



近日,运动性猝死引起了社会各界的极大关注,再次给大家敲响了警钟,年轻人的心脑血管健康越来越受到关注。

# 运动准备要做足 运动猝死需预防

## 日常生活中需要注意哪些细节?

长时间用温度较高的水洗澡,容易全身血管扩张,同时长时间呆在密闭缺氧的环境里,容易引起大脑和心脏缺血;  
连续加班、长期压力过大,交感神经系统会长期处于兴奋状态,导致心脏负担过大,可能引发心脏病;  
早上起床时,身体的各个器官还没有

完全苏醒,突然站立,可能对心脏、关节造成突然的负担,特别是高血压患者容易出现血压波动,冠心病患者容易出现心绞痛;  
睡觉打鼾可能是睡眠呼吸暂停的一个表现,这个疾病在睡眠过程中反复出现呼吸暂停,可导致夜间缺氧缺血,严重时还会诱发急性心梗。

## 80%的猝死为心源性猝死

在猝死的多种场景中,运动中发生意外的事件并不罕见,这类猝死也叫做运动性猝死,指运动过程中或运动后24小时内发生的非创伤性意外死亡。

根据病因,猝死有心源性及非心源性之分,其中心源性猝死最常见,约占80%。

●**心源性猝死**:当心律失常严重时,可能会造成心脏骤停以及大面积心梗,使心脏的松弛和收缩失去效用,引发死亡。

●**非心源性猝死**:由呼吸系统疾病、中枢神经系统、药物或毒物中毒、过敏、精神应激、水电解质和代谢紊乱、严重感染等引发。

临床发现,男性、冠心病、扩张性心肌病、心功能不全及有遗传性心律失常等疾病患者都属于心源性猝死的高风险人群。

此外,发生过心脏停跳被抢救过来的人,猝死风险也比普通人要高得多。

猝死的典型症状为突发意识丧失,可伴有局部或全身抽搐、皮肤苍白发绀、大小便失禁,并迅速发生呼吸停止、瞳孔散大。

多数患者猝死前没有预警症状,部分患者猝死前数天或数月会出现气短、胸闷、胸痛、疲劳、乏力、心悸等非特异性症状。

有心脑血管疾病的高危人群,要留意以下异常:近期突然出现胸闷或加重、心慌、心跳过缓、晕厥、不明原因的疲乏、眼前发黑和肢体麻木。一旦出现上述症状,及时就诊。工作再忙,每年也应做一次体检,包括查体、心电图、胸部CT、腹部及颈动脉B超、血常规生化等。

## 预防运动猝死,记住这几点

### ●运动前做好身体评估和准备

无论多大年龄、无论什么运动,运动前都要对自己的身体进行全面评估。比如有心脏、血管相关疾病的人最好在规律运动前,或定期做心脏相关的检查,听从医生的专业建议。

对于普通人而言,运动前也要了解自己的身体状况,最好检查一下是否有潜在心血管疾病。此外,还要注意最近是否有感冒、熬夜、饮酒、疲劳等,最近是否有身体不舒服等。总之不要贸然高强度、高对抗的运动。

长时间不运动的人不要突然大量运动,不要高强度运动。运动要量力而行、循序渐进,做好热身。同时不要在高温、极度寒冷的天气时运动。

### ●运动中注意身体状态和补充

运动过程中及时观察自己的心率,观察自己的感受,通过自身的反应确定运动量是不是适宜。对于从事高强度、高对抗的运动的人,最好佩戴一块心率手表,或心率带,及时监测心率状态。

运动中特别要注意不要脱水。运动过程中脱水、电解质流失是非常危险的,要及时补充充分的水分和电解质,特别是夏天或出汗特别多的运动。

在运动中出现身体不适、中暑、呼吸困难等情况,要及时停止,降低运动强度。

### ●运动后要做好身体的恢复

大量剧烈运动后,不要马上停下来或坐着。应该给身体一个恢复的时间,让身体逐渐从激烈的运动状态放松下来。

运动后不要大口喝水,大量饮用冷饮或冲冷水澡等。这类寒冷的刺激都会影响心脏,甚至诱发运动猝死。

运动后最好做一个冷身运动。人在剧烈运动后的突然停止,相当于“急刹车”,冷身运动能使快速的心跳减缓至安全水平。中高强度运动后的慢跑、快走、舒展放松等,这些运动可以维持促进血液的回流。

