

# 年轻人该如何守护心脏?

近期,一则年轻人突发性心源性猝死离世的热搜消息,让无数网友揪心不已。昨天还一同吃饭谈笑的鲜活生命,毫无征兆地骤然离去,没有不适的诉说,没有漫长的抢救,只留下亲人朋友无尽的悲痛。很多人会追问:到底什么是心源性猝死?为何它越来越偏爱年轻人?针对这些问题,海南日报全媒体记者专访了海口市人民医院心内科主任医师钟江华,为大家拆解这个藏在身边的“心脏隐形杀手”。

从医学定义来讲,心源性猝死(SCD)是指因心脏自身原因,比如心搏骤停、严重心律失常、急性心肌梗死等引发的死亡,核心特点是发病急,通常在症状出现后1小时内就会危及生命。它没有明显的前期征兆,病程极短,患者可能在工作、运动、日常休息等任何状态下突然倒下,毫无防备,这也是它最可怕的地方。

更值得警惕的是,心源性猝死早已不是老年人的“专属病”,正向年轻群体蔓延。钟江华结合临床接诊案例,详细分析了年轻人成为高发人群的五大原因。

首先是长期熬夜透支。“白天属于工作和生活,只有夜晚才属于自己”,这句话成了无数年轻人的共识,“00后”更是成为熬夜主力军。但长期睡眠不足,会直接打乱心脏正常节律,引发早搏、心房颤动等心律失常问题,心脏长期处于超负荷运转状态,心源性猝死的风险就在一次次“再刷一会儿手机”中悄然攀升。临床数据显示,长期睡眠低于6小时的人群,心梗猝死风险是规律作息者的2倍,连续3天睡眠不足4小时,恶性心律失常风险会直接飙升3倍。

其次是持续的精神内耗与高压状态。长期高压会让体内肾上腺素等激素分泌激增,导致血管持续收缩、血压升高,加速冠状动脉粥样硬化,诱发心肌梗死。很多年轻人觉得只是“累一点”,却不知心脏早已在默默承受损伤,这种慢性疲劳往往被忽视,最终成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

突击式运动也是致命诱因。不少年轻人平时久坐不动,能躺不坐,周末却突然进行高强度运动,跑马拉松、疯狂健身、做大量力量训练,这种“平时不锻炼,临时抱佛脚”的方式,对心脏伤害极大。平时缺乏运动的心肌,突然承受高强度负荷,极易引发心脏骤停。

同时,高血压等慢病如不及时治疗,以及高油高糖的外卖饮食,也在不断侵蚀年轻人的心血管健康。

“心源性猝死并非完全无迹可寻,只是很多预警信号被年轻人忽略了。”钟江华特别强调,发病前数天甚至数小时,身体会发出明确求救信号,包括胸闷胸痛、心慌心跳不规律、呼吸不畅、不明原因的头晕、大汗淋漓、恶心呕吐,还有不典型的腹痛、牙痛、左肩部疼痛,这些都可能是心绞痛的表现。一旦出现这些症状,千万别用“没休息好”自我安慰,及时就医检查,就是守住生死分界线。

面对心源性猝死的威胁,年轻人该如何守护心脏?钟江华给出了四条简单易行的核心建议。

第一,保证充足睡眠,每天7小时睡眠是底线,拒绝熬夜,让心脏得到充分休息;

第二,科学适量运动,每周坚持5次中等强度运动,快走、游泳、骑行都是不错的选择,杜绝突击式高强度运动;

第三,调整饮食习惯,少点外卖,多吃优质蛋白、蔬菜、杂粮,远离高油高糖高盐食物;

第四,掌握急救技能,心肺复苏(CPR)和AED使用方法,这是每个人都该掌握的生存技能。

来源:海南日报



图片来源新华社

## 专家提醒:换季鼻子“闹脾气”,过敏性鼻炎需科学应对

打喷嚏、鼻子堵、眼睛痒……春季是过敏性鼻炎的高发季,专家表示过敏性鼻炎不是“小毛病”,切不可大意,需科学应对。

过敏性鼻炎也称为变应性鼻炎,是指过敏体质人群接触过敏原后,鼻黏膜发生的非感染性慢性炎症。简单来说,即患者的免疫系统“认错了人”,把花粉、尘螨等无害物质当成“敌人”疯狂攻击,从而引发一系列过敏症状。

