



17岁小伙长期熬夜,一次感冒险送命

医生:近年来猝死者逐渐年轻化,需警惕身体发出的警告

我国平均每分钟发生一例心源性猝死

随着生活质量的提高,高盐、高脂、高糖成为时下年轻人流行的饮食习惯,晚睡、熬夜看电视、玩手机等不良生活习惯严重挤占休息时间,再加上繁重的工作压力等因素,使年轻人的健康状况加速恶化。

17岁的小汪今年初从老家来到宁波打工。由于工种关系,他经常要工作到第二天凌晨。最近气温突降,长期睡眠不足的小汪感冒了,还出现了胸闷、透不过气、全身乏力的症状。实在撑不住的他,请假来到市第一医院心血管内科就诊。

经过一系列检查,小汪被确诊为重症心肌炎,情况不容乐观,接诊医生判断他随时可能心脏骤停,立即为他安排了住院。幸亏及时就医,小汪的病情得到了控制。经过一段时间的治疗,小汪出院了。出院前,医生再三叮嘱他要注意休息,最好换一份工作。

宁波市第一医院党委副书记、院长,心脏中心主任陈晓敏告诉记者,心源性猝死是全球范围内的重要公共健康问题之一,是指心脏原因导致的不可预期的突然死亡。我国是心源性猝死第一大国,每年有50余万人发生心源性猝死,相当于每分钟发生一例,严重威胁着人们的生命与健康。

眼下,正值心源性猝死秋冬季节高发期。“心源性猝死的发病非常突然,当出现胸痛、胸闷、晕厥、大汗淋漓、脸色苍白等症状时,要立即拨打120急救。一旦发生恶性心律失常,院外抢救存活机会不足1%。”陈晓敏说,在救护车到来之前,最好的办法是进行心肺复苏和电除颤。

警惕猝死前的预警信号

很多猝死的患者均有心脏病史,但也有不少猝死者的家属无法接受现实:患者年纪轻轻,没听说过有心脏问题,平时体检结果也都正常。

其实,普通体检正常并不意味着没有心脑血管等方面的隐患,事实上大多数冠心病患者靠做心电图是无法被查出来的,所以有很多人有心脏病却不自知。

宁波市第一医院心血管内科主任医师王勇向记者透露,从这几年的临床来看,猝死人群正向年轻化发展。虽然心源性猝死不可预料,但人体就像一台精密复杂的机器,在发病前,身体都会发出相应的预警信号,对此我们必须引起高度警觉。

一般来说,高血压、冠心病的患者,脑卒中的发病率往往高于普通人,这类人如果有眼睛看不清楚东西,并且伴随肢体麻木等症状,必须及时就医。

如果近期突然出现活动后胸闷,休息一段时间可缓解,这种现象提示您可能患上了冠心病。心慌往往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,这也是在提醒您身体出现了异常。另外,心源性猝死还多发于吸烟人群,所以有吸烟习惯的人更要注意观察自己的心率变化。

陈晓敏建议,当下年轻人生活压力大,建议年满30岁的人每年至少要做一次体检,尤其是心脏及大脑。做心脏彩超可及时发现相关问题。如果是心脑血管疾病家族史的人群,就更应做好上述项目的体检,做到及早预防。

此外,即使是身体健康的年轻人,也应该保持充足的睡眠;戒烟、限酒;清淡、低脂饮食;适量运动,增强体质,锻炼心肺功能;注意培养兴趣爱好,当压力来临可以通过兴趣爱好来调节;保持良好心态、注意减压、避免焦虑抑郁的出现。

气温个位数 你还露脚踝、穿短裙?

