

关爱心血管！守护生命通道

剧烈运动后突然倒地、流感后突发猝死……近年来,心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示,我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率为79.7/10万。

什么是心源性猝死?哪些因素会诱发心源性猝死?如何预防?时值中国心肺复苏周,记者进行了相关采访。

急救：抓住黄金4分钟

近日,在山东省烟台市一辆网约车上,上演“生死时速”。一名男生在去往考场的路上突发心梗,幸得同行的同学及时进行心肺复苏急救,挽回了生命。

北京大学第一医院心血管病研究所副所长郑博介绍,心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡,通常从症状出现到死亡不超过1小时,心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。其核心特点是发展迅速、救治窗口极短,死亡率高。

“心脏骤停以后,4分钟之内是抢救

的黄金时间。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说,如未能在第一时间进行急救,不能及时恢复自主循环,则可造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭,甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒,如何第一时间判断并进行急救?徐宁介绍,可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤,判断患者是否丧失意识,再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况,判断是否为猝死。如确定出现猝死,可立刻进行心肺复苏操作,同时拨打

120急救电话寻求专业帮助。如附近有自动体外除颤器(AED),也可使用AED进行体外除颤。

东莞打造“社会急救4分钟救援圈”,通过“短信+定位+视频”的急救模式,让急救更快一步;浙江计划2025年公共场所AED配置率达到每10万人45台;南宁启动“南宁市急救志愿者管理平台”,加强自助互救队伍建设,加大对社会公众培训力度……社会各界正在努力,让患者在生死一线间能够多一些生机。

筛查：危险因素须重视

心源性猝死的危险因素有哪些?

郑博介绍,有冠心病尤其是心肌梗死以及心力衰竭等心血管病史,直系亲属中有猝死或遗传性心脏病史,高血压、高血糖、高血脂未得到有效控制,长期熬夜、高压工作等,都是心源性猝死的危险因素,需要引起重视。

“一些潜在的危险因素如果在早期没有得到重视,可能会以心源性猝死为首表现。”郑博说,比如运动员合并隐匿性肥厚性心肌病,如未加重

视,没有进行早期筛查,在长期高强度运动中,也会导致心源性猝死。

郑博提示,有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群,应定期进行心电图、心脏超声等检查,必要时可进行相关基因检查。对于其他人群,建议每年体检,关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意?徐宁表示,如出现持续性胸痛,包括前胸痛、后背酸痛、下颌痛等,以及憋气、疲乏

无力、心跳突然加快或减慢、一过性的意识丧失等情况,要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是,流感等呼吸道感染病毒感染,也可能会引发血栓、电解质紊乱、病毒性心肌炎等,进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示,如发生呼吸道感染,要注意保证充足的休息,避免劳累和剧烈运动,一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症状,要及时就医。

预防：改变生活方式

奶茶、咖啡、熬夜,如今已几乎成为年轻人的“标配”。在快节奏的当下,如何更好地呵护心脏健康?

王新刚表示,高盐、高油、高糖饮食,长期缺乏运动,吸烟,过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此,呵护心脏首先要在生活方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白,保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,少吃油炸食品,戒烟限酒,适度运动,保证

充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动,但也要注意循序渐进,避免突然的剧烈运动。”王新刚说,此外,要科学管理体重,既不要肥胖,也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等,叠加基础疾病,也会增加猝死风险。徐宁表示,有心血管基础疾病的人群,要特别注意

冬天保暖;如果想去高海拔地区,必须提前到医院进行专业评估心肺功能后,条件允许才可以前往。

专家提示,心源性猝死虽凶险,但通过科学预防、及时识别和正确急救,可以降低风险。大家一方面不必过于担忧,另一方面也要掌握基础的识别和急救知识,既保护自己,也帮助他人。

新华社北京6月3日电

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火

新华社北京6月4日电(记者 田晓航 帅才)5日迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时期气温显著升高,雨量充沛,空气湿度大,闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮,湿邪内蕴,养生防病要注意健脾祛湿,静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,芒种时节,人体容易外感湿邪,而湿气易困脾,导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状;人体还易内生湿热,若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题;此外,高温易耗伤津液,使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现,甚至诱发高血压、心脑血管疾病。“芒种亦是养生之机。”余远遥说,人们通过饮食、起居、外治的综合调理,可安然度过湿热夏季,为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿,清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说,苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿,酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃,因此,可适当多吃“苦”与“酸”;同时,应少食冷饮、冰镇水果,避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说,芒种时节宜在23点前入睡,白天11点至13点间午睡15分钟至30分钟;日常出汗后应及时更换衣物,避免湿气滞留;洗浴宜用温水,忌冷水冲凉;锻炼以太极拳、八段锦等舒缓运动为宜,时间宜选在清晨或傍晚,强度以“微汗”为宜,避免大汗耗气伤津;还可通过听音乐、冥想、书法等活动舒缓情绪,避免“心火亢盛”。

