

为什么看似健康的人会猝死

要重视七大高危因素，以便早发现早预防

意外，总是不期而遇。在日常生活中，不时就能听到、看到有关猝死的报道，如刚工作不久的年轻人因长时间熬夜加班而猝死，优秀选手在马拉松比赛中不幸倒地猝死，40岁出头的企业高管在出差途中猝死……这些骤然离世的人，甚至最后连一句再见都没能说出口，难免让人感到遗憾。

什么是猝死

猝死，也被称为“突然发生和意外的自然死亡”，是一种非常严重的急症。猝死既可能是由身体内部疾病因素导致的，如心肌梗死等；也可能是由身体外部原因造成的，如触电、溺水、创伤等。

哪些疾病可能引发猝死

根据病因，可将猝死分为两大类，即心源性猝死和非心源性猝死。在全世界范围内，心源性猝死约占猝死总数的80%以上，非心源性猝死约占20%。一般情况下我们所说的“猝死”，指的是心源性猝死。

引发心源性猝死的心脏疾病也可分为两类，即冠心病和其他心脏病。在冠心病中，急性心肌梗死最为常见；其他心脏病则包括心肌炎、心肌病等。

引发非心源性猝死的主要疾病：神经系统疾病，如脑血管意外等；呼吸系统疾病，如肺栓塞、支气管哮喘等；消化系统疾病，如坏死性胰腺炎、食管静脉曲张破裂出血等。

哪些人更易发生猝死

猝死已经越来越多地发生在青壮年中，俨然成为我们不能忽视的情况。具有以下高危因素者，即为猝死的高危人群。

年龄因素：每个年龄段均可发生猝死，但40至50岁人群的发生率最高。这一年龄段人群面临的生活、工作压力通常比较大，而且往往在年轻时没有养成良好的生活方式，长期积累的身体健康问题会在这个年龄段开始逐渐显现。如果这一年龄段人群还存在经常熬夜、饮食不规律、嗜烟酗酒等危险因素，则更加危险。

性别因素：资料表明，男性发生心源性猝死的风险高于女性，这与男性和女性体内的性激素水平相关。女性体内较高的雌激素水平具有一定的心脑血管保护作用。另外，男性的生活压力和情绪波动较大，吸烟、酗酒的比例也更高，这些都是导致男性猝死风险高于女性的原因。一般认为，女性心脏事件的发生年龄晚于男性10至20年，但在绝经后，女性心脏事件的发生率也会逐渐升高。

生活方式：吸烟、酗酒，高油、高盐、高糖饮食，久坐、缺乏运动，以及经常熬夜等不健康的生活方式是导致动脉粥样硬化的主要危险因素，这些问题看上去可控，但在现实生活中改变起来比较困难。长期不健康的生活方式会导致人体逐渐发生一系列病理

变化，这些变化一方面促进了心脑血管系统缺血状况的持续发展，另一方面又可在短时间内诱发交感神经过度激活，增加心脏和大脑的耗氧量，加剧心脑血管供血、供氧不足，从而诱发猝死。

情绪因素：情绪剧烈波动时，人体的交感神经会过度激活，可诱发冠状动脉痉挛、心室颤动，导致猝死。平时脾气比较急躁、易冲动的人，更有可能发生猝死。

过度疲劳和过度运动：过度疲劳者往往生活压力大，同时伴随着体力透支、情绪低落，甚至抑郁、焦虑等不良情绪，严重者亦可诱发猝死。平时缺乏锻炼的人突然过度运动，或身体不适但仍坚持剧烈运动，这些行为都是猝死的危险因素，如新闻报道中经常看到的运动性猝死案例。

肥胖和暴饮暴食：肥胖是猝死的危险因素之一。肥胖者往往存在进食过多或运动过少的问题，或伴有某些与进食相关的心理问题，还有可能伴随众多潜在的心血管疾病，如高血压、血脂异常和动脉粥样硬化等，这些都会增加猝死风险。

慢性病控制不佳：高血压、糖尿病、高脂血症等慢性病是猝死的重要危险因素，慢性病控制不佳的患者往往猝死风险更高。

猝死前有哪些征兆

猝死往往来得非常突然，超过一半的人在猝死发生前几乎没有任何特异性征兆。但猝死并非完全无迹可寻，部分人在猝死前会出现心悸、胸痛、呼吸急促、头晕、乏力等表现。存在猝死高危因素的人如果出现以下征兆，需要高度警惕，建议及时就医。

