



著名演员周海媚因心脏病猝死 “头号杀手”冬季高发, 我们如何预防?

著名演员周海媚不久前去世, 据报道, 综合判定周海媚是突发心脏病猝死。心脏病猝死是指由于各种心脏原因, 引起的以意识丧失为先导的自然死亡, 死亡发生在症状出现后1小时内。冬季是猝死高发季。据统计, 猝死在秋冬季节的发病率比春夏要高出20%左右。我国猝死人群数量更是居全球之首, 平均每分钟就有一人猝死。在娱乐圈, 亦有多位高知名度的明星突然传来猝死讯息, 震惊大众。实际上, 猝死虽然没有明显的预警信号, 但并非无迹可寻。如何识别和预防心脏病猝死? 本期健康问诊为你带来了专家提醒。

蔡富根/整理

心源性猝死, 中年人最常见

高以翔, 台湾演员, 主演过《遇见王沥川》《爱情魔发师》等作品, 曾连续四年入选“全球百大最帅面孔排行榜”。2019年, 他在录制一档运动类综艺时心源性猝死, 年仅35岁。

高秀敏, 国家一级演员。2001年, 与赵本山、范伟共同出演小品《卖拐》, 获第19届春节联欢晚会一等奖。2005年, 高秀敏突发心脏病去世, 享年46岁。

陈坚雄, 国家一级演员。曾出演多部大型电视连续剧, 包括《外来媳妇本地郎》中饰演苏贵元。2022年, 被爆其疑似因心梗逝世, 享年51岁。

突传猝死噩耗的名人还有很多。近两个月传出因猝死过世的就有马来西亚女星庄群施(终年37岁)和日本歌手谷村新司(终年74岁)。从中不难发现, 中年(30~63岁)突发猝死并非个例。

猝死发生概率有多高呢? 我国有一项具备人群代表性、前瞻性的心源性猝死发生率调查, 根据这项调查估计, 心源性猝死的年发生率大概为40/10万, 也就是, 每2500人中有1个, 占有所有死亡的10%左右, 即每死亡10人中, 有一例属于猝死。

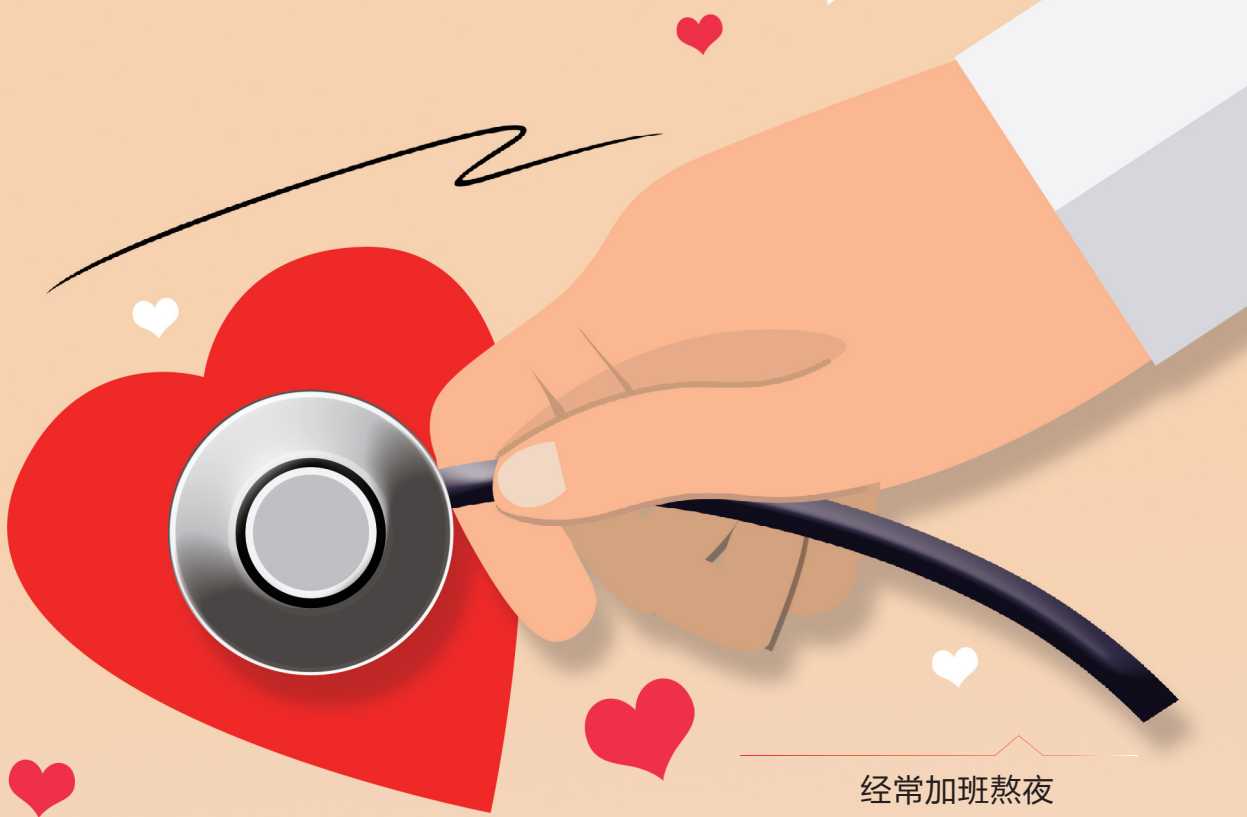
随着年龄增长, 猝死风险快速增加。55岁以上开始, 猝死风险陡然上升。一个较为极端的现象是, 75岁以上老年女性的猝死风险是55岁以下各年龄组的100倍。然而, 中青年生活中常见的现象, 长期处于高压状态和不健康的生活习惯也是导致猝死的重要原因之一。

