

突然感覺心臟要“跳”出嗓子眼了,是猝死的先兆嗎?



心臟猝死發生率相對不高但後果極其嚴重。心臟猝死是指急性症狀發作後1小時內發生的以意識突然喪失為特徵的由心臟原因引起的自然死亡。近年來,隨着心血管病發生率的增高,心臟猝死的發病率也明顯增加。但整體來看,雖然猝死發生率不高,但一旦發生則往往以死亡告終。出現過這些症狀的人群要警惕!

2019年10月20日,山東煙台和湖北荊州舉行的馬拉松比賽中,出現兩宗半馬運動員臨終時猝死事件,新聞一經報道引發網友廣泛關注。

通宵追劇、熬夜加班、沉迷遊戲、劇烈運動……到底什麼才是導致心臟猝死的罪魁禍首?突然感覺心跳加速,像要“跳”出嗓子眼,是心臟猝死的信號嗎?

有過暈厥(突然暈倒、意識喪失)、胸悶氣短、不明原因的突發胸痛等情況,就應該警惕。專家強調及早到醫院進行相關檢查,如心電圖、超聲心動圖、血液檢測和CT或者磁共振等,有些人可能還要涉及基因檢測。

心臟猝死是如何“找上門”的?就年輕人而言,導致猝死的原因主要有兩大類,一種是先天的,與遺傳相關,主要由於基

因變異所致的。這種類型的心臟猝死通過做普通心電圖檢查就可以及時發現。

專家建議如果家族血親中有人在比較年輕(20-40歲之間)的時候發生過猝死,那麼最好及早到醫院做一次十二導聯心電圖,評估一下心臟狀況。與心臟猝死相關的疾病包括長QT綜合症、短QT綜合症、Brugada綜合症、早復極綜合徵和兒茶酚胺敏感性室速等,而這些疾病大多靠一份簡單便宜的心電圖即可被發現。

另一類是後天因素導致的,最多見的當然就是大家都熟悉的冠心病心肌梗塞之後,另外還有肥厚性心肌病、擴張性心肌病、致心律失常性心肌病以及各種特殊的心肌炎或心肌病等疾病因素。一般來講,在臨床中通過心電圖加心臟超聲大多也能發現。

掌握心臟猝死的黃金救援5分鐘

猝死就是意味着心臟驟停。心臟驟停以後,全身的供血供氧就停止了,而大腦細胞儲藏的能源最多只能維持5-6分鐘,所以,一旦確認患者心跳停止,在5分鐘之內,要儘快進行心肺復甦。當然,現在很多公共場合如機場、高鐵站等都配備有自動除顫儀(AED),出現緊急情況就應該儘快使用AED。

第1步 判斷患者有無意識

呼喊無應答時,應觸摸患者頸動脈、感受鼻腔處呼吸狀態並觀察胸廓有無起伏。

第2步 胸外按壓

兩手疊扣,兩臂伸直,利用身體重力,垂直向下用力按壓兩乳頭連線中點處。按壓頻率:每分鐘100-120次。每30次胸外按壓,2次人工呼吸。

第3步 氣道開放

將患者的頭偏向一側,清除口鼻腔分泌物(若有),有假牙的患者要注意取下假牙。

第4步 人工呼吸

氣道通暢後應迅速進行口對口人工呼吸。連續吹氣2次,每次吹氣要見胸廓有明顯起伏才表示有效。

如此重複循環5次以後,判斷患者狀態,若復甦無效,繼續按壓。

如何預防發生心臟猝死?

最重要的是保持作息規律,健康飲食,避免熬夜和情緒過度激動。定期做心電圖檢查,可以儘早發現先天性、遺傳性可導致猝死的疾病;有過暈厥或者眼前發黑情況的人應該前往醫院就診檢查;心臟病患者要注意規範治療,定期復查。

雜糧有益健康的觀念深入人心,然而,很多人對它們是抗拒的,認為雜糧難消化,對腸胃不友好。其實,只要選擇、搭配、烹飪得當,雜糧更有利于養胃。

原因有以下幾點:第一,雜糧有利于維持正常的胃功能。胃是一個“不進則退”的器官,它的運作帶有“用進廢退”特點。也就是說,如果長期用得少,或者人為降低胃的工作量,胃就會以為自己不需要努力工作而運行疲軟,因此細軟食物反而更可能導致胃動力和功能不足。而雜糧的質地相對較硬,富含膳食纖維,硬性要求胃打起精神幹活,保證正常的胃液分泌與胃蠕動。第二,長期攝入充足的雜糧有助預防胃癌。其潛在機制可能是,一方面,吃雜糧有助維持健康體重,從而預防超重或肥胖帶來的組織損傷;另一方面,雜糧富含膳食纖維,足量攝入有助維持腸道菌群平衡,而胃癌的發生與腸道菌群紊亂存在一定關係。第三,雜糧的營養更豐富。和細糧相比,雜糧中B族維生素、不飽和脂肪酸、膳食纖維、各種礦物質、植物化合物等含量更高,腸胃的正常運行需要這些營養素做支撐。如果已經胃部不適,在消化道修復期,也需要增加營養素支撐身體組織復原。

