

4月10日晚,雨夜,海口,在某彩票“开奖”前后,等待开奖的潘某倒在了一张椅子上,猝然结束了他47岁的生命;在一个月前的同一天晚上,45岁的吴某倒在牌桌上猝死。而在900公里外的深圳,36岁的IT男“累死”的新闻,引发了全国关注。

据统计,我国每年心脏猝死的总人数高达50多万,平均每分钟就有3人因心脏原因在发病1小时内死亡,而抢救成功率不到1%。无论是海口市120急救医生,还是心血管内科医生,都明显感受到,随着生活和工作方式变得糟糕,猝死人群呈现出年轻化的趋势。

如何珍爱生命,离“猝死”远一些?多位医生给出了回答。  
文/南国都市报记者 杨金运 王洪旭

## 案例

### 他在彩票开奖时猝死 他熬夜打麻将猝死

对于猝死者的家属来说,死亡总是来得那么突然,令人难以接受。4月10日晚上,海口市人民公园附近,吃过晚饭不久,潘先生便和往日一样来到这里。附近市民说,潘先生以前常到这边来“听彩经”。而当晚,正好是彩票开奖的时间。大概20点30分左右,一位市民看到潘先生倒在椅子上,不动了,慌忙拨打了110。

出警民警介绍,报警人并非第一目击者,据附近群众称开奖前后,可能是受了好消息或坏消息的影响,潘先生倒在椅子上抽搐。120急救医生赶到,但没能将他带离死亡。赶来的潘先生的妻子失声痛哭。民警介绍,潘先生此前有过昏迷史,但当时有家人在身边,及时救助成功。而这次,潘先生吃完饭出来逛逛,谁也想不到会遭遇猝死。潘先生身份证信息显示,其出生于1968年,今年47岁。

而就在同一天,媒体还披露了另一起发生于一个月前的猝死案件。3月11日凌晨1时30分许,有群众报警称,在海口府城河口路街头发现一名男子倒在马路上。因死者左侧大腿内侧裤子处有一处破损口,右侧有一个死亡前因碰撞造成的包,警方展开了调查。调查结果却是:该男子熬夜打麻将猝死,店主怕惹麻烦将他弃尸马路。

原来,3月10日晚,吴某在一间商店与人打麻将。打到次日凌晨零时许,吴某突然从牌桌上一头栽倒不省人事,头上撞了个包,裤子也撞破了。120急救人员赶到后,对吴某进行了40分钟抢救,吴某因抢救无效死亡。弃尸者弃尸后,拨打了报警电话。吴某的家属表示,吴某确实患有心脏病等疾病,春节期间因突然发病治疗过。案件水落石出。吴某的身份信息显示其年龄为:45岁。

## 现状

### 猝死频发 呈年轻化 男性发病率是女性4倍

对猝死的关注并不是近几天才开始的,近年来,猝死的关注度在上升。在我国,每年心脏猝死的总人数高达50多万,平均每分钟就有3人因心脏原因在发病1小时内死亡。

暂时没有数据显示海南的具体情况。但在海口,今年1月11日至14日4天,仅琼山区就连续出现4名男子猝死。其中,1月11日晚,从四川来海口打工的58岁男子陈某,晚饭喝过酒后去到新大洲大道与铁龙路交汇处附近一商店门口闲坐,没过多久突然倒地身亡。1月12日晚,高某喝过酒后回房间睡觉,到第二天中午被人发现时已经死亡。13日晚6时许,52岁男子俞某喝过酒后,去到凤翔路一小卖店处坐着与人闲聊,随后突然倒地身亡。

而在2014年春节7天里,海口市120急救中心接到10起猝死案例。海口市120急救中心急救科相关负责人吴医生对猝死者的直观感受是:以前都是六七十岁的因病猝死的,现在经常有三四十岁的,呈现出年轻化的趋势。

临床医生对此也深有感触。4月12日上午,海口市人民医院心血管内科副主任医师周志宏介绍,以前猝死一般都是发生在老年人身上,现在呈年轻化趋势,中青年也常猝死,特别是35岁至50岁的人群。其中,男性与女性的发病率比例为4:1。周志宏解释,男性抽烟、饮酒多,在社会中的压力相对女性也较多一点,应酬多一点,吃的高脂食物也多;女性患者中,绝经后的患病率比绝经前高。

# 海口一个月内 两名男子猝死

有人累死在工作途中,有人倒在麻将桌前……猝死人群呈年轻化趋势  
如何离“猝死”远一些?听听医生怎么说



(资料图)



## 数据

有数据显示,中国每年心脏性猝死人数达到54.4万,平均每天有上千人猝死,男性猝死发生率高于女性。

## 这样做让你更健康

培养良好的生活方式  
健康的兴趣爱好  
改善体质  
保持良好心态  
从事户外运动  
充足睡眠  
劳逸结合  
加强锻炼  
低脂饮食  
戒烟戒酒

## 猝死3问

### 1 哪几类人容易猝死? 抽烟喝酒、熬夜、过度劳累

“有很多疾病可能导致猝死。”上述吴医生说,但这并不意味着人应该生活在恐死之中。一般而言,猝死者本身便具有基础性疾病,在某些诱发因素的影响下发生。

抑郁、打呼噜、过度劳累、熬夜、生活压力大、肥胖、抽烟喝酒……在医生的讲述中,有上述习惯的人群离猝死的距离比没有那些习惯的人要近一些。以喝酒为例,今年1月11日至14日琼山区接连猝死的4人中,有3人猝死于酒后。

