

心血管专家提醒：警惕过度劳累引发猝死

2021年04月18日

作者：陶婷婷

前几日，某集团董事长诊断出心肌缺血，但未主动及时入院治疗，5天后猝死，该消息引发热议。其身前检查报告单显示“窦性心律、T波异常（可能是前侧壁心肌缺血）”“异常心电图”。

中年乃至年轻人成为猝死的高发人群

临床上发生的众多猝死病例，熬夜也好，剧烈运动也罢，其背后隐藏的都是“过劳”诱因，上海远大心胸医院心内科宋贺主任指出，人们往往觉得猝死的高危人群是老年人，但目前中年人乃至年轻人也成为猝死的高发人群。此外，有一些发生心源性猝死的患者，平时身体看上去很健康，而且多数从未被确诊过心脏病，这意味着我们每个人都应该密切关注身体状况，不可大意。

国家统计局数据显示，我国超过40%的人死于心血管疾病，在所有死亡原因中占第一位，我国每年心源性猝死总人数约54.4万人，每天因心脏性猝死的至少1000多人，每12秒就有一人因心血管意外而死亡。

年轻人心脏疾病发病率逐渐上升，主要与社会环境变化及不良生活方式相关。宋贺指出，首先，过于油腻的饮食习惯易导致高血脂，进而引发心脏疾病。其次，生活工作压力大易导致体能过度消耗，使心脏和心血管的负荷过大。此外，熬夜也是猝死主因，如果连续多天熬夜，很容易打乱正常生物钟，危害健康。

检查出问题要积极治疗

什么是心肌缺血？心肌缺血怎么会导导致猝死？宋贺解释，心肌缺血又叫缺血性心肌病，是指供给心脏的血氧减少，导致心肌发生纤维化退化，是所有心脏病里发病率最高的一种。冠心病是引起心肌缺血最主要、最常见的原因。

“心肌缺血的典型症状是胸痛等胸部不适，少数情况也表现为头疼、视力减退、腹痛、腿疼、脚疼等。”宋贺解释，“心肌缺血发生后，下一步就是恶性心律失常、室速室颤，室速室颤发生后，就相当于心脏停跳了。如果患者住院治疗，医生可以第一时间进行心肺复苏，患者有95%-99%的概率可以生存下来。而这一切如果在家中发生，患者往往错失4分钟的‘黄金救治时间’。”

宋主任指出，大多数患者都是出现了症状才去医院就诊，如果检查报告也指向了心肌缺血，就说明已经出现了大面积心肌缺血了，缺血面积可在10%以上，需要立即住院治疗。否则，反复发生不加以控制，患者很容易发生猝死。

“在日常生活中，一些疾病是没有明显症状的，一旦发病却有可能直接危及生命。患者检查出了问题，就应该遵照医嘱，住院进行治疗，一些高危人群，也应该主动到医院做体检检查。患者要相信医生，相信科学，这也是老天给你的最后一次机会，不要以生命为代价为自己的任性买单。”宋贺说。

有这些症状要小心了

经常性的头晕目眩。经常出现头晕目眩的情况，意味着我们的身体出现了供血不足，很有可能就会加重大脑负担，从而导致猝死。

心率加快，总是心慌。生活中，我们可能经常会有心跳加速的感觉，若是在激烈运动之后，有这种感觉是正常的。但如果心率总是跳得非常快，甚至是非常频繁的出现，就应该引起关注了。严重的心律失常，很容易引起心室的震颤。

总是感觉非常疲劳，不明原因的疲劳感。总是不明原因的疲劳，很有可能会引发其他的问题，像胸闷、乏力，包括水肿，都对我们的健康是非常不利，应该有所重视。

不健康的生活方式，暴饮暴食，包括经常喝酒，甚至酗酒。不健康的生活方式，容易引起内分泌失调，暴饮暴食，容易导致血液黏稠。经常酗酒容易给血管，心脏造成影响。

编辑：liuchun 审核：liuchun

证件信息：沪ICP备10219502号 (<https://beian.miit.gov.cn>)

 沪公网安备 31010102006630号 (<http://www.beian.gov.cn/portal/registerSystemInfo?recordcode=31010102006630>)

中国互联网举报中心 (<https://www.12377.cn/>)

Copyright © 2009-2022

上海科技报社版权所有

上海科荧多媒体发展有限公司技术支持



([//bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59](http://bszs.conac.cn/sitename?method=show&id=5480BDAB3ADF3E3BE053012819ACCD59))