

防治心源性猝死 专家支招巧应对

——访安阳地区医院心内一科主任、主任医师胡永寸

□本报记者 郭新星

日前,一位演员在录制节目过程中突发心源性猝死离世,年轻的生命定格在35岁。“心源性猝死”这个词反复“出境”,为我们敲响了警钟。

心血管系统问题导致的猝死被称为心源性猝死,据国家心血管病中心统计,我国心源性猝死的年发病率为41.84/10万,每年的心源性猝死约54.4万例。

面对此类令人痛心的事件,除了感到惋惜和悲痛,我们可以做什么?12月7日,记者专访了安阳地区医院心内一科主任、主任医师胡永寸,请她为我们支招防治心源性猝死。



安阳地区医院心内一科开展心肺复苏教学演练(医院供图)

正确认识 捕捉先兆

“近年,随着心血管病发病率的升高,心源性猝死的发病率也明显增高。50%以上的心脏骤停事件,以突发性和不可预测性为特征。”胡永寸在接受采访时介绍,“据国家心血管病中心统计,当前我国每年心源性猝死者多达54.4万例,居全球之首。可是,与高患病率相对的是低成功抢救率。我国目前心脏骤停的抢救成功率不到1%,远低于发达国家平均15%的抢救成功率。”

什么是心源性猝死呢?胡永寸解释,心源性猝死是指急性症状开始1个小时内骤然意识突然丧失为前驱的自然死亡,不论事前存在的心脏病是否已被诊断,死亡的特征是其发生的时间和方式是不可预料的、快速的,起因于自然的病理生理过程,而非人为或外伤因素造成。

“心源性猝死的发生很突然,但猝死的发生绝不是无缘无故的,一定存在相关原因和先兆,即便是平时看起来很健康的人,也可能存在过度劳累、紧张等诱发因素,关键是缺乏健康干预和病情监护,尤其是年轻人。”胡永寸说,心源性猝死可发生于多种心脏病,但多见的还是冠心病。猝死的前几天会出现心绞痛、胸闷、心慌、呼吸困难、乏力等症状,一般患者尤其是中青年患者,往往认为忍一忍就过去了,没有引起重视。其中大部分是急性心肌梗死,另一部分虽无发生心肌梗死,但其冠状动脉也有狭窄,当然也有一部分患者没有前驱症状而瞬间进入心脏骤停。

警惕风险 关注健康

哪种疾病使人增加发生猝死的风险?胡永寸表示,冠心病、高血压病、糖尿病、高血脂症、肥胖是猝死的五大元凶。心肌病、瓣膜病等器质性心脏病也是导致中青年猝死的重要原

因。暴发性心肌炎,也就是人们平时所说的重症心肌炎,常见于年轻人,患者常因严重的心律失常而发生猝死。心源性猝死的高发年龄是40岁至55岁,且男性猝死风险是女性的4倍至5倍。

“猝死并不一定不可防治,更多的原因在于我们对自已的健康状况不够关注、不够了解。”胡永寸说,有些猝死源于过劳或者剧烈运动,透支了身体机能的极限,体力消耗过大,比如过度劳动、运动量过大等,都会导致心脏负荷过大。还有大多数的猝死源于心血管疾病,如大面积的心肌梗死、恶性心律失常等。

胡永寸介绍,极度的情绪波动、长期熬夜会通过神经、内分泌机制诱发冠状动脉痉挛、心肌缺血、恶性心律失常而猝死。寒冷刺激也会诱发猝死,每年的冬季都是突发性心脏病的高发季节,心脏不好的人群要注意防寒保暖。有便秘困扰的人群也要提高警惕,当用力排便时,腹部压力增大,导致人体的血管压力随之增大,进而诱发心肌缺血。吸烟、酗酒、暴饮暴食等

也可能诱发冠状动脉痉挛、血液黏稠度增加、心肌耗氧量增加,从而诱发急性心肌梗死。

科学防治 防患未然

“猝死一般都是急性发作,在旁人看来甚至没有任何征兆。如果发现有人突然意识丧失、昏厥或摔倒在地,大家千万不要惊慌,更不能袖手旁观,应立即施救。”胡永寸说。

首先,将患者的身体放平,看看其

有没有呼吸和心跳。若没有,应立即进行胸外按压及人工呼吸,同时尽快拨打急救电话。胸外按压是将双手交叉重叠放在患者的胸骨上(两乳头连线中点处),按压深度5厘米至6厘米,按压频率为每分钟100次至120次,每做30次胸外按压,给予2次人工呼吸。若患者的口腔或鼻腔有大量分泌物,要及时清理。一直反复进行,直到AED(自动体外除颤器)或者急救人员的到来。

