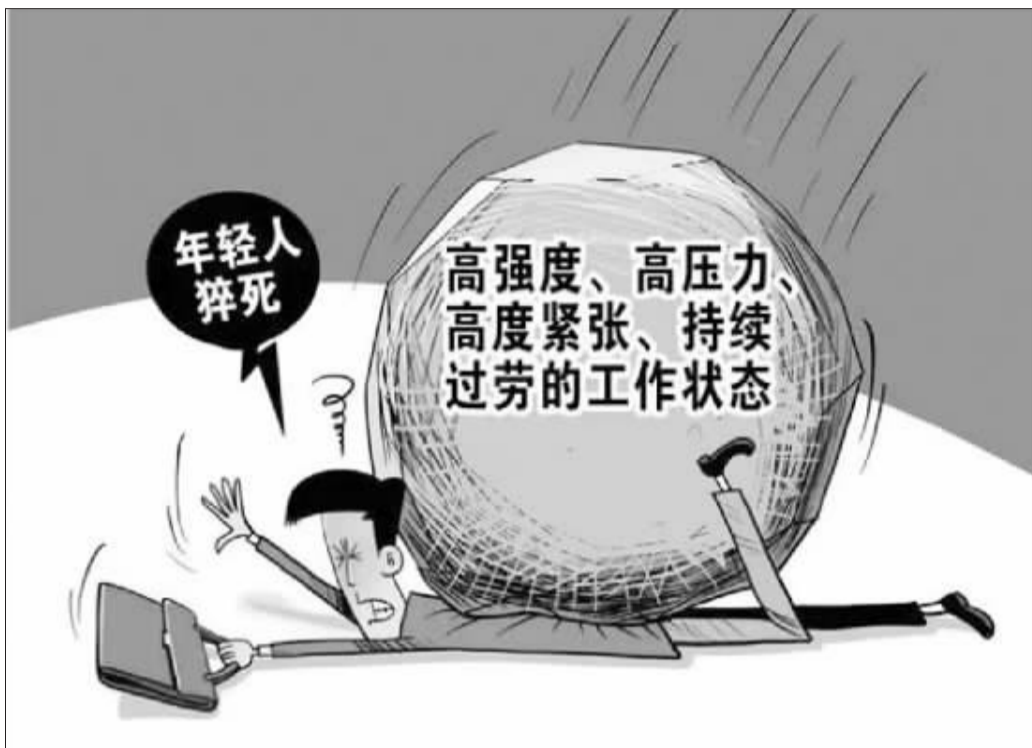


# 早上开车出门 路口等个红灯的时间人就没了

## 50多岁男士猝死 专家称40-50岁是猝死高峰期 请注意身体发出的预警信号

3月29日，当小刘接到长安交警大队打来的电话时，他没想到，早上出门时还好好的父亲，开车出去不久，竟在驾驶途中突然离世。50多岁的刘先生没有心脏病史，却在早上驾车出门等红灯时猝死。医生表示，40-50岁是猝死高峰期，随着当今工作生活节奏的日益加快，近几年猝死人群正越来越年轻化。



■近几年数据显示，猝死发生人群正越来越年轻化。(资料图片)



■不熬夜有益身心健康。

□本报首席记者 南开宇 实习生 尉涵萱

### 路口绿灯亮了 白色面包车却一动不动

对于3月29日这个早晨，长安交警大队机动中队民警杨建军记忆犹新：“路口有车一直在鸣笛催促前车启动，可那辆车却一直没反应，我过去叫司机时，就发现他仰头倒在驾驶位，没想到人等个红灯的时间就这么没了……”

3月29日8时22分左右，在石家庄市谈固大街与跃进路口交叉口，一辆白色五菱牌面包车在路口等红灯。当绿灯亮起，白色面包车却一直未起步通行，后方车辆不断鸣笛，白色面包车仍然没有启动迹象。正在此处值勤的长安交警大队机动中队民警杨建军立即上前查看。“我过去敲门，没动静，我一拉，车门开了，看到驾驶人正斜靠在驾驶位上。”杨建军说，他当时不断呼唤驾驶人，可对方仍然没有反应，于是杨建军急忙通知同事拨打120急救电话。在拨打急救电话的同时，杨建军询问附近群众是否有医务人员，一位路人表示自己是医生，他上前观察后表示，驾驶人应该已经去世了。

此时，长安交警大队五中队中队长王红亮也赶到现场，他安排辅警王明轩去附近药店寻找药物。120急救人员很快赶到，急救人员现场检查后表示，驾驶人已经没有了呼吸心跳。王红亮与杨建军共同协助救护人员，将驾驶人从车上抬到担架上，送上救护车。120急救车则立即将人送往了距离最近的石家庄市中医院东院区急救。

与现场医护人员检查结果相同，患者送到石家庄市中医院东院区急诊科后，经医生检查确认驾驶人已去世。随后长安交警大队工作人员通过面包车上遗留的电话，联系上了驾驶人的儿子小刘。

据了解，驾驶人刘先生50多岁，并没有心脏病史。“前一晚都正常，怎么会早上出去开着车人就突然没了呢？”伤心之余，家人很是疑惑。

### 40-50岁是猝死的一个高峰期

对于刘先生突然离世的原因，石家庄市中医院东院区急诊科韩毅主任表示，由于没进行尸检，无法准备确定死因，但这种情况应该属于猝死。

关于猝死，世界卫生组织定义为“外表健康或非预期死亡的人在因内或无外因的作用下，突然和意外的发生非暴力性死亡”。韩毅表示，一般来说，40岁至50岁是猝死的一个高峰期，这一阶段的人群面临的工作压力、家庭压力往往比较大，而且年轻时的不良生活习惯导致的身体问题也在这个年龄段开始逐渐显现。

