨科、眼科、血液科、皮肤科、神经内科、介入科、肾脏内科、内分泌科、消化内科、肛肠科、检验科等科室专家将现场为患者答疑解惑。

此外,现场还有职业暴露预防及暴露后的处理策略宣讲,欢迎卫生保健人员、人民警察等相关职业人员现场咨询。

腹中乙状结肠扭曲扩张如“车轮” 多学科联手助96岁老人渡难关

星报讯(白寰 记者 马冰璐) 96岁老人突发腹痛腹胀,术中探查发现其乙状结肠冗长扭曲扩张,犹如“车轮”。11月27日,记者从安医大二附院获悉,经手术治疗,老人已转危为安。

96岁的阮老来自舒城,近日因腹痛腹胀症状加剧被送至当地医院,初诊为肠梗阻,需立即手术治疗,但考虑到阮老近百岁高龄,且患有冠心病、肺源性心脏病等疾病,手术风险极大,当地医院建议连夜转至安医大二附院。

“老人身体消瘦虚弱,左下腹可见突起固定肠袢,腹部压痛明显,结合辅助检查诊断急性肠梗阻、乙状结肠扭转明确,不能完全排除肠坏死可能,需立即手术,否则患者很有可能感染性休克、肠坏死。”这是安医大二附院急诊外科接诊的副主任医师葛巍巍给予的术前判断。随后,急诊外科团队连夜为阮老手术。

术中探查发现阮老腹腔肠管扩张明显,肠管内有大量积气积液,乙状结肠冗长扭曲扩张,犹如“车轮”。但庆幸的是,未发现肿瘤,腹腔内也无粘连。考虑到患者高龄,医生与家属沟通后没有切除冗长的乙状结肠。手术顺利结束后,阮老被送至重症医学科接受进一步治疗康复。

据葛巍巍介绍,乙状结肠扭转是一种较为严重的机械性肠梗阻,可在短时间内发生肠绞窄、坏死。若不能得到及时、正确处理,死亡率较高。