“很多人把过敏性鼻炎当成‘小毛病’或者‘反复感冒’,要么硬扛,要么随便吃点感冒药应付,结果一拖再拖,最终发展成哮喘、鼻窦炎等,甚至对睡眠、记忆力和生活质量产生影响。”天津市第一中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任王巍说。

王巍表示,过敏性鼻炎发病离不开三个核心要素:过敏体质、过敏原、免疫异常反应。如果父母一方或双方有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏疾病,子女患病风险会大幅升高。

专家介绍,生活中常见的过敏原分为

吸入性过敏原,包括尘螨、花粉、宠物皮屑、霉菌等;食入性过敏原,例如牛奶、鸡蛋、海鲜等。一般情况下,食入性过敏原较少直接引发鼻炎,多以全身过敏为主。

“鼻炎不能盲目追求‘根治’,而需要接受长期规范治疗。”王巍表示,只有完成规范诊断,才能制定真正有效的治疗方案。

过敏原回避是治疗的第一步,也是预防复发的关键。专家建议,在花粉季减少外出,关闭门窗,佩戴口罩及护目镜,外出回家及时洗脸洗鼻,可大大减低花粉过敏的发作。日常生活保持通风,减少地毯、加湿器的使用可有效减少霉菌类过敏的发生。

此外,过敏性鼻炎患者应避免熬夜、过度疲劳,适度运动,稳定免疫系统,减少内源性炎症反应。要在医生指导下规律使用鼻用激素等药物,不能“没症状就停”,否则容易反复。患者还应在每年花粉季来临前提前干预,不要等发作严重再治疗,定期前往医院复查,精准调整治疗方案。

来源:新华网

## 春季过敏高发,如何科学应对? 专家出招

春季过敏高发,如何科学应对打喷嚏、流眼泪、皮肤瘙痒等过敏症状?北京大学第一医院主任医师吴艳日前对此进行了解答。

近日,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(清明、谷雨)有关情况。吴艳在会上表示,春季是一个过敏原比较多、过敏高发的季节。有的人可能表现为流眼泪、打喷嚏,有的人会出现接触部位红肿、瘙痒,甚至皮疹。

吴艳指出,其实过敏是免疫系统的“记忆反应”,是针对一些特定的过敏原,例如花粉的异常免疫反应,常常表现为所有跟这个过敏原接触的地方出现红肿、瘙痒、丘疹,严重的时候还会出现水泡或者渗出。

吴艳称,过敏的重点在于预防。一旦发现了自己的过敏原,应当尽量避免再跟过敏原接触。比如知道自己对花粉过敏,那么就要减少在花粉密集的时候外出,也要尽量避开花草树木比较密集的区域。一定要外出时,要戴好护目镜、口罩、帽子,穿长袖的衣物,避免和花粉接触。回到家后,要及时更换外衣,洗脸和清洁暴露部位,减

少过敏原。居家时,如果花粉较多,尽量避免开窗,可以使用空气净化器。

吴艳提醒,如果皮肤已经出现皮疹或者红痒的情况,千万不要轻信“网红止痒神药”这些产品,或者自己去购买成分不明的产品使用。“我接诊过一个患者,因为皮肤红痒,就自己在网上买了一个成分不明的‘网红药膏’,用了之后觉得效果特别好,干脆就拿这个药膏当护肤品天天用。”吴艳在会上举例,患者来就诊时已经用了大概半年多,面部出现了大片的红斑,还有一些色素沉着,上面还有密密麻麻的红血丝。患者说这个药膏根本就停不下来,一停用以后,红痒的症状就更重了。吴艳解释,这其实都是长期外用强效激素导致的一些典型副作用,所以大家一定要警惕。

吴艳表示,对于过敏来讲,最重要的还是要预防。如果说出现了皮疹或者红痒的症状,也不要硬扛,更不要轻信止痒的“网红药膏”,随意购买成分不明的产品使用。如果这种红痒的情况反复发作或者加重,应该及时去医院就诊,然后查找过敏原,进行规范化的治疗。

来源:中国新闻网