

胸痛、头晕、呼吸困难,不要hold,东营市医学会副会长崔春估计——

东营每年约有1540多人猝死

本报记者 王瑞景

今年“黄河口心血管病论坛”专家委员会进行了“战胜猝死”为主题的巡讲。9月3日,在东营市人民医院(山东省立医院集团东营医院),该论坛组织举办了“2011急性心肌梗死一体化救治研讨会心脏除颤、起搏培训班”。

80%属于心源性猝死

3日,在急性心肌梗死一体化救治研讨会上,东营市医学会副会长崔春讲到,他估算,每年东营约有1540多人猝死,其中80%以上属于心源性猝死。据了解,心源性猝死是指由于心脏原因所致在急性症状出现后1个小时内突然意识丧失的一种自然死亡。也就是说,猝死者多是因为心脏出了问题。黄河口心血管病论坛专家委员会主任委员、市医学会心脏介入起搏电生理委员会副主任委员、市人民医院心内科主任医师李振华介绍,近年来高血压、高血糖、高血脂及其相关疾病越来越趋于年轻化。“有的病人30多岁就出现心肌梗死。女性比男性心血病发病率低,也晚,现在年龄段前移了。”

坚持健康生活方式

猝死虽然很突然,但是往往早就有了疾病隐患。医学至少包括三项核心内容,即健康维护、疾病预防以及疾病治疗。李振华医生说,很多高血压、高血糖、高血脂病人在被诊断出疾病之前,可能在十几年前就开始生病了。只是当时没有出现明显的症状,病人以为自己还年轻,并不重视,也不去改变生活方式。喝酒、抽烟、饮食作息不规律、过度疲劳这些都会增加心脑血管疾病的几率。对于已经有心脑血管疾病的人,更要坚持健康的生活方式,不要自行随意停药。

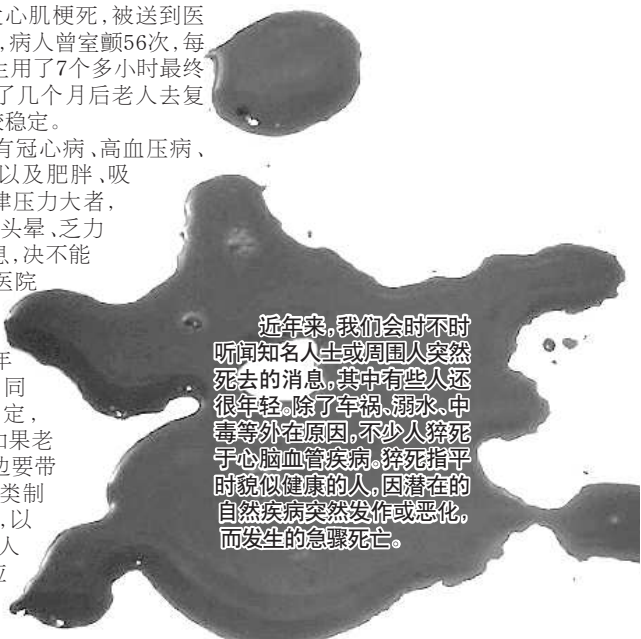
胸痛等不适是先兆

猝死的一个重要特点是急骤,如果能够得到及时恰当的治疗,仍有“死而复生”的可能。本报2月24日的一篇报道《电击56次,七旬老人奇迹生还》,讲的就是

一位71岁老人突发心肌梗死,被送到医院后得到及时抢救,病人曾室颤56次,每次都是致命的。医生用了7个多小时最终把他抢救过来,过了几个月后老人去复检,身体状况也比较稳定。

医生提醒,患有冠心病、高血压病、糖尿病、高血脂症以及肥胖、吸烟、生活方式不规律压力大者,当出现胸痛、胸闷、头晕、乏力等不适时,应该休息,决不能“坚持”,并及时到医院就诊。

另外,有心血管疾病的中老年人晨练不可过早,同时,要保持情绪稳定,保证充足的睡眠。如果老人要单独外出,身边要带速效硝酸异山梨酯类制剂等一些必备药物,以及能迅速联系到家人的电话号码,以应对各种突发意外病变。



