

猝死应该如何预防和急救

文 / 陕西中医药大学附属医院 蒙雅群

“猝死”听起来非常吓人，仿佛是一场突然降临的健康危机，让人瞬间倒下；不管是在球场上、办公桌前，还是日常生活中，这样的悲剧好像随时都可能会发生。

猝死指的是看起来健康的人，突然因为心脏、脑部或其他器官出了问题，在短时间内失去生命。然而，猝死并非没有征兆，也不是完全不能预防；只要了解它的原因和预防方法，我们就能降低这种致命风险。那么，猝死究竟是如何发生的呢？平时又该如何预防呢？如果身边有人发生猝死，应该如何急救呢？本文将带您找到这些问题的答案，帮助您学会如何保护自己 and 应对突发事件。

一、什么是猝死

通俗地说，猝死就是指一个看起来很健康或者病情稳定的人，突然在很短的时间内（通常1小时内）因为身体某个关键器官突然崩溃而失去生命。猝死看起来没有太

多预兆，可能发生在办公室、运动场，甚至是家里等任何场所。猝死最常见的原因是心脏问题，尤其是心源性猝死（占绝大多数）；但是，其他器官（如大脑或肺部）突然出问题，有时候也会导致猝死。而且，猝死并不是毫无缘由的，其诱因大致可以分为几类：

1.心脏问题

心脏是猝死的“重灾区”，心源性猝死是最常见的猝死类型，特别是冠心病、心律失常和心肌梗死等心脏问题，都会突然让心脏停搏。最典型的如冠状动脉血管被破裂的粥样斑块堵塞了，心脏没有办法得到足够的氧气，致使血液循环停止，生命也难以维持。这类问题往往发生在吸烟、肥胖人群及有高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病的人身上。

2.过度运动或剧烈活动

运动是好事，但过度运动或剧烈活动可不行，特别是那些没有做好热身准备或者身体状况不佳的人。如果有潜在的的心脏问题，这样

会使心脏的负担加重，可能导致心律不齐甚至心肌梗死。

3.情绪大幅波动

大喜大悲、强烈的愤怒、极度的兴奋……这些情绪波动可能成为猝死的“导火索”，会让心跳加速、血压升高，此时潜在的的心脏问题就更容易爆发。

4.滥用药物或刺激性物质

滥用药物、过量饮酒或者使用某些刺激性物质，都会对身体——尤其是心脏——造成强烈刺激，可能导致心搏骤停或严重的心律失常，最终引发猝死。

5.其他疾病

一些其他致命的疾病（如脑卒中、肺栓塞等）也可能导致非心源性猝死。这些疾病会突然打乱身体的血液供应，让重要的器官不能正常工作，进而引发生命危机。

二、猝死的预防

猝死是可以预防的，或者可以大大降低其发生风险，但是需要养成好

的生活习惯,提前做好准备。下面,我们就来谈谈应该如何预防猝死。

1.保持心血管健康

心脏问题是猝死的罪魁祸首,因此保持心血管健康是重中之重。

首先,定期体检是关键,尤其是家族内有心脏病史、自己吸烟或体重超标的人,最好每年做一次心电图、心脏超声等检查,提前发现问题。

其次,坚持健康的饮食和生活习惯也很重要:饮食方面,低盐低脂饮食能降低高血压和高脂血症的风险,多吃水果、蔬菜和全谷物对心脏也有好处;运动方面,建议选择慢跑、快走、游泳这些温和的有氧运动,增强心肺功能,但别太拼,特别是心脏有问题的人,要避免剧烈运动。

2.管理情绪,放松身心

情绪大起大落是猝死的“导火索”,学会管理情绪对预防猝死非常重要。别把坏情绪憋在心里,要想办法排解出来,可以试试冥想、瑜伽,或者找朋友聊聊天、写日记,让自己放松下来。另外,充足的睡眠也是关键。休息好才能更好地应对压力,让身体有机会修复和调整,减少健康隐患。

3.合理运动,量力而行

合理运动要求量力而行,特别是平时不常运动或者有心脏问题隐患的人。运动时要逐步增加强度,避免突然的“高强度”“大爆发”,尤其是中老年人、肥胖人群或有心脏病史的朋友,运动前最好先咨询医生,确保身体能够承受。同时,如果在运动过程中感到胸痛、头晕或极度疲惫,千万别硬撑,立刻停下

