

关于运动性猝死,这些知识你需要知道 秋冬季运动切勿掉以轻“心”

本报记者 李笑莹

10月31日凌晨,杭州电视台资深主持人、播音员崔健,因突发心脏病,经全力抢救无效,于上午9点离世,享年53岁。

据了解,我国每年心源性猝死的人数多达55万,在国内研究中,心源性猝死(心肌梗死、心肌炎以及先天性心脏病)超过70%。那么,是不是经常运动的人,或者有良好体质的运动员,不容易患心血管疾病?



适度运动最重要

在运动健身领域,其实偶尔也会出现运动性猝死事件。“运动性猝死一般分为两种情况,一种是在运动场上,另一种是运动后6个小时甚至是24小时出现死亡。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮表示,一般来说,体育锻炼的确会加重心脏负荷,人在安静时心率较低,心脏并没有因此负担过重,人也不会因为体育锻炼而加重死亡。长期进行科学合理的体育锻炼,比如强度较低、负荷量大的耐力训练,可以改善心脏等整体内环境,预防猝

死。但是时间短、强度大的体育锻炼则不能达到这种效果。

因此,普通人健身一定要根据身体状况选择运动量。运动前后需充分进行准备活动和整理活动。由于运动前心脏搏动不够充分,运动强度突然加大,或者运动后血压突然下降,对有隐匿性心脏风险的人来说则非常危险。

薛亮提醒,如果最近身体很疲劳,最好减少剧烈运动,一旦感觉胸闷、缺氧、头晕、背部放射性疼痛,应立即停止运动并到医院进行检查。心脏病患者游泳时要选择温差不大的游

泳馆,千万避免冬泳。否则,突然进入冷水容易引起肢体血管和心脏血管痉挛,导致心动过速、喘不过气来。运动时,应当抱着娱乐健身的态度,不要和人比赛、竞争,逞一时之快。此外,可以通过佩戴运动手环等方式实时查看运动心率,运动时心率应控制在 $(170 - \text{年龄}) \times 85\%$ 最佳。

此外,薛亮表示,纠正不良生活习惯,是避免猝死的重中之重。“大家要避免熬夜,避免过度疲劳,劳逸结合,少吃高盐、高脂肪食物,搭配营养均衡的饮食。”

运动前做好风险评估

“运动性猝死多出现在跑步、篮球、足球等剧烈运动项目中,尤其是那些平日缺少锻炼、又自以为身体很棒的人群。”薛亮提醒,“只要运动前做好运动风险的评估,运动中做好运动风险防范,运动依旧是安全、有效的。”

那么,如何自我评估运动风险呢?首先,每个人在运动前都要充分认识到自身健康状况,进行体检以及早识别潜在的高危因素,其中高危人群如家族中有心脏病史、脑血管意外病史或猝死病史,本人有心脏疾病史、晕厥病史、高血压、高血脂、糖尿病或冠心病家族史的要特别小心。“另外,所有成年人都应该定期做心血管意外风险评估,再根据评估级别请专业的人士量身定制科学健身的‘处方’。千万不要觉得麻烦,三甲以上的医院心血管内科都有提供这样的服务。”

“一旦碰到有人在运动时发生意外,一定要抓住5分钟黄金时间,第一时间给病人做心脏按压,人工呼吸,并拨打120。”薛亮提醒。

记者了解到,目前能在最大程度上避免运动性猝死的途径就是定期动态体检,其中,心肺运动试验是一个很好的选择。心肺运动试验即通过在运动中对受试者的血压、心电图、经皮血氧饱和度、呼吸频率、潮气量、氧耗量等生理参数的实时连续监测,分析心肺等系统的最大储备功能,可早期发现一些器官潜在的病变,从而预测运动风险。

值得一提的是,目前的科学技术已经能够从遗传层面检测出运动员的猝死风险。杭州联川生物科技股份有限公司基因检测运营总监蔡庆乐告诉记者,像心源性猝死这样的人体自发疾病都跟基因有关。目前

的基因检测技术通过将检测工具包寄送至消费者家中,用棉刷刮取口腔内细胞并保存在保存液中,寄送回公司检测。公司将样本进行提取基因型和基因测序,并进行数据分析,生成检测报告,计算出相应的分数(1至100分),进行分档(低风险档与高风险档),大家就可以根据自己所处的档位知道自身是否容易发生心源性猝死,并做好相应防范准备。

杭州联川生物技术股份有限公司董事长兼总经理郎秋蕾告诉记者,联川基因基于自主构建的心源性猝死基因数据库,采用先进的探针捕获技术,开发了针对心源性猝死的基因风险检测产品(包含35个与心源性猝死相关的基因位点),可以最大限度从遗传层面检测出运动员的猝死风险,防止悲剧的发生。

延伸阅读:

运动场上的猝死,一般为运动性猝死(ESD: exercise sudden death,是指在运动过程中或运动后24小时内发生的非创伤性意外死亡)。虽然运动性猝死发生率不高,但一旦发生,往往很难抢救成功,后果不堪设想。ESD不是由运动这个单一因素导致的,而是由运动

和潜在的心脏病共同引起的致死性心律失常所致。运动性猝死最常见为心源性猝死(SCD)。

心源性猝死最常见的病因包括冠心病、主动脉畸形、先天性心脏病等。对于年轻运动员来说,最常见心脏病为肥厚型心肌病,占有运动性猝死的36%;其次为先天性冠

状动脉畸形,占17%-19%;而在年龄大于35岁的较年长运动员中,冠心病是运动性猝死的最常见原因,所占比例高达73%-95%。由此可见,这些心脏疾病本身就在,只是运动后心脏负荷增加,这些病变的部位就开始出现问题,到了心脏再也无法承受时就会导致猝死。

猝死急救流程图

倒地4分钟内是急救黄金时间

1 急救第一步:判断意识
拍双肩, 唤双耳,搭脉搏,10秒钟内完成



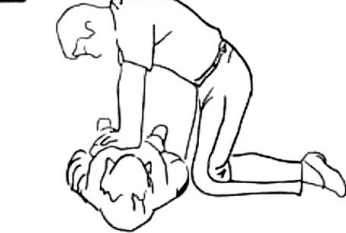
2 急救第二步:呼救 (打120)



3 急救第三步:摆放仰卧体位



4 急救第四步: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, 掌根用力。
- 力度: 按下去至少5CM;
- 频率: 至少100次/分钟。

5 急救第五步:开放气道
(仰头举颏法)



6 急救第六步:人工吹气2次(儿童1次)
捏鼻,口包口,吹气



7 重复第4, 5, 6步