近年来,我们会时不时听闻知名人士或周围人突然死去的消息,其中有些人还很年轻。除了车祸、溺水、中毒等外在原因,不少人猝死于心脑血管疾病。猝死指平时貌似健康的人,因潜在的自然疾病突然发作或恶化,而发生的急骤死亡。

预防猝死多吃7种食物

❖西红柿

西红柿的酸味能促进胃液分泌,帮助消化蛋白质等,此外丰富的维生素c能结合细胞之间的关系,制造出骨胶原,强健血管。矿物质则以钾的含量最丰富,由于有助于出血液中的盐分,因此具有降血压的功能。

❖胡萝卜

b-胡萝卜素会在体内变化成维生素a,提升身体的抵抗力,抑制导致细胞恶化的活性氧等。此外,因含有丰富的钾,具有降血压的作用,以及食物纤维能发挥整肠功效。含丰富b-胡萝卜素的胡萝卜也因此大受欢迎。

❖大蒜

大蒜具有强烈的杀菌力,因此能消灭侵入体内的病菌。此外,它

能提供维生素b1的吸收,促进糖类的新陈代谢以产生能源,并消除疲劳。另一不可忽视的大蒜功用就是提升免疫力。大蒜中所含的硒化铅具抗氧化作用,因此被视为防癌的食物。

❖谷类

要对抗压力,维生素b群是非常重要的。这包括b1、b2、b6、b12和叶酸、烟碱酸等,可以维护神经系统的稳定,增加能量的代谢,有助于对抗压力。全谷类的食物如全麦面包、糙米、胚芽米等,都有丰富的维生素b群。

❖水

人类脑部有75%都是水,脱水第一个影响到的器官就是脑,水分太少,会让人疲劳。人们常常一忙起来,就忘了喝水,若用饮料或汤补充体内水份,却会徒增热量,使身体发胖。因

此在餐与餐之间要多喝水。

❖绿茶

绿茶富含了红茶所没有的维生素c。维生素c是预防感冒、美肤所不可欠缺的营养素。除此之外,也富含防止老化的谷氨酸、提升免疫力的天冬氨酸,具滋养强身的氨基酸。还具有利尿、消除压力的作用,具提升作用的咖啡因、降血压的黄酮类化合物等。

❖红酒

因为红酒中葡萄皮的抗氧化物质多酚,留存在酒液中,可以降低心血管疾病的机率;而且各种酒类相较之下,红酒的普林(会使体内尿酸上升的物质)相当低。此外,红酒能提升抗氧化作用,以预防动脉硬化。但酒类依旧有热量,营养师建议每天还是控制在60cc以下。

◆如何现场急救

如果一旦身边有人出现猝死前兆,不能忙于搬运,而应让病人就地安卧,不要翻身,不要让其说话和走动,更不要摇晃病人。如患者身边有急救药物,应及时帮助其服用,并迅速拨打“120”,请求急救人员来处理。在等待医护人员赶来的时间里,可以进行简单而有效的心肺复苏术,即心脏按压和人工呼吸。如能及时救治,部分患者可成功复苏。

- 1.将病人平卧,解开衣领,用仰头抬颏法使气道开放。抢救者在病人左侧。
- 2.按压部位为胸骨中段1/3与下段1/3交界处。
- 3.以左手掌根部紧贴按压区,右手掌根重叠放在左手背上,使全部手指脱离胸壁。

- 4.抢救者双臂应伸直,双肩在病人胸部正上方,垂直向下用力按压。按压要平稳,有规则,不能间断,不能冲击猛压,下压与放松的时间大致相等。
- 5.按压次数:成人每分钟60~100次。
- 6.按压深度:成人胸骨下陷3~5厘米。
- 7.在进行胸外按压的同时,要进行口对口人工呼吸。只有一人抢救时,可先口对口吹气,然后立即进行心脏按压,大约每按压4~5次,对口呼气一次。
- 8.心脏按压用的力不能过猛,以防肋骨骨折或其他内脏损伤。若发现病人脸色转红润,呼吸心跳恢复,能摸到脉搏跳动,瞳孔回缩正常,抢救就算成功了。

◆平时如何预防

猝死不少都是由不良生活方式渐渐引起的,如长期吸烟喝酒、吃高脂肪食物、缺乏锻炼、饮食不规律、熬夜等等。我们可以从以下几方面改变:

