

了解预防关键，警惕心源性猝死



心源性猝死又称心脏性猝死，是指急性症状发作后1小时内发生的以意识丧失为特征、由心脏原因引起的自然死亡，多发于器质性心脏病患者中，以冠心病及其并发症引起的猝死最为常见。

一、猝死为何会发生在年轻男性身上？

年轻男性患冠心病的可能性远大于年轻女性，这可能与以下因素有关：雌激素对女性的心血管具有保护作用，年轻男性更容易受到某些危险因素的影响，如长期大量吸烟、酗酒、心理压力过大等。不少年轻的心梗患者都有持续多年的吸烟史，而吸烟是诱发年轻人冠心病的重要危险因素。

现代社会，生活节奏快，工作强度大，人们面临的压力不断增加，种种不良生活习惯愈发普遍，如熬夜、久坐不动、吸烟、酗酒、饮食不健康、超重、肥胖等。越来越多的人年纪轻轻就患上高血压、糖尿病、高脂血症及动脉硬化性疾病，进一步导致冠心病、心梗的发生。

二、预防猝死的几个关键

1. 对身体发出的预警信号保持高度警惕。在日常生活中，如果出现不明原因的眩晕、劳力性胸痛、呼吸困难、乏力、心慌、大量出汗、脸色苍白、恶心、血压和心率忽高忽低等症状，绝不能掉以轻心，应当尽快到医院进行相应的检查，找出症状背后的真正原因。

2. 积极养成健康的生活方式。良好的饮食习惯、充足的睡眠、规律的科学运动、愉悦的精神状态，能够降低心脏病等疾病的发生风险。

3. 定期体检，控制血压、血糖、血脂和体重四大关键指标。建议大家对这四大指标进行定期监控，并根据实际情况调整生活方式和饮食结构，使之保持在正常范围内。

4. 遵循医嘱，规范治疗，必不可少。已有高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病等病史的人应定期复查，按照医生制定的全程规范化治疗方案服药，禁止自行增减药量或擅自停药。

三、运动猝死风险到底有多大？

虽然运动猝死是极端案例，但运动确实可能导致健康风险。很多人在运动前并不了解自己心血管系统的异常，直到在运动中出现不适，才发现疾病的存在。

为了避免普通人群运动相关不良心血管事件的发生，科学的心血管风险评估是至关重要的。科学的心血管风险筛查及评估，和随后的科学运动指导，可以避免绝大多数的运动猝死。

运动强度的评估通常依据心率进行。中等强度运动是指运动时的心率达到最大心率的64%~76%。高强度运动则是指达到最大心率的77%~95%。我们也可以通过主观感觉来判断。进行中等强度运动时，我们会感到有些气喘，但仍可以说话；进行高强度运动时，人几乎无法说话。通过心肺运动试验直接测得运动中的生理指标，是确定运动强度的首选方法。

无论是普通人群还是心血管疾病患者，在运动前充分了解自己的身体状况，进行必要的风险评估，都是保障运动安全的关键。目前，三甲医院的心血管科都有相应的亚专科，可以提供运动风险评估服务。

四、保证合理的运动强度是关键

运动过量更多时候只是诱因。有些人平时完全正常，只在运动后心脏负荷增加到一定程度，才会显现各种问题。所以，运动一定要控制好强度，千万别超标。

心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60~100次/分，一般身体活动允许的心率叫“最

大心率（220 减去年龄）”。对于绝大多数人来说，心率超过了最大值就会喘不过气或头晕，这些症状是在提示你“运动过度”了，需要休息而别硬撑着。

运动过程中若出现持续疲劳、乏力、出冷汗、胸部闷痛不适等症状，必须立即放缓运动节奏或停止运动，及时就医完善相关检查，这是规避恶性心血管事件的关键。35岁以上人群发生的运动猝死，绝大多数与冠状动脉粥样硬化斑块形成、冠脉狭窄密切相关，若已存在上述冠脉病变，不建议进行高强度运动训练。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信公众号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院