

张雪峰因心源性猝死去世! 每1分钟就有1个人因为这个病而去世

心源性猝死离普通人并不遥远,甚至有年轻化的趋势。

在我国,每年心源性猝死的人数约为55万,相当于每1分钟就有1个人因为心脏猝死而去世。

心源性猝死:即由于各种心脏原因所致的突然死亡,可发生于原来有或无心脏病的患者中,通常无任何危及生命的前期表现,突然意识丧失,在急性症状出现后1小时内死亡,属非外伤性自然死亡,特征为出乎意料的迅速死亡。

心脏骤停通常是引发心源性猝死的直接原因。在冬季,心源性猝死更是高发。

的确不少猝死者平日给周围人的印象都是“一向身体很棒”。

为什么不幸偏偏发生在他们身上?

这里要提一下运动性猝死,指的是在运动过程中或运动后发生的猝死,心源性猝死是其主要表现形式。

运动性猝死并非凭空无故的发生,而是心脏自身的器质性缺陷受到刺激因素而诱发。

例如:心肌炎、心肌肥厚等,或刺激因素:急性心肌缺血、交感神经兴奋和血流动力异常引起致死

性室性心律失常等。

高度警觉猝死信号

猝死虽然往往发生突然,悄无声息,但并不等于来临时没有任何征兆。

康俊萍主任提醒,这些预警信号务必要警惕:

胸闷:如果最近活动后突然出现胸闷,休息一段时间可缓解,这种现象提示可能患了冠心病。

胸痛:造成胸痛的原因复杂多样,包括冠心病、肺栓塞和心肌梗死等能诱发心跳骤停的一些心血管病。

心慌:心慌通常是心率加快的主观感受。不定期出现的心率加快通常是快速心源性心律失常的结果。

心跳过缓:心脏跳动速率减慢,严重时会引起心脏骤停。心跳过缓,血压变低,容易出现长时间的心脏停搏,导致猝死。

腹痛:腹腔血管及脏器疾病易诱发心跳骤停,同时它也是某些心肌梗死患者的起病表现。

不明原因疲惫:不明原因的疲劳、乏力,且持续时间长,伴有胸闷、水肿等,要警惕!这种情况可能是由于心肌炎或心肌病造成

的。心肌炎在年轻人中较多见,通常在感冒1~2周后,出现疲乏、胸闷、乏力等症状,极易引起急性心衰。

晕厥:晕厥是猝死的重要前兆。多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止,导致脑供血不足而引起的。出现不明原因的晕厥,要警惕,尽快查明原因。

眼前发黑,肢体麻木:患高血压、冠心病、脑卒中患者,如果有眼睛看不清楚东西,并且伴随肢体麻木等症状,建议及时就医。

中壮年特别要谨防心脏病和过劳死,而老年人出现心跳骤停多是因为慢性疾病没有有效控制或者急性加重,对老年人应该防控慢性病。

心肺复苏人人都要学

古人云:“死而复生谓之苏”,复苏就是对濒临死亡患者的拯救。心脏骤停大部分发生在医院外,时间就是患者的生命。

急救专家贾大成接受搜狐健康采访时表示,中国每几分钟就有1次心脏猝死事件,而抢救成功率不到1%。

遇到心脏骤停,黄金抢救时间

是4分钟,学会做好心肺复苏非常重要。

如何做好心肺复苏呢?贾大成老师介绍:

1. 确保救援人员安全
2. 检查患者是否心跳骤停
3. 如果是心脏骤停,马上呼救
4. 把患者摆放为仰卧位
5. 对患者进行胸外心脏按压
6. 开放气道
7. 口对口吹气

此外,还应学会使用除颤仪(AED)急救设备。在AED使用前,先要确定被抢救者具有“三无症状”,即无意识、无脉搏、无呼吸。

具体操作步骤为:

如确认患者呼吸停止,要立即进行两分钟心肺复苏;打开AED设备,解开患者衣服;按照使用说明,将两个电极片贴在患者左侧胸部及右上胸部;停止心肺复苏,不要接触患者,等待AED分析心律,若AED显示“建议电击”,大声喊出“旁人离开”,然后按照机器面板上闪烁的电击按键;除颤使用后应再次进行2分钟心肺复苏,完成后等待AED分析心律。贾大成特别提醒,患者尚未恢复心跳前和120来

前,应坚持做心肺复苏,尽早使用AED。

另外,如果目击者只有一个人就先按压一组再呼救,两个人就分别行动。

当然,除心肺复苏外,第一时间送往医院,才能够真正跑赢死神!