- 1、放松精神,沟通交流。如今办公室人群整天面对电脑,很少和家人、朋友交流。在缺乏交流,疏导和宣泄的情况下,人们的精神压力与日俱增。因此要学会调节生活,让紧张的神经得到松弛。
- 2、坚持锻炼,增强体质。坚持体育锻炼可以促进心血

管功能,增强心肌收缩力。

- 3、合理膳食,避免肥胖。
- 4、睡眠充足,适度休息。过度疲劳与心脏猝死有相关性,睡眠时应采取右侧卧的睡姿,保持身体自然屈曲有利于血液的回流,减轻心脏负担。
- 5、忌烟、限酒。吸烟、多量饮酒甚至酗酒,肯定会促发动脉硬化并诱发心肌梗塞。但是少量饮酒还可增加高密度脂蛋白,起到减轻动脉硬化作用。所以可以“限酒”而不是绝对“戒酒”。

雅姿焕肤精华面膜 本月上市

本报9月4日讯 2日,安利公司在济南举办了一场新品上市发布会,标志着其新产品“雅姿焕肤精华面膜”在山东正式上市。据悉,因其卓越的功效,该产品在韩国、泰国一经上市后就销售一空。据介绍,雅姿焕肤精华面膜,蕴含100道特殊工艺,从珍稀菌类中萃取的“智能PH精华”,智能锁定PH值低

于5.5的老化细胞,模拟皮肤本身天然代谢过程的酵素,温和去除老化角质的同时,顺畅肌肤外在呼吸通道,唤醒深层肌肤潜能。雅姿是美国安利公司旗下国际高档美容化妆品品牌。自1968年至今,雅姿已由最初的37个产品发展到千余款产品,行销至全球80多个国家和地区。

突发耳聋趋于“年轻化”

医生提醒,市民应加强锻炼

本报9月4日讯(见习记者 王媛媛 通讯员 于霞 丁娜)

3日,大王镇某小学教师牛老师按时来到市二院高压氧气室接受治疗。医生告诉她再有两天这个疗程就完成了,她也可以康复如初了。小牛告诉记者,现在学校放假在家没有什么事情可做,几乎天天戴着耳机听音乐和广播,8月26日,她突然觉得自己的耳朵听不到声音了,以为是耳用过度,便想可能休息几天就会好起来了,“嗡嗡喻喻的很不舒服,还有些头晕,与家人聊天时也听不清对方说什么。”牛老师回忆说,过了一天她突然发现不仅右耳听不清声音,还有些头晕,就赶紧到医院就诊,经过一个疗程的治疗后,马上就可以恢复健康了。“我又能跟以前一样听声音了,现在想一想前几天的感受好可怕呀。”

市二院接诊的医生称,这是突发性耳聋,幸好及时就医,时间迟了有可能失去听力。“总的治疗时间依每个患者的具体病情而定,一般为两个疗程左右,一个疗程为10天。突发耳聋48小时之内接受治疗效果最佳。”高压氧室负责治疗的医生说。市第二人民医院耳鼻喉科科

主任田华介绍,近一个月内他已接诊过10余例年轻突发性耳聋患者,有企业白领、教师,还有大学生,年龄最小的是一名23岁的高校在读学生。他表示,突发性耳聋的原因不明确,目前普遍认为与病毒感染、内耳栓塞、缺血、内(或外)耳毛细胞功能紊乱和自身免疫性疾病有关。“现在突发耳聋越来越呈年轻化趋势,与不良生活方式有很大关系,一般患者都有一个共性:喜欢熬夜、工作压力大、长期疲劳。最近由于气温变化快,很多抵抗力弱的人稍不注意,加上劳累,就容易诱发突发耳聋。”市二院耳鼻喉科科主任田华说。

专家提醒,保护听力要从改变生活方式做起。包括长时间打手机和用耳塞,饮食要清淡,减少盐的摄入,多吃新鲜蔬菜,适当增添富含蛋白质的食物;其次,要预防感冒,有一部分病人突发性耳聋与感冒有间接关系;此外,要积极锻炼身体,忌劳累、紧张、吸烟、喝酒、饮咖啡,如吸烟可导致血管痉挛,影响内耳血液供应而出现功能障碍。