征兆1：胸闷

如果近期突然出现活动后胸闷且休息一段时间后缓解，往往预示着可能罹患冠心病。突然出现的症状表明冠状动脉内的粥样硬化斑块并不稳定，随时有可能破裂而形成血栓，造成冠状动脉管腔狭窄加重甚至闭塞，导致心肌梗死。

如果以前偶有胸闷症状，近期胸闷发作更加频繁，程度更加严重，同样提示以前尚属稳定的斑块目前出现了小破裂，并且随时有可能发展为更大的破裂，导致急性心肌梗死。遇到这种情况，应尽快就诊，在医生的建议下及时进行药物或手术治疗。

征兆2：呼吸困难

忽然剧烈咳嗽、呼吸困难、面色由红润转为青紫、烦躁不安等，可能是异物阻塞气道、喉头水肿等导致的气体交换障碍，表现为身体缺氧。

征兆3：心慌

心慌往往是心率加快的主观感受，不定期出现心率加快通常是快速性心律失常的结果。大多数心律失常的危险性较小，一般不会引发猝死，但如果是频繁发作的室性心律失常，则有发展为心室颤动（相当于心搏骤停）的风险。另外，很多老年人出现心慌的原因是心房颤动（一种心跳快慢不一的心律失常），如果心房颤动伴发心脏传导异常，也很容易进展为心室颤动。心室颤动发作后，数分钟内即可导致患者死亡。因此，频繁心慌发作应及时就诊。

征兆4：大量出汗

在心源性猝死发作前，人体往往会出大量冷汗，全身皮肤湿冷不堪，这是心肌梗死

发作的典型表现之一。如果既往无心脏病史，但突然出现乏力、大汗淋漓、心前区不适，甚至胸背疼痛等症状，切勿麻痹大意，一定要意识到这是身体在发出“警告”，此时应尽快就诊。

征兆5：肢体麻木或瘫痪

脑卒中，尤其是出血性脑卒中，是引起猝死的重要病因。部分脑卒中起病急骤，几分钟内患者就会发生血压增高、肢体瘫痪，在这种情况下若能及时送医，患者被成功救治的可能性较大。

部分脑卒中起病缓慢，早期只表现为轻微症状，患者往往并不在意，一旦进展就有可能引发猝死，因此需要多加留心。尤其是既往高血压、冠心病或心房颤动患者，脑卒中的发生率本就高于普通人群，如果出现单侧眼睛视物不清、单侧肢体麻木、乏力或步态不稳、有踩棉花感，应警惕脑卒中。一旦出现这种情况，应该及时就诊，早期识别和规范治疗往往可以取得较好的疗效。

征兆6：其他异常表现

平素血压控制不佳的患者如果突然出现剧烈头痛，甚至伴有呕吐，应高度怀疑发生了脑血管意外，有可能引发猝死；突然昏迷可能由多种疾病所致，其中部分病因亦可引发猝死。

预防猝死的5种方法

猝死看似不可预防，但如果能从生活方式、饮食习惯、运动习惯、情绪管理等方面进行调整，就有可能降低猝死风险。

每天保证充足的睡眠，不熬夜。

戒烟、戒酒，饮食清淡、低脂。

适量运动，保持健康体重；保持健康的血压、血脂、血糖水平，维护心肺功能；定期规律体检。

保持良好的心态，避免焦虑、抑郁情绪。

培养兴趣爱好，将其作为减压方式。

猝死如何紧急救治

如果发现周围人忽然失去知觉倒地，作为旁观者，应立即拨打120急救电话，同时让患者平卧，为患者实施心肺复苏。

心搏骤停发生后，患者会在15至20秒停止呼吸，全身组织器官会受到不同程度的缺氧损害。大脑是人体耗氧量最高的组织，因此脑组织对缺氧最为敏感，猝死发生4分钟后脑组织将发生不可逆的损害，之后即使救治成功，也难免会留下神经系统后遗症，如植物生存状态。对于猝死患者来说，如果能在猝死发生的最初4分钟内获得有效的心肺复苏，恢复的可能性将大幅度提高，因此这段时间被称为“黄金4分钟”。

出现猝死征兆时如何自救

一旦出现猝死的征兆，患者应保持镇静，安静休息，对体位没有特殊要求，躺着舒服就躺着，坐着舒服就坐着，但在非必要的情况下一定不要活动。

如果附近有吸氧设备，应在家人或周围人的帮助下尽快吸氧，同时立即服用随身携带的急救药，如将硝酸甘油嚼碎后含于舌下，心绞痛患者通常两分钟左右疼痛即可缓解，如果效果不佳，10分钟后可再舌下含服一片硝酸甘油，同时迅速拨打120急救电话。

文图据人卫健康微信公众号