来休息,并寻求医生帮助。

4.戒烟限酒

“甲之蜜糖,乙之砒霜”,吸烟和饮酒是心血管疾病的“好朋友”,却是你的“敌人”。吸烟会加速动脉硬化,让血压升高、心脏负担加重,增加猝死的风险。至于饮酒,短时间内大量饮酒可能直接导致心律失常,甚至心搏骤停。因此,戒烟限酒是护心的关键。

5.了解家族病史,关注遗传风险

猝死与家族遗传有一定的关系。数据显示,家族中有心脏病或猝死史的人,发生猝死的风险相对更高。因此,了解家族病史,关注遗传风险,可以帮助自己提前预防。另外,对于心脏病高风险人群来说,定期进行心脏检查也必不可少。同时,保持合理的体重,坚持健康饮食、规律运动等良好的生活习惯,可以进一步降低风险。

6.及时发现和治疗潜在疾病

“千万别把小问题拖成大麻烦”,很多猝死其实是潜在疾病没有被及时发现和治疗的结果。因此,定期体检,及时发现和控制高血压、糖尿病等慢性病非常重要。高血压是导致心脏病和脑卒中的“幕后黑手”,如果不控制,长期的高血压会对心脏持续造成损害,增加猝死的风险。糖尿病患者要特别注意控制血糖,减少血糖波动对心脏和其他器官造成的伤害。

三、猝死的急救

1.立即判断病情

发现有人倒地或者失去意识,第一步就是判断患者的情况:试一

试患者有没有呼吸,摸一摸他的脉搏。如果发现患者没有呼吸或者脉搏非常微弱,那很可能是心搏骤停!这个时候每一秒都很重要,因为黄金急救时间只有“4~6分钟”——超过这个时间,脑部就可能会因为缺氧而受损,所以要马上行动!

2.立即拨打急救电话

不管情况多么紧急,都要第一时间拨打120/999急救电话,告诉急救人员患者的情况和你所在的位置,同时请求支援。虽然急救车很快就会赶到,但在这段时间里,你的急救行动——特别是进行心肺复苏(CPR)和使用自动体外除颤器(AED)——能极大提高患者的存活率。

3.进行心肺复苏(CPR)——“按压胸部,为生命争分夺秒”

CPR是应对猝死最关键的急救措施。当患者心脏停搏时,CPR能通过人工按压胸部,暂时代替心脏工作,保持血液流动,为大脑和身体各个器官供氧。步骤如下:

(1)按压胸部:首先将患者平放在硬地上。自己双手叠放,手掌放在患者胸骨中间;保持手臂伸直,用身体重量按压患者胸部,按压深度5~6 cm,每分钟按压100~120次,保证按压频率均匀。

(2)人工呼吸(可选):如果你经过急救培训,还可以加上人工呼吸。每按压30次,捏住患者鼻子,进行2次人工呼吸。不进行人工呼吸也无妨,专注胸部按压就可以有效维持血液循环。

【提醒】CPR要持续进行,直至急救人员赶到或者患者恢复呼吸和脉搏。



4.使用自动体外除颤器(AED)

AED是应对心搏骤停的“神器”，现在很多公共场所（如机场、商场）都会配备这种设备。其操作简单，甚至有语音指导。使用时，把电极贴片贴在患者胸部，AED会自动分析心脏节律。如果需要电击，确保所有人远离患者身体，然后按下电击按钮。AED结合CPR，可以大幅提高患者存活概率。

5.保持侧卧，防止呛到

如果患者恢复了呼吸或者脉

搏，在急救车到达前，可以把他摆成侧卧的“复原姿势”。这样可以防止呕吐物或者其他分泌物堵塞气道，减少二次危险。

6.保持冷静，随时观察——“冷静是关键，合作能救命”

在急救过程中，我们要切记“冷静是关键，合作能救命”。持续观察患者的状态，如果呼吸或脉搏再次停止，立即重新开始CPR。周围的人也可以协助，一个人打电话或者去取AED，另一个人继续进行按压，这样

能最大限度为患者争取救命时间。

总的来说，虽然猝死来得非常突然，但只要我们提前做好预防和掌握急救技能，就可以降低风险并挽救生命。对自己来说，保持心脏健康、合理运动、控制情绪，以及定期进行身体检查，这些都很重要。而掌握CPR和AED的使用，可以在关键深刻把处于生死边缘的人拉回来。所以，学点急救技能，不仅能保护自己，还能帮助身边的人。**万物与人**