# 接连发生的猝死事件敲响冬日健康警钟

本报记者 毛锦怡

1月以来,杭城连续发生3起猝死事件。1月2日傍晚,滨江一所职业学院体育馆里,正在打羽毛球的大二男生小刘突然倒地,没能抢救回来。1月6日早上7:41,香积寺路公交三公司门口,一个男青年在上班途中突然倒地,很多市民上去帮他,其中包括一名医生,遗憾的是,最后没能抢救过来。1月10日下午,一名中年男子骑车时忽然倒地,心跳呼吸骤停……连日来发生的猝死事件敲响了冬日健康警钟。

“天气骤冷,就容易诱发心血管等方面的疾病,特别是猝死。”浙江医院导管室副主任凌峰说道。其实每年冬季都是这类疾病的高发季,尤其近段时间气温很低,室内外温差大,突然遇冷,人的心血管容易收缩,更会加强心脏的负担。

令人扼腕的是,这些突然消逝的生命都很年轻。据凌峰介绍,根据临床经验,猝死在青壮年人群中发生的隐患大。

猝死的原因有很多,冠心病、脑卒中、肺栓塞甚至支气管哮喘都会导致猝死。有数据显示,心源性猝死占到了非事故性突发性死亡的80%以上,其中又有80%源于急性冠脉综合征。而很多年轻人由于工作压力大、生活方式不健康、过度劳累、抽烟喝酒,以及缺乏运动,不少人都有代谢综合征,比如肥胖、高血压、血脂异常,这些都是导致急性冠脉综合征的危险因素。

至于有些人会在运动时发生猝死,其实不是运动本身的问题,而是运动会增加心脏负担,相当于雪上加霜,当负担超过了机体所能承受的极限,就会瞬间爆发。

据世界卫生组织公布的数据显示,猝死导致的死亡率仅次于癌症,而在我国,由于人口基数大,每年心脏性猝死的发病人数超过540000人,相当于每天约有1500人发生猝死。猝死的特点是发病突然,不可逆,而绝大多数的猝死源于心搏骤停。有数据统计,40%的心搏骤停没有被发现或发生在睡眠中,我国近87%的心搏骤停是发生在医院外或家里。

那么,市民该如何防患于未然?对于健康的人来说,可通过日常生活中的一些细节进行自我诊断,如平常是否感到胸闷、气促、呼吸困难、劳力性胸痛等,如有这些症状,市民可到医院做个全面检查,以防外出或运动时出现意外。存在高血压、老年慢性支气管炎、高血脂等基础病的患者,在进行锻炼时建议别做太剧烈的运动,如有锻炼需要可选择慢走、太极、保健操等缓和一些的运动。

当出现猝死情况后,在场的人该怎么做?

首先,让患者停止所有活动,保持原有姿势,原地休息。同时,要让患者头歪向一边,保持气道通畅。有急救经验的人应争分夺秒地开展急救。对于一个心跳呼吸骤停的病人来说,倒地四分钟内是黄金救援时间。心跳停的时间越长,缺血时间越长,越难恢复。然而,许多突发情况发生后,医生往往难以在这么短的时间内及时赶到展开救援,这时在场人员懂得自救互救技能尤其是心肺复苏术就十分重要。就像2017年12月11日8:30,文三路浙江大学西溪校区北园门口,23岁的IT男小陈发生猝死状况,幸亏有浙大校医和护士长及时而专业的急救,帮小陈跟死神赛跑成功。

为此,有越来越多的急救专家呼吁,应该有更多普通百姓学会并掌握心肺复苏这一急救技能。杭州市急救中心急救站站长唐春福说:“很多人觉得这是一项很专业的技能,但其实只要是成年人,这一系列急救技能,花半天时间就能掌握,难度并不大。”

当然,掌握这一技能仅仅通过观看图片、视频或者听讲解还远远不够。掌握知识和实际操作是有很大区别的,只有经过亲身体验,在医护人员的指导下纠正后,才能真正掌握急救技能。如果没有经过正规培训,遇到状况时会惊慌失措,按压的深度不够,起不到效果。

## 猝死急救流程图

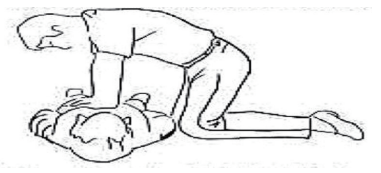
(倒地4分钟内是急救黄金时间)