远离猝死有预防方法

如果家族里中曾有过年轻的心源性猝死患者,最好近亲属都能到医院做相关检查,以便及时排除和提早干预。

远离猝死,心脏预防管理的tip:

1. 每年定期体检;
2. 劳逸结合;
3. 保持良好的生活习惯,如戒烟、限酒、平衡膳食、适当运动等;
4. 有胸闷、气短等信号,注意休息;
5. 冠心病、高血压等患者,遵医嘱坚持治疗;
6. 感冒高发季节,重视预防病毒性心肌炎。

分享、了解基本的急救知识,只需要1分钟,但换来的或许是一个人活下来的机会。

体检报告暗藏衰老指标! 12个数字暴露你的真实年龄

为什么同龄人的外貌和精力会有天壤之别?答案可能藏在体检报告里。分享体检报告中12个和衰老有关的关键指标,通过这些数字,你就能了解身体的真实年龄。

1、“炎性衰老”的核心指标:超敏C反应蛋白(hs-CRP)

衰老本身就是一个慢性低度炎症过程。理想状态应小于1.0毫克/升。

2、血管与认知风险:同型半胱氨酸(Hcy)

高水平的Hcy会直接损伤血管内皮,若超过15微摩尔/升,脑卒中和认知衰退风险会显著升高。

3、糖化衰老:糖化血红蛋白(HbA1c)

高血糖会引发“糖化反应”,加速胶原蛋白流失和器官老化。追求长寿者,建议将目标设在5.0%-5.5%。

4、生命燃料:性激素水平

性激素随年龄自然下降,过低会导致肌肉流失、骨质疏松、精力衰退。男性总睾酮若低于300纳克/分升并伴有症状,需要关注。

5、免疫调节剂:维生素D(25-OH-D)

低于20纳克/毫升为缺乏,会

增加骨质疏松和免疫力低下风险。

6、血管元凶:小而密低密度脂蛋白(sdLDL)

容易钻入血管壁形成斑块,如未单独查此项,可以关注甘油三酯/高密度脂蛋白(HDL-C)比值,若大于2,往往提示sdLDL偏高。

7、握力

被《柳叶刀》认定为预测全因死亡率的强力指标。

男性(20-40岁):低于35千克提示风险。

女性(20-40岁):低于20千克需警惕。

8、步速

以平常速度走完6米,计算速度。

若<0.8米/秒,提示肌肉流失、平衡能力下降,跌倒风险增加。

9、最大摄氧量(VO₂ Max)

数值越高,死亡风险越低。30-39岁男性,低于30毫升/公斤/分钟要警惕。

10、平衡能力与体成分

闭眼单腿站立:年轻人能坚持>30秒,中老年人>10秒,说明神经系统衰老较慢。

体成分分析则要关注骨骼肌含量和内脏脂肪等级,两者是代谢健康的关键。

11、颈动脉内膜中层厚度(IMT)

这是全身动脉硬化的“窗口”。B超测量值1.0-1.2毫米,提示内膜增厚,血管开始老化;超过1.3毫米,通常提示斑块形成。

12、骨密度(BMD)

看报告中的T值,-2.5<T<-1.0提示骨量减少,需干预;T≤-2.5提示骨质疏松,骨折风险高。

此外,皮肤弹性指数和眼底血管状态能反映胶原蛋白流失和全身微循环的衰老情况。

抗衰老是系统工程,不要孤立看待单一指标。从读懂体检报告开始,主动掌握你身体的衰老时钟。

4-088

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

乐园日间护理中心

我们的宗旨:老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

**维州唯一
华人创办老年活动中心**



健康管理: 专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查

生活辅助: 专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物

营养膳食: 提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡

康娱活动: 日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动

居家护理: 专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴

福利咨询: Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜

倾情服务: 专业护理,亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队:
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室: 703-433-8888 传真号: 703-433-1111

地址: 44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com