

猝死“找上”年轻人

职场人士不可大意

抢救患者重在“黄金4分钟”

没有任何先兆，转眼间撒手人寰，这种未能预料的突然死亡，医学上叫“猝死”。据了解，从2014年1月至今，在各家医院发生很多不明原因心脏骤停的病人，其中大多数是年轻人。

据急诊内科专家医师表示：“猝死的原因有很多种，但心源性猝死的比例最大，占到了非事故性突发死亡的80%。心源性猝死抢救的黄金时间只有4分钟。如果心跳停止10分钟后才实施急救，抢救成功的几率不到1%。”

链接：

近日，深圳IT男张斌坐在马桶上猝死的悲情故事传遍网络。36岁的张斌是清华大学计算机硕士，生前就职于深圳一家通讯公司，负责一个项目的软件开发。3月24日一早，被发现猝死在公司租住的酒店马桶上面。而据其妻子闫女士说，张斌经常加班到凌晨两三点甚至是五六点，猝死前一天还对妈妈说自己太累。

■预防猝死，做到“心中有数”

心源性猝死是由于心脏原因导致的死亡，大多是潜在性心脏病，如心律失常、心肌病、心肌炎、隐性冠心病等。猝死有的无明显先兆症状；有的会先有心悸、胸闷、心前区隐痛、气促、咳嗽、头晕、乏力、心脉率加速和不规律等症状；



有的是因用力排便、激怒、恐怖、重大精神刺激、饱餐、高温沐浴、运动、劳累、吸烟或酗酒等发生的。

那么，应该怎样预防心源性猝死呢？心血管内科专家医师表示，首要的是预防。尤其是对有明显先兆症状的人来讲，预防猝死，体

检很重要。检查的种类有多种，比如，可以做心脏彩超检查有无心脏病，或做心电图、动态心电图查心律是否失常，活动后胸闷或有多种易患因素者，可做冠状动脉CT检查是否患有冠心病等，对自身的健康状况做到心中有数。

■职场人应格外注意

现代社会尤其是城市生活，压力大、节奏快，个人健康很容易被忽视，或者被漠视。采访中，多位医生都对此表示出了深深的忧虑。

专家医师表示，目前发生猝死的高危人群除了心血管疾

病患者，还包括长期压力大、过度劳累、吸烟喝酒的职场人士。

专家医师建议，预防不幸发生，不但“有先兆者”要时时留心，“无症状者”也要切实注重预防。心血管疾病患者应做到定期检查，避免反复感冒。心肌炎、心力衰竭等症患者更要“事事有心，时时留

心”。职场人士要积极追求健康的生活方式，饮食以“低盐、低脂、低糖、多纤维、高蛋白”为原则，控制体重、戒烟限酒，尤其要避免不当的剧烈运动。专家医师还特别提醒：有先天性心脏病家族史者，一定要掌握一些急救方法，以便必要的时候能及时挽救自己的家人。

■直面猝死，抢抓“黄金4分钟”

面对猝死患者，医学上有“黄金4分钟”之说，就是说，一旦发生不幸，要牢牢抓住“黄金4分钟”，挽救亲人生命。作为患者家人，首先应第一时间拨打120急救电话。实施急救时，一只手握成空心拳头，在心前区偏左的位置迅速叩击2下，如无反应，则可再捶击2至3次。这样做，对于刚刚发生室颤的心脏有较好的除颤效果，可以使室颤消除而重新恢复心脏跳动，但

必须及早采取措施，在心跳骤停的一分钟内实施效果最好。如果捶击后仍然听不到心跳，就要改为胸外按压；呼吸停止者，要进行人口呼吸。频率是胸外按压30次，人工呼吸2次。具体做法是：对于没有头颈部创伤的患者，施救者一手往下压住病人额头、另一手提起下颏，使其气道通畅，做2次口对口人工呼吸。如此胸外按压与人工呼吸，交替反复进行，同时观察患者的反应。

瓜子嗑太多危害大

伤肝胃甚至早衰

在闲聊，看电视的时候，人们总是买一些瓜子边嗑边八卦。但需要注意的是瓜子虽然具有一定的保健功效，但在连续过量嗑瓜子后，常会有舌头肿痛、腹部不适、消化不良等现象的产生，有人称之为“瓜子病”。

