

# 读懂“生命警报” 远离“致命杀手”

运动性猝死案例屡见不鲜,定期体检、及时发现异常是关键;另外,普通人也要学一学急救技能

健康福建  
医学科普

福建省卫健委 联合出品  
海峡都市报

近年,运动性猝死案例屡见不鲜,多发生在跑步、健身操、球类对抗等日常运动的非专业人士身上。如今全民健身火热,马拉松报名火爆,街头巷尾都是锻炼者,但运动中的心脏骤停“雷区”不可忽视。如何减少不良事件的发生?今天一起来聊聊。



## 三级预防,织牢生命安全防护网

对于普通人来说,做好预防是降低运动性猝死风险的关键,可分为一级、二级、三级预防。

一级预防主要针对高危人群,像有心脏病史、家族猝死史或者不明原因晕厥的人,要定期体检。每年进行一次静息心电图检查,根据医生建议,可能还需要做动态心电图或心脏彩超检查;若怀疑患有遗传性心脏病,

就必须进行基因检测。而普通人在准备开始高强度运动前,建议先做基础心肺功能检查,提前了解自己的身体状况,评估运动风险。

二级预防重点在于识别预警信号。一旦在运动中察觉到前面提到的胸闷、胸痛、心悸、头晕等症状,要立刻停止运动,原地休息,并尽快就医检查,千万不能抱有侥幸心理。

三级预防则侧重于科技手段和急救体系。对于那些被评估为心脏骤停高危的患者,植入ICD(植入式心律转复除颤器)是个不错的选择,它能自动识别并终止恶性心律失常,在关键时刻挽救生命。同时,社区也要不断完善急救体系,加大AED的普及力度,开展急救培训活动,让更多人掌握心肺复苏等急救技能。



## 运动性猝死,隐匿的“健康杀手”

运动,本是强身健体的良方,可剧烈运动却可能成为诱发心脏骤停的导火索。相关数据显示,在美国,每年每25万人中就有1人发生运动猝死,且大多是普通民众。在所有运动猝

死案例里,心脏性猝死占比超80%。

其诱因主要有潜在心脏病,像心肌梗死、先天性心脏病、心肌病等;突发性心律失常,部分患者无明确心脏病史,常规体检难以查

出,比如Brugada综合征;还有外部诱因,像过度疲劳、电解质紊乱、高温脱水等。

运动员也不例外,长期高强度训练会加重心脏负担,导致心肌肥厚或心脏结构异常,增加心脏骤停风险。



## 掌握急救技能,为生命争分夺秒

当身边有人在运动中突然晕倒,掌握正确的急救方法至关重要。首先,要迅速判断现场环境是否安全,避免伤者受到二次伤害,然后立即呼叫急救人员,并尽快获取AED。在等待过程中,快速检查患者的呼吸和脉搏,如果发现呼吸、脉搏消失,应马

上进行心肺复苏。将双手交叠,用掌根用力按压患者两乳头连线中点,按压深度至少5厘米,频率每分钟100~120次,每按压30次,进行2次人工呼吸,如此反复,直到AED到达或急救人员接手。

运动是为了拥有更健康的生活,但在运动过程

中,我们一定要时刻关注自己的身体状况,做好预防措施,掌握急救技能。只有这样,才能在享受运动带来的快乐的同时,最大限度保障自己和他人的生命安全。

(本文由福州大学附属省立医院心内科吴梅琼撰稿)



## 异常症状,或是心脏在“求救”

运动时,身体一旦出现某些异常症状,必须高度警惕,这很可能是心脏发出的求救信号。

如果在运动过程中感到胸部有压榨性疼痛、闷痛,且这种疼痛持续超过5分钟,就应立刻停止运动。

这有可能是心肌梗死的表现,如不及时处理,后果不堪设想。突发心悸,也就是感觉心脏跳动异常,或是明显心慌,同时伴有头晕、眼前发黑的情况,也要格外小心。这可能意味着心脏的节律出现了问题,影响了心

脏正常的泵血功能,导致大脑供血不足。

另外,运动时如果出现呼吸困难,感觉喘不上气,并且大量出汗,即使休息后也没有明显缓解,同样需要引起重视,这可能是心脏骤停前的预警。

# 清明时节防病养生 专家送你健康锦囊

4月4日将迎来二十四节气中的清明节气。气温回升,湿度增加,这一时期如何养生防病?