雜糧應該怎麼吃? 雜糧包括全穀物、薯類以及雜豆類,全穀物指糙米、黑米、小米、蕎麥、燕麥、玉米、高粱米、薏米等;薯類指紅薯、土豆、紫薯、山藥等;雜豆指綠豆、紅豆、蠶豆、豌豆等。根據居民膳食指南,成年人每天需要攝入250~400克谷薯類食物,其中全穀物和雜豆佔50~150克,薯類佔50~100克。如果消化功能沒有問題,吃雜糧時沒有太多禁忌,按照上述推薦

怎么吃雜糧才養胃

量、經常變換品種即可,可以做成雜糧粥或者雜糧飯,注意不要加入很多糖和油改善口感,否則不但讓雜糧的營養價值大打折扣,還會增加肥胖風險。

如果腸胃容易脹氣,吃雜糧時要注意以下幾點:一是選擇容易消化的品種。糙米、小米、大黃米、燕麥片相比其他雜糧更容易消化,完全不會增加消化系統的負擔。腸胃差的人,可以從這幾種雜糧開始添加,等身體慢慢適應後再添加其他種類的雜糧。第二,循序漸進。消化差的人,剛開始吃雜糧,應遵循“少量添加,循序漸進”的原則。即剛開始吃時量要小,比如佔到主食的1/10,然後慢慢增加,給消化系統一個適應的時間。食用頻率上也要講循序漸進,比如開始一週三次,等腸胃適應了,再慢慢增加到每天都吃。第三,注意烹調方法。提前浸泡,增加蒸煮時間,可以達到軟化纖維的效果,讓雜糧更好吸收。也可以將雜糧磨粉後添加進粥里,或加進麵粉里做成雜糧饅頭、麵包、麵條等易於消化的食物,還可以把雜糧打成糊糊喝。(文:石正莉)



預防流感 要做到這6點

流感每年至少導致全球29萬人死亡,怎麼預防?

每年的10月份至次年3月份,都是流感等呼吸道傳染病的流行季。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病,人群對流感病毒普遍易感,每年在全球流行。

據世界衛生組織報告,流感每年可導致5%-10%的成人和20%-30%的兒童發病,全球約有10億人感染流感。流感是一種自限性疾病,大多數為輕症,其中重症病例約300-500萬,死亡病例約29-65萬。

由於流感病毒容易發生變異,且難以預測,導致每年流行情況都會有所變化。防控工作具有長期性、複雜性和艱巨性的特點。

流感和感冒是有區別的:人們常說的感冒,主要是在肌體淋雨、勞累、受涼等抵抗力低下的時候,来源于自身攜帶的病原,比如冠狀病毒。

而流感不同,流感絕大多數和密切接觸的周圍環境有關。流感患者全身症狀重,局部症狀輕。全身症狀表現為發熱,有些病人發熱的熱度比較高,達到39度以上,還會出現全身肌肉酸痛、食慾不佳等症狀。

一般情況下,流感的病死率小於1%,一個星期左右就可以緩解,但是不能不重視。人們得了流感以後,要早發現、早診斷、早治療。需要接種疫苗嗎?疫苗有用嗎?

	流行性感冒	一般感冒
影響範圍	全身性	上呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌酸痛	喉嚨痛、咳嗽、鼻塞
發燒	高燒3-4天	發燒1-3天
病情	嚴重,無法工作/上課	較輕微
病程	約5-10天	約1-7天
併發症	肺炎、神經症(雷氏症)	少(中耳炎及其他)
流行期間	冬季多,高傳染性	春秋冬季,不帶程度傳染性

疫苗接種是最經濟、最根本、最有效的預防手段之一。

由於流感具有很強的季節性,流感疫苗並非任何時候接種都有效,只有在流感流行季接種,疫苗的抗體效力才最強。老人、兒童、慢性病患者及醫務人員等流感易感重點群體應該及時接種,進行

預防。

預防流感,需要做到這6點

- 1.室內經常通風,定期消毒:可以用84消毒液或清水兌白醋擦拭日常用品,並噴灑于室內的每個角落。
 - 2.避免接觸流感患者或可能染病的動物。
 - 3.多吃富含維生素A、C的食物:秋冬季節,兒童體內缺乏維生素A是易患呼吸道感染疾病的一大誘因,而維生素C也有間接促進抗體合成,增強免疫的作用。
 - 4.保證睡眠充足:保持正常的生活規律,避免過度緊張,熬夜、吸煙等,及時添加禦寒衣物。
 - 5.注意個人衛生:勤洗手,咳嗽、打噴嚏時應用紙巾或手帕等掩住口鼻,避免飛沫傳播。
 - 6.加強體育鍛煉:預防流感還可以積極參加鍛煉,增強抵抗力和免疫功能。
- 在這裡特別提醒大家,在面對流感時,應早早預防,千萬不能大意;若不幸感染流感病毒,要及時就醫診治,切勿耽誤病情。

