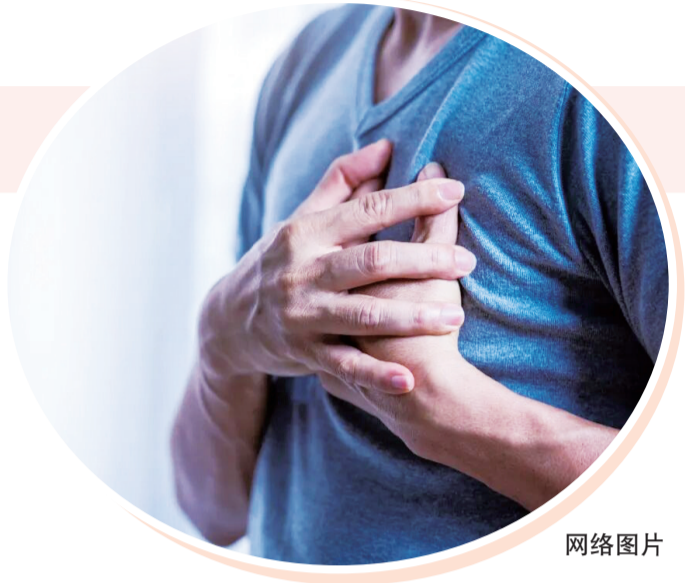


我国每年心源性猝死超54万人,抢救成功率不足1%

注意! 猝死前身体会发出这些“求救信号”

突发心脏骤停引发的猝死事件近年来屡见不鲜,一次次敲响了公众健康的警钟。在发生猝死前身体会发出“求救信号”吗?哪些因素会导致心源性猝死的发生?如何有效预防心源性猝死,降低发病风险?



网络图片

1 什么是心源性猝死?

北京朝阳医院心脏大血管外科常务副主任李波介绍,心源性猝死是由心脏原因导致的、在1小时内发生的突然死亡。心源性猝死占有猝死原因的80%以上。

数据显示:我国每年心源性猝死超54万人,相当于每天1500人离开,而抢救成功率不足1%。心源性猝死最常见的凶手是恶性心律失常,比如心脏突然乱跳(室颤),瞬间停摆,血液泵不出去,大脑几分钟内就会“坏死”。

2 心源性猝死为何盯上年轻人?

与老年人群相比,青年人群猝死更凶险。复旦大学附属中山医院心内科主任医师陆浩介绍,老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病,血管老化过程中会形成缺血预适应。而青年猝死者往往具有“无明确心脏病史、预警症状不典型、病情进展极快”三大特征,极大增加了风险预警与早期干预的难度。

长期吃外卖、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等,都是诱发年轻人中心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好,对轻微不适觉得扛一扛就过去了,即使出现胸痛、胸闷等关键信号,也未能重视,一旦急性发作,往往错失抢救时机。

3 猝死前身体有这些“求救信号”

许多人以为猝死总是突然发生,其实身体早已向我们发出预警信号。哪些症状是身体在警告我们?

间歇性胸痛、胸部压榨感:有人形容其感觉像“胸部被反复挤压”,这种疼痛可能突然出现,频繁发作,剧烈而持久。

频繁心悸、呼吸困难、胸闷:由于心室颤动,心脏出现不规则的抖动,这种毫无规律的收缩不能保证心脏的泵血功能,血液积存在肺中,则会产生呼吸困难、胸闷的感觉。

头晕、晕厥:大脑对缺氧尤其敏感,由于没有足够的氧气,人体就会出现头晕的现象。尤其情绪激动、剧烈运动等刺激下忽然晕倒过去。

一旦突发胸闷、胸痛且不能缓解,或症状短暂但频繁发作,要高度警惕。如果突然心跳加速或感觉心脏停跳,然后剧烈搏动,并伴随眼前发黑,或出现无诱因的持续乏力、睡眠中惊醒等,均需及时就医排查心脏问题。

4 猝死如何急救? 记牢这五步!

猝死的常见原因多种多样,涉及心源性和非心源性疾病等多个方面。而猝死的处理原则强调及时有效的急救措施,以最大限度地挽救患者的生命。

1. 判断患者状况。确认环境安全:首先确认现场环境是否安全,避免在急救过程中发生二次伤害。判断患者意识:轻轻拍打患者肩膀,在耳边呼唤患者名字,观察是否有反应。检查呼吸和心跳:通过摸脉、探鼻息等方式检查患者是否有呼吸和心跳。如果确认患者心跳停止,应立即进行心肺复苏。

2. 启动急救程序。呼救拨打120:立即拨打急救电话120,并告知医护人员患者的情况和具体位置。同时,寻求周围人的帮助,以便在急救过程中得到更多的支持。

3. 进行心肺复苏。

4. 使用AED(自动体外除颤仪)。如果现场有AED,应尽快使用。AED能够自动监测心率,并通过快速电击让心跳从异常回到正常。在使用AED前,应按照其语音提示和屏幕显示进行操作。

5. 持续监测与评估。持续心肺复苏,直到患者恢复心跳、呼吸或急救人员到达现场。每进行5个周期(即30次按压和2次人工呼吸为一个周期)的心肺复苏后,应对患者进行评估,包括检查脉搏、呼吸和意识状态。当急救人员到达现场后,将患者的情况和已经采取的急救措施告知急救人员,并协助进行进一步的治疗和转运。

5 预防猝死: 记住这个口诀!

预防远比抢救重要一万倍! 记牢“一戒、二控、三调、四改善”口诀:

“一戒”:戒烟! 烟草是心脏头号杀手。

“二控”:控体重、控“三高”。减肥,把血压血糖血脂稳住。

“三调”:调饮食,多吃蔬果,少油少盐少糖。调情绪,少生气,心态放平。调节奏,别透支身体,学会减压。

“四改善”:不熬夜,保证睡眠。多

沟通,和家人朋友聊聊。改善环境,工作生活别太压抑。动起来,适度运动,别久坐不动。

特别提醒,健康不是未来才需要考虑的事,而是当下的每一天都该守护的底线。不妨适时停下脚步,重新审视自己的生活方式,在忙碌中寻找平衡,学会倾听身体的声音。别让本该可以避免的悲剧,一次次重演!

(据人民日报微信公众号)

针对不同年龄段学生 宣讲内容各有侧重 银川禁毒部门讲好春季“开学第一课”

近日,银川市禁毒工作组办公室(禁毒支队)联合贺兰县、西夏区、兴庆区禁毒部门,分别走进辖区小学、初高中和大学,开展以“趣味竞技燃活力 青春无毒向未来”为主题的春季开学禁毒宣传活动。

本次活动结合不同年龄段学生的认知特点,设置禁毒知识宣讲及互动问答、趣味互动游戏,既保证宣传的专业性和针对性,又注重

活动的趣味性和参与性。同时,线上直播同步跟进,实现线下活动开展与线上同步宣传同频共振。

宣讲中,针对不同年龄段学生的认知差异与身心特点,宣讲内容各有侧重。对小學生,用通俗易懂的语言讲解禁毒常识,引导孩子们树立防毒意识;对初高中学生,重点讲解药物及未列管成瘾性物质滥用危害及拒绝毒品的

技巧,强化自我保护能力;对大学生,聚焦新型毒品,结合真实案例剖析毒品对个人成长、学业发展及社会稳定的危害。

在趣味互动游戏环节,将禁毒理念与体育竞技、团队协作相结合,差异化设置游戏项目,让师生们在欢声笑语中传递正能量。此次禁毒宣传活动,融合“宣讲+互动+竞技”多元形式,参与者1000余人次。(陈玲)