医生介绍,吸烟不仅影响肺部,还对心血管影响大,易诱发心血管病变;吸烟的人发生心肌梗塞的风险是

常人的3倍。适当饮酒对心血管是有好处的,但过度饮酒就有问题,酒精能让心率加快、血压升高,长期饮酒还可导致心脏衰竭等;此外,醉酒呕吐导致反流等,容易造成窒息死亡。在海口,因酒精过量问题拨打120的,每天都有四五起。

猝死地点发生在牌桌前或者电脑游戏前的案例也不少。海口市120急救中心急救科科长李丽萍,便遇到过几名打游戏时猝死的人。“40多岁的居多,一般是长时间关在房间里打游戏,玩了几天,等家人叫时,无应答,破门而入的时候,人已经死了。”她说,有基础疾病的

人,如果精神反复接受刺激,同时缺乏休息,容易发生猝死。

而在近日,深圳36岁IT男猝死酒店马桶上,死前1天跟妈妈说“太累了”的消息,刺痛了人们的神经。周志宏说,过度疲劳,压力大,缺乏锻炼的人,比如高级白领、企业家,精神高度紧张,疲劳睡眠不好,生活作息不规律,容易发生猝死,应该引起重视。

“人作为一种生物有自己的生物钟,一个机器不停运转,不休息的话,最后绷紧就会断掉。人也一样。”吴医生说,糟糕的生活习惯影响着人的健康。

### 2 猝死有预兆吗? 注意身体发出的“警报”

大多数猝死在发生之前,都会通过不同方式和身体“打招呼”。

上述吴医生看了深圳IT男“活活累死”的新闻后,深有感慨,她认为,从新闻中可以看到,该男子在猝死前已向家人表达自己的“累”。“身体其实会发出警报。”吴医生说,但一些长期处于疲劳并伴随睡眠紊乱等状况的人,往往没有重视身体发出的警报。

周志宏记得,两三年前,有一位在政府工作的职员,40多岁,风华正茂,当时胸痛、胸闷来到海口市人民医院心血管内科做检查。医

生建议他及时治疗心血管疾病,但他说最近开会、视察等活动多,等工作忙完了,刚好要去北京开会,顺便再检查治疗一下。糟糕的情况发生了。没过多久,他还没来得及去北京,病情就发作了,120救护车将他拉到医院急诊科。医护人员对他进行了全力抢救,但最终无力回天。

一个“拖”字,时常会让人失去了挽回生命的机会。“当你觉得近段时间胸痛、胸闷、很累时,就要去医院做检查了,特别是30岁以上的人。”周志宏说。

医生表示,有以下症状需引起重

视:胸痛、胸闷、疲劳、走路累;其次,牙痛、上腹痛、背痛、下颌痛。以上病症放射到左肩、左手臂时,更要注意了。若平躺感到呼吸困难,睡高枕头才能呼吸;脸色发干、缺氧表现、口唇发紫、重度高血压升高等也应足够重视。

3年前,周志宏遇到过的一位患者,是一位年仅19岁的小伙子,不胖,也没有高血压,但他一天抽3包烟。经诊断为急性心肌梗塞,他曾出现过胸痛、疲劳、心肌炎等,血管里有血栓。“要是堵死了又发现不及时的话,就有可能发生猝死。”所幸,及时进行手术后,小伙子保住了生命。

### 3 怎么进行急救? 把握住“白金十分钟”

“看到有人倒地后,如果懂得急救知识,便可以进行干预,如果能在十分钟内进行有效干预,预后会更好。”海口市120急救中心急救科相关负责人吴医生说。吴医生指的,便是要把握自救互救的“白金十分钟”。

不同症状有不同的急救措施,包括心肺复苏、气道异物处置、止血、包扎、固定、搬运、通气、除颤、引吐等自救互救方法。“发现人倒地之后,第一是要呼救,同时要为其做心肺复苏。”吴医生说,呼救120后,要进行心肺复苏互救,“看到有人倒地,摸颈部动脉发现不会跳动了,可以给他做心脏按压,按压处在两个乳头之间,按

压深度下陷5cm,每分钟按压要超过一百次。”

就加强预防远离“猝死”方面,周志宏说,生活作息要规律,不要熬夜,连续加班等;其次,适量的体育锻炼,平时要注意均衡锻炼;饮食要低脂、低盐、低热量、高蛋白,多吃蔬菜、水果等。有心慌、头晕、疼痛、失眠、呼吸困难、气促时,要到医院检查。

建议30岁以上人员,做定期体检,查“三高”,查尿酸,少吃盐,少吃肥肉、动物内脏、不带鳞鱼类,要尽量吃带鳞的深海鱼等。周志宏建议,心肺复苏急救知识应该进校园,让孩子从小懂得急救。

## 链接

### 急救步骤

- 第一步:判断意识。拍双肩,唤双耳,搭脉搏。
- 第二步:呼救(打120)
- 第三步:摆放仰卧体位。
- 第四步:胸外按压30次(儿童15次)位置:胸部正中,两乳头连线中点。姿势:肩关节,肘关节,腕关节垂直成一条直线。双手掌重叠,手指抬起,掌根用力。力度:按下去至少5CM。频率:至少100次/分钟。
- 第五步:开放气道(仰头抬颌法)
- 第六步:人工吹气2次(儿童1次)捏鼻,口包口,吹气。
- 第七步:重复第4、5、6步。