午睡的功效 幾個小竅門讓午睡效果更好

午睡的重要性不言而喻。許多研究已證明午睡有益身體健康。但午睡可減少慢病發生率。近年來的研究發現,除了夜間睡眠外,人們在白天還有3個睡眠高峰:9時、13時和17時。其中,最高峰為13時左右,也就是通常認為的午睡時間。那麼,午睡究竟有何好處呢?讓午睡效果更好的小秘訣又有哪些呢?下面,就一起來看看吧。

午睡的好處

睡午覺有許多好處,對於經過了一個上午忙碌的人們,它能緩解疲勞、振奮精神,還能舒緩壓力、調節情緒。美國心臟病學會發佈的一項研究報告指出,養成睡午覺的習慣有助於降低血壓,效果甚至可以和藥物治療相媲美。午睡時間每增加一小時,血壓就會降低3mmHg,這一發現意義重大,因為血壓每降低2mmHg就意味着心臟病等心血管疾病的發作率可以降低10%。

除此以外,午睡還有以下的功效:

1.消除疲勞,恢復精力。人們一般在上午精力旺盛,這是因為經過了夜間休息,人的內部機能得到了休整,但經過一上午的工作和學習,人們普遍會感到疲乏和精神不佳。在吃過午飯後適當午睡能夠及時調整身體機能,幫助人們消除疲勞,恢復精力,這對下午的工作和學習十分有利。

2.合理午睡能使人更快樂。英國赫特福德郡大學研究人員調查了1000多人的午睡習慣,發現與不午睡或者長時間午睡的人相比,午睡不足半小時的人更快樂。就調查對象而言,

在午睡不足半小時的人群中,66%感覺快樂;在午睡時間較長的人群中,56%感覺快樂;在不午睡的人群中,60%覺得快樂。

3.降血壓。希臘一項研究顯示,對血壓控制較好的高血壓患者而言,午睡有助於降低血壓,效果類似其它已知的降壓手段。研究人員發現,在志願者中,午睡者24小時收縮壓平均值比不午睡者低5.3毫米汞柱,舒張壓低3.3毫米汞柱。

對大多數人來說,白天偶爾小睡有助於提高學習和工作效率,但白天睡得太久也會增加患糖尿病和帕金森病等疾病風險。

以“短”為宜別超1小時

一項研究數據顯示,中國大約有39.3%的人群有午睡的習慣,大部分人的午睡時間控制在1小時之內,約有8.9%的人午睡時間在1小時以上。

午睡有別於夜間睡覺,絕對不是越長越好。隨著時間延長和睡眠深度的增加,人的睡眠分為1期至4期以及快速動眼期(此階段的大腦神經元活動與清醒時相同)。其中,第1期為入睡期,第2期為淺睡期,第3期為中度睡眠期,第4期為深度睡眠期。

研究提示,在淺睡眠期即1期至2期是大腦皮層充分休息期,在3期至4期則出現大腦皮層功能抑制。專業點來說,隨著睡眠不斷加深,睡眠腦電波也在不斷變化,快波逐漸減少,慢波逐漸增多。睡眠2期開始出現慢波,在到達快速動眼期時,腦電波反而出現增快、活躍的表現。因此,很多人都有這種感覺,午間“短

睡”後精力比較充沛,而午間“長睡”後反而會在下午出現精神狀態不佳的情況。這就是因為包含較多“慢波”的午睡,會增加人甦醒後的睡眠慣性,而短時午睡中慢波成分較少,在甦醒後的睡眠體驗較好。

午睡應以“短睡”為主,即包含1期和2期睡眠期。估算成時間,大部分人擁有這兩期睡眠的時間在30分鐘左右,若時間太久進入深度睡眠期後再甦醒,則達不到“解乏”的效果。

午睡的開始時間也有講究,正確的做法是選擇在餐後半小時開始休息。因為此時胃內的食物已經部分排空,入睡可緩解消化道壓力,同時也能減少胃內食物反流至食道。部分選擇臥位睡眠的人群,如還存在食道反流的情況,可適當增加枕頭高度,或儘量減少午餐用量、延長午餐至午間的時間間隔。

讓午睡效果更好的竅門

1.限制時間。

午睡的最佳時間在10-26分鐘。美國宇航局科學家發現,午睡26分鐘能使飛行員的駕駛表現提高34%,警覺度提高54%。時間過長則會影響夜間睡眠。

2.安排好時間。

對於大多數人來說,最佳午睡時段是下午1點~3點,此時身體疲勞,精力下降,小睡片刻能起到補充能量的作用。

3.堅持在固定的時間午睡。

每天在同一時間午睡有助於將其融入晝夜節律。當時間臨近時,身體會有意識,能更快地入睡。

4.喝點咖啡。

午睡前喝杯咖啡,醒來精神頭更好。由於咖啡因大約需要10分鐘才能起作用,所以小睡20分鐘後,人會更清醒。

5.選擇安靜、黑暗的地方。

睡眠地點會影響到大腦清除廢物的效率。在安靜、黑暗的地方打盹,有助於大腦工作。

6.午睡後出去曬曬太陽。

如果午休時間足夠充裕,醒來後到外面曬幾分鐘太陽。陽光照射有助於重置生物鐘,讓人更快打起精神。