## 什么时候容易发生心源性猝死?

### ●暴饮暴食后

饱食过后,为了消化食物,血液会流向胃肠,供应心脏的血液相应减少,从而加重心肌缺血;吃得过于油腻,摄入脂肪太多,血液中的脂肪含量也会迅速升高,从而减慢血液流动速度,容易形成血栓,引发心肌梗死。

### ●用力排便时

当用力排便时,会引起腹压、血压升高,同时心率也会加快,这时候会导致心肌耗氧量增加,从而发生心肌缺血性缺血,甚至可引发心肌梗死。而且血管压力增大、血流速度加快,容易把血管壁上的斑块冲刷下来,这些斑块会堵塞血管,引发急性心梗甚至猝死。

### ●剧烈运动时

如果运动时感到胸闷、呼吸困难,开口说话也很困难,就属于剧烈运动。剧烈运动会迫使心脏加倍工作,心脏强烈收缩舒张,如有基础心脏疾病会造成血压突然升高、心率过快、心肌缺氧,甚至诱发心肌梗死。

### ●情绪激动或过度悲伤时

此时交感神经兴奋,血压会一路飙升,心率增快,诱发心肌缺血。当悲伤情绪无法排解时,体内分泌出大量激素,使心跳加速、动脉收缩,心肌供血减少,继而引起如胸痛、气短和休克等症。

### ●气温骤变时

当气温骤降时,血管收缩,人体心跳加快,血压升高,心脏需要更用力地泵血,如未及时保暖,会给一部分人带来健康隐患。夏季贪恋空调,户外气温增高,室内外温差较大时,也容易引发心脏病。



## 心脏骤停后,抓住“黄金4分钟”急救

心脏骤停并不意味着死亡,如果在数分钟内进行正确抢救,至少一半患者有希望救活。

心脏骤停后对身体的损伤是以秒计算的,且损伤不可逆。一旦发生,晚一秒都可能带来记忆力减退、反应迟钝等后遗症,超10分钟就可能脑死亡,患者将变成植物人。

心脏骤停后,身体的血液循环会即刻停止,首先对心肌带来损伤,导致心力衰竭;其次会导致大脑等重要器官缺氧,缺氧超4分钟就会出现不可逆损伤;超过6分钟生存率就会急速下降,即便最终抢救成功,也会有严重后遗症;最后,心脏骤停后患者还极易遭受病原体入侵,发生肺炎、败血症、尿路感染等,威胁生命。

心脏骤停每延误1分钟,

成功率下降10%。心脏骤停后的4分钟被称为“黄金4分钟”,但急救车通常无法在这4分钟内赶到患者身边,这就要靠患者周围的人进行施救,所以心肺复苏十分必要。

普通人在碰到心脏骤停的人后,首先,应及时拨打急救电话,准确告知医护人员所在位置;其次,通过6点判断患者是否出现心脏骤停:

突然意识丧失,跌倒在地,可伴一过性、全身性、痉挛性抽搐,双侧眼球上吊、固定;喘息样呼吸,进而呼吸停止;颈动脉搏动消失;心音消失;皮肤、黏膜(口唇、颜面、甲床)青紫、苍白或花斑;双侧眼球固定、瞳孔散大、对光反射消失。

若出现上述任一情况,应立即进行心肺复苏术(CPR)。除了心肺复苏术,尽早使用AED(自动体外除颤器)也是帮生命争分夺秒。

## 看似健康的年轻人为什么会猝死?

过去,猝死常发生在中老年群体中,由于生活方式变化和压力增大,近些年一些年轻人也会意外猝死。

但年轻人心脏骤停的比例并不是很高,10万人里仅有1-3名会发生。

普通人中,猝死的概率也在逐渐上升,主要与工作生活压力大、吸烟、酗酒、熬夜等不良生活方式相关。

临床上,急性心梗、急性爆发性心肌炎、恶性心律失常等

是年轻人的高危猝死病因。

对于年轻人来说,如果近期存在过度疲劳、情绪激动,有发作性胸痛、胸闷、心慌或咽部紧缩感等不适,应及时就医,待身体状态恢复后再运动。

遇到季节交替、天气变化等情况,更要注意。另外,有心血管病、糖尿病、高脂血症、高血压、肾病、年龄较大、家族史、吸烟、运动不足、肥胖等问题的,都属于高危人群,建议先做心血管危险分层和运动风险评估,再进行运动。