瓜子吃多的危害

易引起胃病

时常一些人说，吃了一个上午瓜子，肚子都痛了。其主要原因是，由于空气不断随着吞咽嚼碎的瓜子仁进入胃肠，导致胃肠道内胀气而引起暖气、腹胀、腹痛等腹部不适症状。诱人的瓜子香味，不停地刺激胆囊收缩，亦会引发腹痛。

易消化不良

此外，如一次性嗑瓜子量太多，必然会消耗掉大量唾液和胃液，影响正常食物的消化，导致消

化不良等疾病。

易损害舌头

如果一次嗑瓜子量太多，持续的时间又长，瓜子与舌头反复摩擦，会引起舌尖部肿痛、红肿、起血泡等现象。

易诱发肝病甚至中毒早衰

多味瓜子是加香料、食盐、糖精制成的。香料有天然香料和人工香料两大类。天然香料如茴香、花椒等含有微量黄樟素。人体摄入黄樟素多了，会引起肝脏病变。

吃瓜子的注意事项

葵花籽不宜多吃，吃时最好用手剥皮。因为用牙嗑，容易使舌头、口角糜烂，还会在吐壳时将大量津液吐掉，使味觉迟钝、食欲减少，甚至引起胃痉挛。津液有助于清除口腔食物残渣，减少细菌繁殖和发酵，并能保护口腔黏膜。据测定，每天嗑250克葵花子，就会失掉2500克津液。难怪人们嗑葵花子后，总是感到口干舌燥。

另外，患有肝炎的病人，最好不要嗑葵花子，因为它会损伤肝脏，引起肝硬化。

食可而止：每次80克左右为宜。

食事求适：大量嗑瓜子儿会严重耗费唾液，久而久之会影响人的口腔健康，甚至影响消化。

瓜子儿一次不宜吃得太多，以免上火、口舌生疮。

（本报综合）

最养生的走路法

世界卫生组织指出，走路是最佳运动之一，既简单易行，强身效果又好，不论男女老少，什么时候开始这项运动都不晚。美国心脏学会奠基人怀特博士也提出，从进化论角度看，步行是人类最好的运动。运动专家建议，如果单纯的走路让你感到乏味枯燥，不妨变着花样走，会收到意想不到的养生效果。

■快走防很多病

多项权威研究发现，坚持每天快走，能有效对抗糖尿病、减少中风、预防老年痴呆等。英国拉夫堡大学研究还发现，每天快步走可以提高免疫力，使感冒几率降低30%。有关研究显示，已患上乳腺

癌的女性如果经常快走锻炼，生存率要比不爱走路的乳腺癌患者高45%。

提醒：为保证锻炼效果，快走应至少每次40~60分钟。

■走一字步缓便秘

有关专家指出，运动本身就是改善便秘的天然处方，走一字步针对性更强。

提醒：走一字步的要领是左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置，左右脚掌着地的同时，分别向

左右两侧扭胯，上身保持放松。这种走路方式会带动胯部扭动，有助于增加腰部力量，刺激肠胃蠕动，能有效防治便秘。

■倒着走治腰疼

倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉，平衡锻炼效果。对久坐的人来说，通过倒走能够有效缓解腰背酸痛之苦。

提醒：喜欢倒走的人，尽量选

择平整的路面，可以采用正走和倒走结合的方式，每天走半个小时，使身体各部分肌肉都得到锻炼。

■走走跑跑燃脂肪

先做短时间高强度运动，再换一种时间稍长的低强度运动，从而给身体留出恢复的时间，叫做间隔式训练。与持续的有氧运动相比，间隔式训练法的运动强度更高，并且能减少运动后的酸痛和疲劳感。

提醒：运动时，可以先快跑15秒，然后走路45秒，这样交替运动20分钟。也可以快跑60秒，然后快走3分钟，这样交替进行30分钟，长期坚持就能看到效果。这种方式

强度比较大，运动完要抖抖腿，甩甩胳膊，放松全身。