“头号杀手”防不胜防 识别和预防是关键

由于猝死是突然发生的, 怎么预防和识别猝死的来临, 就成了拯救生命的关键手段。许多人一听到猝死, 首先就是恐慌跟焦虑, 因为它来无影去无踪, 认不出, 救不了。《中国急救医学》期刊上曾刊登过一篇研究《我国5516例尸解猝死病例流行特征分析》, 通过研究分析5516例猝死者的尸体解剖特点, 发现了猝死里藏着这些规律。

在猝死的诱因中, 心源性猝死大概占了六成。有数据显示, 全球每年心源性猝死人群高达700万。遗憾的是, 心源性猝死没有征兆。不过, 有6个表现被认为是心源性猝死的信号。

1. 体检时心脏有杂音。
2. 胸痛胸闷胸部不适, 尤其是劳累时出现。
3. 在活动或应急时出现有不明原因的晕厥, 常常提示有心脏问题。
4. 在活动劳累时, 发现呼吸急促或有窒息感。
5. 有心悸症状, 还可能伴随出汗、头晕、恶心等症状。
6. 有遗传性心脏病家族史或者猝死家族史。



情绪激动和过于劳累 让心脑血管“很危险”

研究发现, 超过一半的猝死者生前“太激动”“太劳累”。其中, 情绪激动的猝死者占比26%, 过度劳累的猝死者占比25%, 剩下的还有血容量改变、饮酒、过饱、轻微损伤等。

深圳的陈先生, 在给孩子辅导作业时, 由于情绪激动, 感到自身胸口疼, 而且喘不上气, 本以为只是寻常小事但症状毫无缓解, 去医院时竟然身体抽搐、小便失禁, 最后经过急救才捡回一条命, 最终被诊断为急性冠脉综合征, 也就是人们常说的“心梗”。

2023年5月, 复旦大学附属中山医院院士团队在《美国心脏病学会杂志新馆·心血管》杂志上发表的一项研究, 揭示了生气导致心梗或猝死的全过程。生气容易猝死是因为, 当人在生气或者情绪激动的时候, 上调骨髓白细胞就会生成, 进而促进冠脉炎症, 增加斑块易损性, 从而导致心血管疾病的发生。

另外, 人体在经历过度的体力劳动、加班或者熬夜之后, 心脏没有得到充分的休息, 机体就会出现血压升高、心率加快等症状。

这是因为在过度劳累之后, 一部分人会有头晕、乏力、胸闷等症状, 这种情况下, 心脏的负担会明显地升高, 其中血压的升高会导致心脏的负荷加重, 心率的加快, 会导致心脏的耗氧量明显增加, 到了一定程度甚至会出现心绞痛, 也会出现心肌梗死, 甚至猝死。

特别是有高血压、心肌衰竭、糖尿病等基础疾病的人群, 更要注意自己的心脏健康, 避免过度劳累。

经常加班熬夜 加重心脏负担

而在5516名猝死者中, 30~63岁的中年人, 是心源性猝死的高发年龄段。

猝死为何更加喜欢降临在中年人头上?

中青年比其他年龄层段的人, 有更重的工作生活压力, 他们的身体常处于亚健康状态, 而且他们不重视身体检查, 经常加班熬夜。近年来, 中青年患心脏病、病毒性心肌炎等心脏疾病的概率越来越高, 他们常常在出现心脏患病征兆时未能及时发现, 加之现代社会的社会环境以及饮食习惯发生变化, 在无形中增加了中青年潜在疾病的危险, 中青年正是疾病形成的高危时期。

同时, 中青年往往背负庞大的生活压力, 在不清楚身体状况、不重视身体健康的情况下, 可能会加班熬夜、压缩休息时间、不规律进行, 进一步加重心脏负担。

怎么防猝死? 守住7个时刻

《生命时报》曾列举了经常发生猝死的7个场景, 分别是:

1. 吃撑了, 吃饭要控制摄入量, 拒绝暴饮暴食, 控制不住自己可能会导致胰腺导管收缩, 进而诱发急性胰腺炎。
2. 喝多了, 在日常生活中要减少喝酒频率甚至不喝酒, 喝酒血压容易升高, 血压加快心跳加重心肌缺血, 有可能诱发心梗等症状。
3. 憋大便, 若有便意, 不要忍着, 在解大便时, 不要太用力, 否则会导致血压骤然升高。
4. 烟不停, 吸烟的危害众所周知, 烟民们要少抽烟, 尽早戒烟, 短时间内大量抽烟, 可能导致大面积的心肌梗死。
5. 坐太久, 在工作和学习中, 我们坐久了就要起身活动一下身体, 以免下身长时间不动, 静脉血回流不畅。
6. 锻炼过头, 虽然运动有利于身心健康, 但是运动一定要量力而行, 绝不能过度, 否则就有可能导致心梗。
7. 温差大, 冬天的室内外温差很大, 人体长时间感受大的温差容易引起血管收缩, 因此我们尽量不要短时间内多次进出室内外。



来源:《羊城晚报》、《北京青年报》、澎湃新闻、新华社、《光明日报》、《生命时报》等