随着当今工作生活节奏的日益加快，通过近几年的猝死数据统计显示，猝死发生人群正越来越年轻化。而根据导致猝死发生的病因又分为心源性猝死和非心源性猝死。“刘先生的情况应该属于心源性猝死，这也是最为常见的，心源性猝死病例中，心梗约占猝死病例中的75%。”韩毅说。

石家庄市中医院东院区心病科主任付达表示，近期石家庄的气候不稳定，昼夜温差大，这也是心血管疾病的高发期，近两个月来门诊、住院人员均大幅度增加，接诊急性心肌梗塞的病患在十余人，只要尽早救治，很大程度上可避免猝死等事件发生。

那石家庄近期心脑血管疾病突发情况多吗？石家庄市急救中心通讯调度科副主任孔梅表示，今年3月1日至3月30日，120服务急救专线共处置院前急救医疗心脑血管疾病1738例。石家庄市人民医院急诊医学科大主任何志红表示，今年3月份该医院收治的胸痛患者共计140余例，其中心梗患者约占三分之二。患者多时，两天内收治了8名心梗患者。

### 猝死有前兆 请注意身体发出的预警信号

付达表示，猝死的发生往往特别突然，几乎没有特异性征兆，但也不是完全无迹可寻。在发生猝死前，我们的身体会发出预警信号，通常会有如下表现：

1.心动过速。也就是我们常说的“心跳过快”、“心慌”，如果无缘无故出现心跳加快，测心率每分钟超过100次，可能是心脏病发作的前兆，虽然大多数心跳过快不会影响生命，但是要警惕频繁发作的室性心律失常，避免出现室颤风险。

2.大量出汗。在心源性猝死发作前，身体常常会出大量冷汗，如头皮、颈部、后背、手心等部位会大量出汗，让人感到湿冷不堪，这也是心梗发作的典型表现之一，一旦发生这种情况，要高度警惕。

3.过度劳累。连续熬夜、加班或精神长期处于高度紧张的状态中，往往也容易发生猝死。有过通宵熬夜经历的人都知道，第二天整个人都会处于非常疲劳的状态，且感觉心脏不舒服，这种时候猝死的风险就会大大增加。

4.有基础疾病。如果自身有一些基础疾病，比如既往有冠心病、心肌梗死、心肌病等情况，比一般人更易发生猝死；还有一些人带有遗传性心脏离子通道病的基因，这种基因容易使人突发恶性心律失常，猝死风险高。

据2020年4月发表在《中国急救医学》期刊上的研究，猝死中有症状体征的人，常表现为呕吐、呼吸困难、胸闷出汗、头晕、胸痛、腹痛、抽搐、头痛、心悸、咳嗽、意识障碍等。

### 良好的生活方式能降低猝死几率

付达医生表示，有三类人出现猝死的几率更高。一是患有心血管疾病的人群；二是工作压力大的人群。研究表明，精神紧张、情绪波动大、体力透支等很容易成为心脏病的诱因，从而诱发猝死；三是长时间久坐的人群。现代人很多从事脑力劳动，往往在电脑前一坐就是一整天甚至更长时间。医学研究表明，久坐会导致血液黏稠度增高，可能会造成肺栓塞，严重的可能导致猝死。

付达表示，猝死看似不可预防，但从生活习惯、情绪方面进行调整，培养良好的生活方式，保持身体健康，就有可能降低猝死的发生几率。一是积极治疗基础疾病；二是改变不良饮食习惯。经常食用新鲜的水果和蔬菜，进食全谷类食物，保持低糖、低脂、低盐饮食，可以选择一些优质蛋白质如瘦肉、蛋类、鱼类等食物，尽量少吃煎炸、熏烤、腌制等食物，避免暴饮暴食；三是养成规律生活起居。不要总是熬夜，更不能在身体已经感到不适的时候还在强撑。“要重视身体发出的‘胸闷、胸痛’或是‘头晕、头痛’等需要警惕的信号。如果感到疲惫，请尽快休息。日常生活中应适度锻炼，做到起居有常。此外，还应该避免过度精神刺激。工作之外，应多注意培养个人兴趣爱好，在感到焦虑紧张的时候，不妨暂时放下手里的事，出去走一走，呼吸一下室外的新鲜空气，脑子里多想一些积极乐观的画面，做一些让自己心情愉悦的事情。”

### 抢抓“黄金时间” 猝死很难自救却可以被救

虽然猝死很难自救，但却可以被救。采访中韩毅医生表示，如果身边有人倒地，或者是意识丧失，呼之不应，脉搏又摸不到，应尽快对他进行胸外按压，同时呼叫120急救车。同时，要抢抓急救“黄金时间”，可以提高患者存活率。“面对突然昏倒的人，极易出现心跳骤停，而黄金抢救时间就是4到6分钟以内。”韩毅说。

如何进行黄金时间抢救，步骤如下：

- 1.立刻拨打120急救电话并向周围人紧急呼救；
- 2.评估周围环境安全后，将患者置于平坦位置，徒手心肺复苏，先胸外心脏按压30次，频率100~120次/分，按压深度5厘米~6厘米；
- 3.接着清除病人口腔鼻腔分泌物、异物、取出活动假牙，仰头抬颌，畅通气道，口对口人工呼吸2次，每次吹气1秒钟以上，看到胸廓起伏即为有效。然后继续依照胸外按压、人工呼吸30:2的比例抢救，5轮（约2分钟）判断复苏效果。直到复苏成功或者120急救人员到来接替抢救；
- 4.若患者出现室颤，要尽早实施电除颤。