3日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

据新华社电

## 清明饮食有讲究 合理搭配保健康

清明时节很多地方有吃青团的民俗。中国科学院西苑医院主任医师刘静提醒,青团虽然好吃,但黏腻、高糖、高脂,难以消化。老人、小孩、糖尿病患者、胃食管反流患者等食用青团需谨慎。

如何科学饮食?北京医院主任医师潘琦建议,要控制每日总能量摄入,保证食物多样性,多食用蔬菜和新鲜水果。此外,要规律地定时定量进餐,重视早餐,晚餐不宜过

晚。进餐时要细嚼慢咽,还可以尝试调整进餐顺序,按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,降低总热量。

艾灸也是清明时节人们常用的养生方法之一。专家指出,艾灸并非人人适用,比如阴虚火旺体质的人,在艾灸后可能会出现便秘、咽喉肿痛、头痛等上火症状。要在医生指导下,根据个人体质情况给出艾灸方案,包括选穴、操作方法、艾灸频次及时间等。

## 关注心理健康 科学调节情绪

春季是情绪波动的高发期,不少人会感到焦虑、内耗、抑郁、失眠等。北京大学第六医院主任医师黄薛冰指出,春季情绪波动是比较常见的情况,一般每年三四月份时,精神专科就诊的患者会明显增加。

黄薛冰说,就中医理论而言,情绪主要由五脏中的肝来主导,而春季肝的功能过强或不足,就会引发情绪躁动或低落。现代的精神医学则认为,春季光照时间增强,人们的生物钟面临一个再适

应过程,在这个适应过程中可能出现神经递质分泌紊乱,进而出现情绪上的变化。

如何调节春季情绪波动?黄薛冰建议,首先,要保持规律的作息,保证充足的睡眠。其次,适当增加户外运动。运动有助于释放过于充足的精力及较大压力,尤其是辅之以多人互动交流,更有助于打开心扉,增强自信。如出现情绪波动过于严重、情绪低落持续时间超过两周、情绪亢奋持续时间超过一周等情况,要及时就医。

## 传染病预防不可少 加强认知与防护

春季是传染病的高发期,手足口病等传染病备受关注。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,手足口病是由20多种肠道病毒感染引起的一种常见传染病。主要表现是早期发烧,后期有皮肤黏膜改变,包括皮肤出现红点,有的伴有疱疹出现。手足口病的传播途径

有多种,主要通过接触传播,呼吸道飞沫传播以及消化道传播。

“各个年龄组的人均可患上手足口病,但6月龄到5岁儿童是手足口病容易发生人群。”王华庆说,预防手足口病要做到保持手卫生、开窗通风,在流行季节减少聚集、尽量避免接触手足口病患儿、及时接种疫苗等。

## 研究脑卒中治疗 我国专家取得新进展

据新华社电

国际医学权威期刊《新英格兰医学杂志》在当地时间4月2日下午,上线题为“后循环缺血性卒中发病4.5至24小时内的阿替普酶溶栓治疗”的原创性论文。浙江大学医学院附属第二医院神经内科医生严慎强、周颖为该论文的共同第一作者。

脑卒中(中风)是全球致死、致残率居高不下的急性脑血管疾病,其中急性缺血性卒中(脑梗死)约占80%,而用溶栓药物溶解血栓、恢复血流的静脉溶栓法是目前指南推荐的急性期特效治疗方式之一。然而,该疗法严格受限于症状发作后4.5小时内,否则出血风险会显著增加。现实中,许多患者因症状不典型或送医延误,从而错过“黄金时间窗”。

累及延髓、桥脑等关键生命中枢的后循环卒

中约占缺血性卒中的20%,症状隐匿、易被误诊,且病情进展迅猛,死亡率极高。如何降低这类患者致残率、死亡率并改善预后,能否突破传统的4.5小时限制,是全球神经科医生的共同难题。

据了解,这项研究自2022年启动,覆盖了全国30家医学中心,纳入234名后循环卒中患者。研究结果显示,在发病24小时内接受静脉溶栓治疗的后循环卒中患者,其残疾率显著降低,治疗90天后无症状比例从25.6%提高到了39.1%,相对治愈率提高了53%,同时颅内出血风险和死亡率并未增加。

据介绍,静脉溶栓的适用时间从传统的4.5小时延长至24小时,让更多患者有机会获益。同时,研究也为无法接受血管内机械取栓治疗的患者提供新选择,为其提供了一种安全有效的药物溶栓替代方案。

## 花粉过敏高峰期 预防是关键

清明前后,正值春季花粉过敏高峰期,许多患者出现眼睛痒、打喷嚏等症状。对此,刘静表示,预防是关键,外出时尽量佩戴口罩和护目镜,回家后及时使用生理盐水、海盐水等清理鼻腔。

对于已经发生过敏的人群,刘静建议,除了可服用抗过敏药物之外,还可以采用一些简单易行的方法来帮助缓解过敏症状:

一是用热水蒸气熏蒸鼻部、眼睛,或用拧干的热

毛巾热敷鼻部、眼睛。熏蒸和热敷时要避免温度过高,防止烫伤局部皮肤。

二是按揉迎香穴,迎香穴位于鼻翼旁的鼻唇沟里面,用食指或中指适度用力按揉,以局部有酸胀感为宜;用拇指对搓搓热后轻轻摩擦鼻背,注意不能过度用力搓伤鼻背皮肤。

三是用吹风机的热风吹大椎、风池、肺俞等穴位,注意不能长时间只吹一个部位,以免烫伤。