

持续胸痛 警惕心源性猝死

这种急症抢救成功率不足5%

YMG全媒体记者 刘晋
 通讯员 李成修 王婧

近年来，心源性猝死频繁进入公众视野，并呈现出年轻化趋势。

近日，烟台毓璜顶医院急诊科副主任医师李莹表示，心源性猝死是指由于心脏原因引起的、在症状出现后1小时内发生的自然死亡。它突发、迅速，死亡率高，是直接危及人类生命的“隐形杀手”。冠状动脉粥样硬化性心脏病是心源性猝死的重要死因。绝大多数心源性猝死是由心室颤动引起的——这是一种致命性的心律失常，导致心脏无法有效泵血，大脑和重要器官迅速缺血缺氧。若不能在4-6分钟内得到有效救治，生存机会将急剧下降。

据统计，我国每年约有54万人死于心源性猝死，相

当于每分钟就有1人倒下。更可怕的是，87%的猝死发生在医院外，而抢救成功率不足5%。

心源性猝死并非完全无迹可寻，李莹告诉记者：“如果出现持续数分钟胸痛，痛感可能放射至左肩、背部或下颌，特别是在运动或压力大时；不明原因晕厥或近乎昏厥；突然短暂意识丧失，尤其在运动或情绪激动后；胸闷、心悸或心慌；感觉心跳极快、不规则、有濒死感或“漏跳”；过度疲劳、气短、乏力，尤其是新出现的或加重的；不明原因的恶心、出汗、腹痛、腹泻、呕吐等，有这些症状的人，特别是伴有心血管疾病风险因素的，应及时就医检查。”

李莹提醒，患有冠心病、心肌病、心力衰竭、遗传性心律失常(如长QT综

合征)，尤其是曾经发生过心肌梗死的人；高血压、糖尿病、高血脂导致动脉粥样硬化的三高人群；心力衰竭患者；有猝死家族史的人群；长期熬夜、过度疲劳、吸烟酗酒、肥胖等生活习惯不良者；有猝死家族史、长期精神压力大、运动员(剧烈运动诱发心脏异常)等人群都需要特别警惕心源性猝死风险。“需要注意的是，约20%的心源性猝死者此前无明确心脏病史，年轻人的发病率也在逐年增高。”李莹说。

“事实上，许多猝死是可以预防的。”李莹表示，预防心源性猝死，要从生活方式和定期

体检两方面入手，“保持健康饮食，低盐低脂，戒烟限酒，适度运动，避免过度剧烈运动，保持健康体重，学会压力管理，避免长期熬夜和过度劳累。同时要定期体检，特别是高危人群，应定期进行心电图、心脏超声等检查。如有必要，医生可能会建议做24小时动态心电图、运动负荷试验等进一步检查。已经确诊心脏病的患者，应遵医嘱规范治疗。”

冬天就吃霜打菜 又甜又软营养升级

进入冬季，霜打蔬菜销量激增。研究证明，被霜打过的蔬菜口感更加软糯，而且产生更多的维生素C、脯氨酸、甜菜碱等营养成分。

研究表明，菠菜、白菜等蔬菜在霜打后，其维生素C含量会有所增加。因为蔬菜为了抵御寒冷，体内某些酶的活性发生变化，从而促进了维生素C等抗氧化物质的合成。在低温环境下，一些霜打菜还会产生更多脯氨酸、甜菜碱和γ-氨基丁酸等对人体有益的功能性物质，这些成分对抗氧化和神经保护具有潜在的健康益处。

霜打后的青菜在口感上变得更加软糯，这是由于淀粉转化为糖分、苦味物质的减少以及细胞内物质的渗出等生理变化的共同作用，使青菜在烹饪时更加容易煮软，口感更加软糯，也更容易被人体消化吸收。