“科学预防猝死,首先要从改变生活习惯开始。”胡永寸总结道。要适度运动,科学合理的运动对所有人都是有益的,但运动强度太低,达不到锻炼效果;运动强度太大,则会出现心脑血管意外事件。如何科学运动呢?心肺评估可以评价心肺运动耐力,通过心肺运动试验对自身机体的活动能力、运动耐力以及运动时的心功能进行精准评估,预测自己的活动能力极限,制定适合自己的有氧运动处方,更加科学、安全、有效地运动。运动尽量不要在早上进行,因为清晨是心血管病发作较多的时间,可选择晚饭后1个小时至2个小时进行适度运动。清淡饮食,控制甜食,少吃含盐多、腌制及煎炸食物,多吃植物纤维多的蔬菜和粗粮,增加维生素的摄取量。此外,不吃过冷的食物或饮料,以免发生冠脉痉挛。要避免劳累、熬夜,健康是努力工作和享受生活的前提,日常注意劳逸结合,定期体检,防患于未然。

专家介绍

胡永寸,安阳地区医院心内一科主任、主任医师,优秀市级专家,中国医疗保健国际交流促进会心脏重症分会河南重症分会常委,河南省中西医结合学会心血管病分会常务委员,河南医师协会首届心血管内科医师分会委员会委员。擅长各种心血管疾病的诊断和治疗,尤其是心血管介入诊治技术,在冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌病、心衰及高血压病的治疗方面有较高造诣。承担国际性及国家协作项目2项,获市科技进步一等奖4项,获省科技进步三等奖1项,获优秀科技工作者、河南省百名职工技术英才等荣誉称号。

守护生命的“涓涓细流”

——记市第二人民医院泌尿外科主任张新军

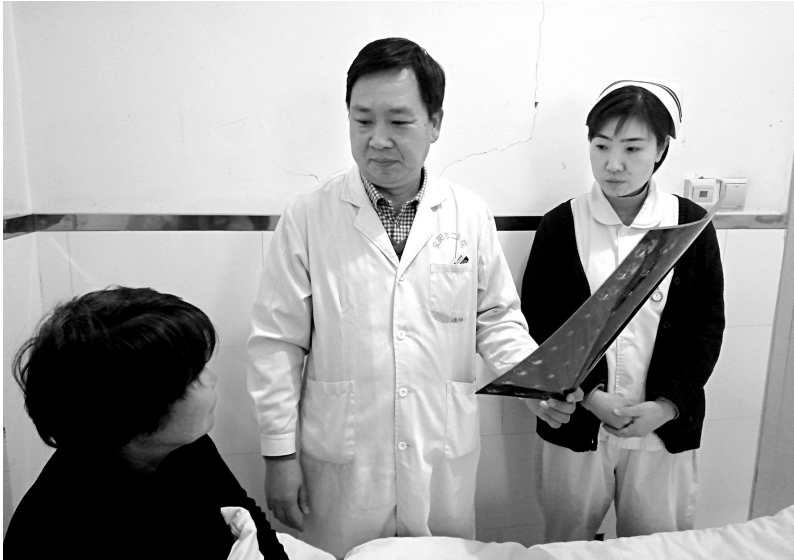
□本报记者 郭新星 文/图

“张主任的医术真是没得说,困扰我多年的病痛,通过微创技术治好了,术后基本看不到刀口。”11月29日,在市第二人民医院泌尿外科病区,患者王某竖着大拇指说。

在市第二人民医院泌尿外科,这样的夸赞比比皆是。患者们提到的张主任就是该科主任张新军。走进他的办公室,挂在墙上的患者答谢锦旗映入眼帘。这也从侧面证明,张新军的医德医术获得了广大患者的认可。

在患者眼里,张新军不是亲人胜似亲人。他凭借过硬的技术和贴心的服务,让一个又一个患者收获了健康和温暖。一位老年患者因患急性尿潴留,排不出尿液,肚子肿胀得像个皮球,痛苦不堪。在该科检查后,诊断结果为前列腺增生。张新军主刀为患者行经尿道前列腺等离子电切术。凭借过硬技术,手术非常顺利,患者术后无出血,排尿正常。在恢复阶段,该科医护人员引入快速康复理念。患者不到一周便痊愈出院,家属送上锦旗表示感谢。

“对患者来说,微创治疗创伤较小,恢复起来相对也比较快,能大大减轻患者的痛苦和心理负担。”张新军说,该院泌尿外科开展微创手术已有10余年历史,形成了以微创手术为主



张新军(中)正在查房

的专业特色。目前,该科已细分男科和微创专业两大亚专业,并带动了科内其他技术同步提升发展,为广大患者健康提供了有力保障。

前不久,一位女性患者因腰酸难受、痛苦难当,来到市第二人民医院泌尿外科就诊。检查结果显示,她患有肾铸型结石,导致重度肾积水,进而引发肾功能不全、高血压等症状。11月13日,张新军主刀为患者行经皮肾镜超声碎石术。该手术被称为“钥匙孔”