专家:要风度不要温度 会对关节造成损伤

小雪节气已过,大雪节气即将到来,冷空气一波接一波到访宁波,这几天的气温也让人真真切切感受到了冬天来临前的“诚意”。然而走在甬城街头,总能看到有时尚女孩把裤脚卷得高高的,露出脚踝。还有人喜欢外披长风衣,内搭露膝短裙。对此,宁波市中医院骨科主治医师张辽提醒,这样要风度不要温度的穿法,会对踝关节、膝关节造成不同程度的损伤。

□记者 陆麒雯 通讯员 陈君艳

“年轻时爱漂亮穿得少,老了要吃苦头” 母亲现身说法,女儿我行我素

59岁的刘女士爱打扮,看起来比实际年龄要年轻不少。她的女儿小菲在这方面随了刘女士,母女俩出街十分惹眼。可是最近,刘女士对女儿的穿着总是持反对意见。

“你能不能把裤脚放下来?这样以后要落病根的,你看妈妈现在天气一冷就要套护膝,就是年轻时不懂事像你这样穿造成的。”看到小菲露出脚踝,刘女士忍不住一边唠叨,一边为自己当初的爱美行为后悔不已。

刘女士退休前从事文艺工作,身形姣好,喜欢穿短裙,大冬天也很少穿长裤,大多时间穿呢短裙配丝袜。据她自述,年轻时这样穿没感觉,大约从10年前开始,夏天在空调房里待久了,或者一到冬天,她的两个膝盖和脚踝就会隐隐作痛,别说高跟鞋穿不了,严重的时候就连正常走路都困难。到医院一检查才知道,由于长期不保暖,她的双腿膝关节和踝关节受损严重,被诊断为关节炎。

现在的刘女士很担心,女儿小菲这样露着脚踝,连双薄袜都不穿,迟早也会像自己这样把关节搞坏。可年轻的小菲完全不听,依旧我行我素。

“春捂秋冻是没错,但关键部位要保暖” 关节外部只有一层软组织,不宜受凉

宁波市中医院骨科主治医师张辽告诉记者,膝、踝关节炎的患者在每天的门诊中总能遇上几个,上了年纪的阿姨和年轻小姑娘都有。而且前来就诊的,基本上病情已经不轻了。

“从症状上来看,膝关节、踝关节的关节炎急性期发作时会有明显的按压痛,露脚踝还有可能导致跟腱炎,也就是说后脚跟也会痛。这样的患者还有一个共同点,她们的小腿都是冰冰凉的。”

张辽说,除了爱美人士,还有不少人是由于职业病造成的。他曾遇到过一位在银行工作的女孩子,常年穿着短裙,长时间的站立对她的关节造成了不小的损伤。张辽为其进行了中药泡脚熏蒸、艾灸等治疗,效果明显。

俗话说要风度,更要温度。即使是“春捂秋冻”,也要注意关键部位保暖。脚部被称为人体的“第二心脏”,脚踝是两个心脏之间的重要接通枢纽,分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,外部却只覆盖了一层单薄的软组织,极易受凉。长期不注意保暖,就会造成关节损害、关节炎。一旦脚踝受凉,寒气侵入体内,就可能使人发生感冒等疾病。

同时,冬天身体组织受凉,最可能出现的伤害是皮肤长冻疮,以及局部青紫、瘙痒、溃烂等症状。另外,如果女性正处在经期,秋冬露脚踝,会导致痛经加重,还会增加其他身体组织功能受损的风险。

张辽提醒,虽然“春捂秋冻”确实可以增强抵抗力,但还是要根据自己的身体情况来判断。专家还告诉我们,想要提高抵抗力,更重要的还是要养成良好的卫生习惯,多参加锻炼,保持良好的心情,注意合理的饮食搭配。

17岁的小汪看起来人高马大,体型结实。他没有料到,那天及时就医,竟然是救了自己一命。近日,长期熬夜的他由于胸闷、全身乏力,来到宁波市第一医院就诊,结果被诊断为重症心肌炎。医生说,他已经处于极端危险的边缘,随时有可能心脏骤停,诱发心源性猝死。

在很多人的概念里,老年人群才是猝死的高发人群。但记者在采访中了解到,近年来,猝死者逐渐年轻化,尤其是30岁至50岁这个年龄段人群中,猝死率上升较快。

□记者 陆麒雯 通讯员 俞水白



漫画 吴玉涵