尽管霜打菜尝起来更甜，但其总碳水化合物含量并未增加。这是因为这些糖分是由原有的光合作用产物(如淀粉)转化而来的。 据新华社

“倒头就睡”不一定是 “睡眠好”的表现

对失眠的人来说，倒头就睡是十分令人羡慕的状态，但医生提醒：“倒头就睡”也有可能是身体发出的“报警信号”。

重庆市江北区中医院睡眠心身科医师向小玲介绍，长期熬夜到凌晨、每天只睡4~5小时的人，其身体处于极度透支状态，大脑会启动“强制关机”模式：沾床就着，甚至坐着都能睡着。这种睡眠就像“打补丁”，深度睡眠严重不足，反而会出现越睡越累、记忆力下降、免疫力下降等问题。

另外发作性睡病、睡眠呼吸暂停综合征等都是可能导致“秒睡”的原因之一，不仅影响夜间睡眠的质量，还可能带来白天过度嗜睡的问题。

据人民网



穿“光腿神器”进急诊 医生详解美丽背后的隐忧



近期，“穿光腿神器进了急诊”这一话题在网络上引发广泛关注。“光腿神器”是一种外观仿若光腿、内里加绒的紧身袜，因兼具时尚和保暖成为寒冬街头常见的单品。而社交媒体上频频出现健康风险警示案例，“保暖神器”也可能成为“美丽负担”。如何在追求“风度”的同时，守护好身体的温度与健康，成为这个冬天值得关注的话题。

内蒙古自治区中医医院骨伤科主治医师哈斯指出，“光腿神器”通常为均码，紧身设计使得长时间穿着可能引发下肢血液循环不畅、回流受阻等问题。

“这种情况可能诱发血栓类疾病，若下肢长时间处于过紧压力状态，还可能引发压力性过敏或压力性皮炎。”哈斯提醒，在追求美丽的同时，务必重视健康保护。

有些人认为“光腿神器”与静脉曲张患者所穿的弹力

袜效果相近，对身体影响不大。对此，内蒙古自治区人民医院血液外科主任医师梁越解释，弹力袜与“光腿神器”对腿部的压力截然不同。“医疗用弹力袜，又名梯度压力袜，其编织强度从脚部到大腿根部逐渐递减，产生的压力也随之逐渐下降，能有效改善下肢静脉回流。而‘光腿神器’、紧身衣、紧身裤等，编织时仅有一个强度，缺乏压力梯度，会影响血液回流。”

梁越还特别提醒，对于动脉严重狭窄或闭塞、有严重下肢缺血情况的患者，弹力袜可能减少下肢血流，所以不适合穿弹力袜，也不适合穿“光腿神器”这类压力较大的裤袜。

“冬季寒冷时节，各类血管类疾病容易发作，如下肢缺血、静脉血栓等。”梁越说。哈斯

也指出，每年冬季都是骨伤科疾病的高发期。“下肢关节炎在冬季极易发病，骨伤科的一些退行性病变，其炎症因子在低温环境下更为活跃，导致发病率升高。像腰腿疼痛、关节疼痛这类疾病，冬季发病率明显上升。做好冬季保暖工作，能有效降低发病率。”

从保暖原理看，“光腿神器”的表现也不尽如人意。哈斯指出，其主要材质是化学纤维，其保暖效果远不及蓬松的羽绒裤或棉裤等，建议可采用“内薄软、中保暖、外防风”的多层穿搭法，利用衣物间的空气层锁定热量。 据新华社

老年人生物钟紊乱 或增加痴呆症风险

美国一项新研究显示，老年人的昼夜节律(又称生物钟)较弱或不规律，会导致多种健康问题，并可能增加罹患痴呆症的风险。

美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心等机构的研究人员对2183名平均年龄79岁、开始调查时未患痴呆症的人进行平均3年的随访。这期间高振幅组(活跃阶段与静息阶段的差异较大)的728人中有31人患上痴呆症，低振幅组(活跃阶段与静息阶段的差异较小)的727人中有106人患上痴呆症。研究显示，综合考虑年龄、血压、心脏病等因素后，低振幅组患痴呆症的风险达到高振幅组的2.5倍。

分析还显示，身体活动高峰阶段在一天中出现得较晚，痴呆症风险也会增加。活动高峰较晚意味着生物钟与环境不同步，在生活方式上可能表现为熬夜。

研究人员认为，昼夜节律紊乱可能扰乱睡眠、增加炎症、加剧脑部淀粉样蛋白堆积，进而增加痴呆症风险。 据新华社