此外,居家可采用中医外治方法调养身体。长沙市第一医院中西医结合科副主任湛韬举例说,艾灸可使气机宣畅,助阳祛湿,缓解胃寒等病症,可选择风门、大椎等穴位施灸;拔罐可逐寒祛湿通经络,缓解湿气重引发的身体困乏等症;每晚选用藿香、佩兰、艾叶、生姜等中药材煎煮后泡脚15分钟至20分钟,能辅助缓解湿邪侵袭脾胃引发的不适。

户外小心蛇出没！被毒蛇咬伤怎么办？

春夏季节,蛇类进入活跃期。随着我国环境保护力度不断加大,曾经多栖息于山林、荒野、农村的蛇类,如今在不少城市中也经常出没,导致蛇伤事件频繁发生,不得不防。

资料显示,蛇咬伤是我国常见动物致伤疾病,每年蛇咬伤病例数百万,其中被毒蛇咬伤人数为10万至30万。

海南省人民医院急救中心副主任欧阳艳红提到,被蛇咬后可致局部组织破溃、出血,乃至引起伤者全身过敏反应甚至出现过敏性休克。伤口可能继发破伤风等感染,在无干预情况下重症破伤风病死率接近100%。更严重的是,如被毒蛇咬伤,其血液循环毒素、神经毒素、细胞毒素或混合毒素等可造成人全身中毒反应甚至死亡。

遭遇毒蛇咬伤,该如何正确应对呢?

三亚市中医院创伤中心主治医师李

畅认为“应急处理是关键”。他说,被蛇咬后应尽量避免剧烈活动以免加快血液循环。在拨打120急救电话的同时,尽可能记住蛇的基本特征,如蛇形、蛇头、蛇体和颜色,最好能拍摄到致伤蛇的照片,现场不要企图捕捉或追打蛇,以免二次被咬。如果蛇咬住不放,可用身边合适的工具促使它脱离。等待急救间隙,可摘掉受伤部位的戒指、手镯、脚链等受限物品,防止因后续肢体肿胀导致无法取出而加重伤害。

李畅同时提醒,被蛇咬伤后应保持受伤部位低于心脏水平以下。若经专业人士确认为无毒蛇咬伤,且创口较小,可用流动清水清洗伤口并咨询医院是否需要就医。若患者感觉恶心、意识丧失、呼吸心搏停止,要立即侧卧或开展心肺复苏,不建议用止血带结扎,用刀切割伤口,以及嘴吸、冰敷或烧伤伤口,更不能

饮酒或采用民间迷信方法等未经证实或不安全的急救措施,要尽快到安全处等待救援或立即前往附近医疗机构。

“专业医务人员在救治时一般会仔细观察伤口形态,留取患者血标本备检,并根据情况进行生命体征监测,必要时进行抗过敏、抗感染治疗。”欧阳艳红表示,目前针对眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、蝮蛇等几种典型蛇毒,部分医院储备了相应的抗蛇毒血清。因此,在条件允许的情况下,患者应去储备了血清的医疗机构,以免耽误病情。

海南医科大学第一附属医院急诊和创伤外科副主任袁伟表示,抗蛇毒血清含有特定蛇毒成分抗体,是目前最常用的能特异性中和体内游离蛇毒、阻止其继续损害器官的“解药”,但不同的毒蛇咬伤一般需选择不同的血清治疗。例如,抗蝮蛇血清对眼镜蛇毒效果很差甚



至无效。而是否使用、使用何种、剂量多少,需由专业医生综合判断。

预防远胜于救治。专家提示,出行时应提前充分了解环境,身处蛇类活跃区域如草丛、树林、溪边、石堆等环境中时,应仔细观察,时刻保持警惕。进入可能有蛇的区域,最好穿高帮厚实的鞋靴和长裤,行走时可用长棍或手杖“打草惊蛇”。尽量避免夜间在可能有蛇出没的地方活动。谨慎选择户外休息地,不主动招惹蛇类。由于蛇的种类较多且分布差异性较大、患者伤情复杂、蛇毒毒理机制多样、基层医疗救治条件有限,广大群众无论在何种场景均应提高安全防范意识。

新华社海口6月4日电