

## 网红推荐的“防猝死套餐”

### 靠不靠谱?

#### 听听医生怎么说

这几天，“防猝死套餐”成了热门话题。多位网红博主纷纷晒出自己的套餐搭配，各有版本，但内容大同小异，主要是“鱼油+VD+VB族+镁”和“辅酶Q10+鱼油+综合维生素”这两款。套餐一出，受到了不少网友追捧。到底“防猝死套餐”靠不靠谱？记者采访了相关专家。

## 1 有基础疾病正在服药时 不建议加保健品

“‘防猝死套餐’这个说法可能更多的只是年轻人的一个玩笑梗，对于保健品来说完全是一种错误认知。”有10多年用药经验的宁波市医疗中心李惠利医院临床药师马俐俐告诉记者，这两款网传的套餐搭配主要是补充钙、镁等微量元素和维生素，而这些物质对于正常人而言，一般在饮食均衡下都可以满足人体正常所需，并不用额外补充。“保健品不能随意吃，也有副作用。”

马俐俐举例说，“过量的维生素C会增加泌尿系结石的风险，维生素D过量则会导致中毒，而维生素E过量会增加血栓的发生率。”

她表示，保健品没有经历过像药品那样严格的临床试验，不具有治疗作用，不能等同于药品。

对于一些冠心病、高血脂、高血压等猝死高发人群患者，绝对不能以保健品来代替药品。

马俐俐提醒，如果患者因为

自身疾病已经有数种药物在同时服用，建议不要再加保健品。“一方面，要考虑到保健品对药物疗效是否有影响，包括配伍禁忌；另一方面，在服用多种药物的情况下再增加保健品，数量多、品种杂，会降低患者的用药依从性，从而影响疾病的治疗。”

她建议，服用保健品之前要先看清楚成分含量，最好在医生指导下服用。

## 2 改变不良生活习惯 才是最佳“防猝死套餐”

那么，到底如何才能有效“防猝死”？

宁波市医疗中心李惠利医院心血管内科专家林玉平副主任医师告诉记者，防猝死的关键还是要改变不良生活习惯。如今，30岁出头的年轻人出现猝死的情况越来越常见，其中相当一部分是急性心肌梗死所致。

“他们中的很多人存在长期吸烟、长期熬夜的不良生活习惯，而且不爱运动、摄入热量过多，导致体型肥胖。”林玉平说，这些不良习惯会导致高血压、高血脂、高血糖等，从而诱发急性心肌梗死。

前天深夜，该院心血管内科就接诊了一位30岁的心梗患者。当

天，这位患者和朋友喝酒到深夜，突发胸痛、昏迷，被送进了宁波市医疗中心李惠利医院抢救室。

没想到，患者刚进抢救室就突发恶性心律失常—室颤，血压直线下降。医生上了ECMO(人工心肺)，做了急诊PCI(经皮冠状动脉介入治疗)术，术中发现3根供血心脏的血管中有2根完全闭塞，导致心脏广泛缺血。

事后医生了解到，这位患者长期熬夜、吸烟、喝酒，与心脏血管堵塞有很大关系。

“像这类人群如果不改变不良生活习惯，就算有‘超级黑金套餐’也救不了。”林玉平表示，高危人群还是要进行医疗干预。

高血压、冠心病、糖尿病、高血脂、心梗或是有其他心血管疾病的患者是猝死的高危人群，这类人要积极治疗原发病，谨遵医嘱用药，千万不要擅自增减停用药物，更不能以保健品来代替药物治疗。

林玉平提醒，日常要注意心脏发出的求救信号，一旦出现持续性胸痛、胸闷、冒冷汗等，立即拨打120，千万不要独自一人去医院。

“年轻人不要以为自己还年轻就忍一忍、熬一熬，很可能熬着熬着就发生猝死。”随着高血压、冠心病等心脑血管疾病呈现年轻化的趋势，林玉平建议年轻人也要每年进行一次常规体检。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

## 打麻将能预防老年痴呆吗?

老年精神科专家邹陈君做客甬上健康大讲堂

9月21日是世界失智症日。

失智症已经上升为老龄化社会下的普遍问题。如果把失智症仅仅当成老年人正常的“老糊涂”，任其向重度发展，会给患者、家庭、社会带来沉重的负担。怎么正确认识失智症？怎么及时察觉、干预？哪些因素会加快失智症病情的进展？

9月14日，宁波市康宁医院老年亚专科后备学科带头人、老年科八病区主任邹陈君主任医师做客“甬上健康大讲堂”，向大家普及失智症方面的知识。

## 1 记忆差不一定是失智症 有这些情况建议及时就医

什么是失智症？

邹陈君介绍，失智症其实就是常说的“痴呆”，它是脑功能障碍导致的一种获得性、持续性的智能衰退，包括记忆、思维、定向、理解、计算、学习能力、语言和判断能力等，工作和生活能力也衰退了。

那么，失智症就是记忆力差吗？

对此，邹陈君表示，失智症多多少少都会有记忆力差的情况，但记忆力差不一定是失智症。比如，对于老年人群来说，记性差是很常见的事，这大部分是良性记忆障碍，跟衰老有关；而有些老年抑郁症患者，也可以出现记性差的表现，具体情况需要专业人士来判断。

失智症的主要症状包括三个方面：日常生活能力下降，精神行为症状和认知功能症状。记性差，只是认知功能症状之一。

有网友关心，年轻人记忆力下降，可能会是失智症吗？

邹陈君解释，受情绪、睡眠等因素影响，或者处于多任务模式时，健忘、主观记忆下降的情况是很常见的。如果排除上述因素，还是存在健忘、记忆衰退的情况，甚至严重影响到了日常生活、工作，建议尽快就医排除。特别要提醒的是，有老年痴呆家族史的话，一旦出现记忆力下降的情况，需要尽早就医排查。



邹陈君(左)做客甬上健康大讲堂。

## 2 这十大征兆是失智症的信号 早诊早治，部分失智症可以逆转

平时怎么及时识别自己或家人患失智症？

邹陈君在节目中向大家普及了失智症的十大征兆，具体包括：记忆力衰退，不能完成熟悉的工作，语言表达出现障碍，搞不清时间和地点，判断力受损，理解力下降，将物品或钱放在不恰当的地方，情绪或行为的改变，性格改变，兴趣丧失。

“如果市民发现自己或家人有这十大征兆之一的，建议及时到专科医院就诊。”邹陈君说，早诊早治对失智

症来说非常有必要。通过正规训练、治疗，部分失智症可以逆转，其他类型的失智症病情可以得以延缓、稳定。她的门诊患者中，有很大一部分患者的老年痴呆多年来一直维持在轻中度的状态，大大提升了患者本人的幸福感，也降低了家人的负担。

据了解，康宁医院老年科为失智症患者及其家庭提供的诊疗服务主要有药物治疗(包含心理治疗等的非药物治疗)、照料者心理建设、家庭照料指导、护理指导等。

## 3 吃素不能预防失智症 下棋打牌可以预防

直播时，有网友提问：吃素、打麻将等能不能预防失智症？

对此，邹陈君明确指出，吃素不能预防失智症。而且，医生最害怕患者长期吃素，营养不均衡，反而会导致病情加重；如果一定要吃素，也建议在营养科医生的指导下，均衡营养，补充因

饮食不均衡带来的营养缺失。

她表示，棋牌类游戏确实可以预防失智症，适度打牌、下棋有不错的效果。这些，既从实践中得到过验证，也有相关研究的支持。但她也提醒，打麻将、下棋的时间要适度，久坐也会伤身。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