第一步:判断意识

拍双肩,唤双耳,搭脉搏,10秒钟内完成

第二步:呼救(打120)

第三步:摆放仰卧体位



第四步:胸外按压30次(儿童15次)

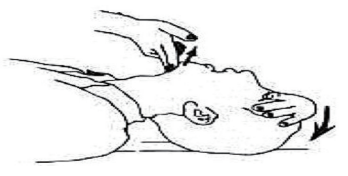
位置:胸部正中,两乳头连线中点。

姿势:肩关节、肘关节、腕关节垂直成一条直线。

双手掌重叠,手指抬起,掌根握力。

力度:按下去至少5厘米。

频率:至少100次/分钟。



第五步:开放气道(仰头举颏法)

第六步:人工吹气2次(儿童1次)

捏鼻,口包口吹气

然后,重复第四步、五步、六步

# 天气太冷,小心血糖也会被“冻”高

随着气温的下降,近期各大医院内分泌科糖尿病老患者的就诊率明显上升,其中不乏药物用量不合适发生糖尿病酸中毒的病人。在临床中,每年冬季病人都很多,而且原来血糖不太高的,也会出现血糖升高的情况。如果得了感冒,病人的血糖就会在一两周内甚至一个月期间居高不下。

其实,这跟温度有很大关系。外界温度越高,人体产热、消耗就会越大,这样血糖就会降低。而冬季气温偏低,血管收缩代谢率降低,吃进去的能量就不能及时被消耗。同时,如果运动量还相对减少,血糖就会更高。

有些患者兼有周围血管和神经病变等糖尿病并发症,微循环会出现障碍,这也使得他们机体末梢的供血比正常人差,受到冷空气刺激后,血管发生收缩甚至痉挛,导致血流量进一步减少,容易引起组织坏死,诱发糖尿病足等严重并发症。

不过,血糖高了也不要害怕,建议经常监测血糖。监测方式是:如果血糖很不稳定,一周内隔天记录一次全天血糖谱;如果稳定,一周或两周记录一次全天血糖谱。如果能将食物、运动情况详细记录,则更有利于医生指导患者调整用药,制定日常饮食和运动方案。测量血糖时,需要注意不要在手很凉时采指血,可以先用热水洗手或热毛巾让手温与胳肢窝温度差不多再采血测量。

对于糖尿病患者来说,冬天一定要注意饮食,给自己制定合理的食谱,控制每天总热量的摄入。同时要坚持适当的运动,早晚饭后1小时进行户外运动比较好,运动量和运动时间在专科医生指导下制定。另外还要注意预防流感,因为它不仅会使血糖升高,还会导致其它并发症的发生或加重。最后,一定要注意防寒保暖和足部的保护。

(通讯员 华阳生)

健康百科

# 冬季如何预防慢性咽炎

冬季气温骤降,空气湿度降低,如果不注意做好保湿工作,就很容易诱发慢性咽炎。调查显示,常在空调环境中工作的白领,几乎个个都有或轻或重的咽炎。空调打开,门窗紧闭,空气流动性自然就差。再加上气候干燥、湿度低,灰尘自然就多了。这都为慢性咽炎的发病提供了“有利条件”。

慢性咽炎多见于成年人,儿童也可出现。全身症状均不明显,以局部症状为主。各型慢性咽炎症状大致相似且多种多样,如咽部不适感、异物感、烧灼感、干燥感或刺激感,还可有微痛感。

那么冬季如何预防慢性咽炎?

冬季的寒冷、干燥最容易侵犯到肺。肺和咽关系密切,所以可以通过调整肺的状态来影响到咽喉,川贝炖雪梨是首选。川贝有清热、生津、润肺、止咳的作用,雪梨作为常见的水果,有很好的生津作用。

要多喝水。专家指出,咽喉诸病皆属于“火”,多因脏腑阴虚火旺引起的咽喉不适症状,冬季气候干燥,人体咽喉鼻咽喉粘膜容易受损。因此多喝水不仅利于体内毒素排泄,净化体内环境,起到清热降火的功效,还能让咽喉黏膜保持湿润,有效抵御病毒的入侵。

(通讯员 王 欣)