手术,手术创口仅为1厘米。因为创口非常小,患者术后恢复得非常快,没多久就出院了。

在张新军的带领下,该科开展了多项高水准的技术项目,其中很多技术填补了医院空白。该院泌尿外科从一个不见经传的科室逐渐发展成一个技术过硬的知名专科。

在同事的印象中,张新军是公认的“拼命三郎”。他每天雷打不动地早早来到科室,尽快进入工作状态,开早

会、查房、坐诊……各项工作都是他带头做完,为的就是为每天安排的手术腾出更多的精力和时间,以保证手术效果。

就在采访的前几天,张新军上午连续做了4台手术,中午还没有来得及吃午饭,医院急诊接诊了一位外伤导致膀胱破裂的患者,情况十分危急,需紧急进行手术。张新军二话没说就投入紧张的手术中,为患者行膀胱破裂修补手术,使患者转危为安。

人体的泌尿系统十分重要,为了守护患者泌尿系统的“涓涓细流”,即便是周末,患者也总能在病房看到张新军忙碌的身影。逢年过节,他更是带头值班。遇到紧急情况需要做手术,一个电话,他就会出现在患者身边……

张新军从河南大学医学院毕业后,2004年便开始专门从事泌尿外科的临床工作。为了进一步提高微创技术水平,他先后在郑州大学第一附属医院、河南省人民医院以及香港伊利沙伯医院和玛嘉烈医院泌尿外科进修学习。通过不断钻研与学习,张新军熟练掌握了腹腔镜、输尿管软镜、经皮肾镜等微创技术,对于微创治疗泌尿系统疾病也越来越擅长。

除了要求自己技术上精益求精,他还积极发挥传帮带作用,培养科室医师掌握过硬的医疗技术,打造金牌专科团队,为群众健康保驾护航。

新闻 / 速递 /

掌握正确锻炼方法 防止“运动热”带来的“流行病”

随着运动健身的观念深入人心,跟腱断裂等“动出来”的病也随之“流行”。专家建议,选择适合自己的运动方式,运动前做好充分准备活动,运动时掌握正确的技术动作要领。

跟腱,小腿后方最强的肌腱,人的站、立、跑、跳等都离不开它,但它也是人体诸多肌腱中最容易断的。南京鼓楼医院骨科副主任医师王骏飞解释,临床上常见的跟腱自发性断裂一般发生在单侧肢体,70%以上的自发性断裂在运动时发生,以跟腱局部明显肿胀、疼痛,跖屈无力,不能踮脚站立,跛行等为主要表现。“跟腱断裂除了高发于运动员、舞蹈杂技演员等,近年更加高发于人到中年的体育活动爱好者,尤其是羽毛球、网球、篮球等需要弹跳的运动。”

王骏飞表示,一旦怀疑有跟腱断

裂,要立即停止运动,禁止走路,避免伤害进一步加重。可以用棍棒绑在脚背,将脚固定在跖屈位,这样跟腱受力最小,避免进一步损伤。同时,用冰袋冷敷患处,使局部毛细血管收缩,减少炎症介质的释放与组织液的渗出,并可明显减轻疼痛与肿胀。简单处理后,尽快将患者送往医院。

王骏飞建议,平时运动时要采取必要措施预防跟腱断裂。如果体重较重,建议避免激烈运动,可多进行如游泳、快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。运动前做好充分准备活动,运动中注意保护,如踝关节处使用护套等。运动时掌握正确技术动作要领,勿用蛮力,激烈的、有竞争性的运动一定量力而行,不要勉强。“体育锻炼要循序渐进。如果运动中出现疲劳或疼痛,要休息几天。”(据新华社)



图说新闻

12月2日以来,安阳市老年人志愿服务总队的志愿者们纷纷走上街头,开展“守护美好家园”志愿服务活动。他们热情高涨,认真负责,截至目前,已出动上百人次。志愿者们有的清洁路面和卫生死角,有的维护路口交通秩序,有的向过往行人宣传“创文”知识,有的维持自行车、电动车停放秩序,成为安阳冬日街头的一道亮丽风景线。(本报记者 张武杰 摄)



关注健康信息、能够获取、理解、甄别、应用健康信息。/55



专家可不这么说,小心副作用

要关注健康信息,还要善于甄别健康信息。建议从政府、卫生健康部门、专业机构、官方媒体等正规渠道获取健康信息。



传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办