

啥是心源性猝死?

有何征兆? 怎样识别? 如何防治?

□记者 李志浩 李佳巍

知名考研辅导教师张雪峰因心源性猝死去世,引发社会广泛关注。啥是心源性猝死?有何征兆?怎样识别?如何防治?记者就此采访了权威医学专家。

医学专家提醒,心源性猝死是最常见的猝死类型之一,发病突然、抢救窗口期极短。但心源性猝死并非毫无征兆,加强风险识别和健康管理,是降低猝死风险的重要手段。



新华社发 王鹏作

猝死病例多数与心脏疾病有关

据山东第一医科大学附属省立医院心脏大血管外科主任王安彪介绍,在所有猝死病例中,七到八成与心脏疾病有关。常见的直接原因有冠心病、严重的心律失常,如室性心动过速或心室颤动、心肌病等。

王安彪说,如果心脏无法有效泵血,大脑很快会因缺氧而失去意识。医学上通常将症状在1小时内发生、由心脏原因导致的自然死亡,定义为心源性猝死。

心源性猝死往往起病非常突然,多数发生在医院之外,抢救时间窗口极短,故被称为心血管疾病中的“隐形杀手”。综合来看,心源性猝死的高发人群,主要可归纳为以下几类:

一是患有特定心脏基础疾病的人群。这是猝死风险最高的群体,包括冠心病患者、心力衰竭患者、特定心肌病患者,以及遗传性心律失常综合征患者。

二是具有特定临床病史的人群。心脏骤停幸存者、猝死风险极高的人群。有不明原因昏厥病史者,特别是近期发生与心律失常相关的昏厥,以及心肌梗死后伴有室性心律失常者。

三是有猝死相关家族史的人

群。一级直系亲属有心源性猝死者,有不明原因心脏骤停,有遗传性心肌病或心律失常综合征家族史的人。

四是存在其他特殊合并症的人群。终末期肾病(如透析患者)属于猝死高风险的特殊人群。糖尿病患者,尤其是合并心肌梗死或心力衰竭时,猝死风险增加。

王安彪提示,“三高”等慢性病如果控制不佳,也会增加心血管事件发生概率,“关键在于,尽管上述高危人群的个体猝死概率远高于普通人群,但由于普通人群基数巨大,多数猝死事件实际发生在未被识别为高危的普通人群中。”

有些症状不是“疲劳”,猝死“预警信号”要注意

国家心血管病中心2025年发布的《中国心血管健康与疾病报告2024》显示,心血管疾病已成为我国居民首位死因。王安彪说,心源性猝死是心血管疾病最严重、最凶险的临床表现之一。

猝死往往来势突然,但专家提醒,不少患者的身体在发作前会出现一些预警信号,只是很容易被忽视。

山东大学齐鲁医院重症医学科住院总医师王蕾说,心源性猝死发生前数小时、数天可能会出现预警症状,其中最常见的是胸闷胸痛的新发或持续性加重,其他症状包

括心悸、晕厥或先兆晕厥、头晕、乏力、冷汗等。这些症状有可能反复出现,在猝死前24小时内重复出现的比例很高。

综合看,这些“预警信号”特别要注意:

一是胸闷或胸痛。胸部出现压迫感、紧缩感或疼痛,尤其是在运动、情绪激动或劳累时出现,可能提示心肌供血不足。

二是心悸或心跳异常。突然感觉心跳明显加快、过慢或跳动不规律,甚至有“乱跳”的感觉,可能与心律失常有关。

三是突然晕厥或接近晕厥。出现眼前发黑、短暂意识丧失或站立不稳等情况,特别是在没有明显原因的情况下发生,需要高度警惕。

四是活动后明显气短或极度乏力。平时能够完成的活动突然变得吃力,稍微运动就气喘或疲劳明显,可能提示心功能异常。

五是伴随缺氧表现的异常不适。如冷汗、面色苍白、嘴唇发紫等症状,如果同时伴有胸闷、心慌或呼吸困难,应尽快就医检查。

王蕾提醒,如果反复出现上述症状,一定不要简单归因于疲劳,应及时到医院进行专业检查。

心脏健康没有“年轻特权”

王安彪介绍,心源性猝死总体以中老年人为主,但近年来在高强度工作、长期熬夜等因素影响下,中青年群体相关病例有所增加,呈现出一定的年轻化趋势。

首先,要定期进行体检。40岁以上人群、有心血管疾病家族史的人群,或长期存在高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的人群,应定期进行心电图、心脏彩超等检查。

其次,要控制心血管危险因素。通过合理饮食、戒烟限酒、控制体重等方式,保持血压、血脂和血糖在正常范围内。

再次,要保持规律作息。长期熬夜和过度劳累会增加心脏负担。

专家特别提醒,近年来中青年猝死案例颇受社会关注,其中一个重要原因是工作压力大、加班熬夜多、生活方式不健康。心脏健康没有“年轻特权”,重视身体发出的信号、保持健康生活方式,并科学安排运动,是远离心源性猝死的重要防线。

新华社济南3月25日电

共享食堂、免费公交 一座小城的“幸福密码”

据新华社兰州3月25日电 阳春三月,街边梅花怒放,河中水鸟成群,体量“小巧”的居民区和公园、健身步道沿河分布,整座县城宛若一座扩大版的公园。

这里是甘肃省陇南市两当县,坐落于陕甘川交界的秦岭南麓,全县森林覆盖率达76%,常住人口仅有3万多人,平均每平方公里不足30人,这里的人均“幸福含量”却很高,幸福的“细节”渗透在生活的方方面面。

中午,分布在县城各处的15座智慧化候车亭迎来“高峰期”,背着书包的学生、抱着孩子的老人、提着菜篮的妇女和背着公文包的年轻人一起涌来,有的盯着电子屏幕上的车辆信息,有的借用站台的充电设备给手机充电。几分钟后,他们便能坐上长7米左右的“迷你公交”,免费奔赴目的地。

近几年,两当县借助人口少、“船小好调头”的优势,在提升群众生活便利度和幸福感上推出许多“小巧思”,2025年12月推出的甘肃首例免费公交车就是其中之一。4条线路、10辆新能源客车,就能串起全城居民日常出行的关键区域,运行首月客流量即突破11万人次,其中老人和学生占70%。

在两当县2路公交车司机王美霞看来,免费公交车也是“民生直通车”。“2路车经过医院、菜市场、汽车站、学校、文化广场等区域,每次从始发站一出来就坐满了人,最多一天载客800多人次。”王美霞说,自己一天要跑20多趟,每个站点总有乘客上上下下,大家说说笑笑非常热闹,“生活提速了,幸福加速了。”她说。

“以前妈妈都是骑电动车接送我,现在我俩每天一起坐公交车,她上班、我上学。”两当县城关小学五年级学生王皓辰说。他的母亲告诉记者,公交系统升级后,站点规划更科学、代步更划算,一家人通勤、出游方便了很多,“旅游旺季,免费公交车还能让外地游客感受到这座城市的热情。”她说。

“迷你公交”在城市里走走停停,一些人在一处共享食堂附近下了车,此处依托闲置资源改造的便民饭桌于2025年8月开业,每到饭点总是座无虚席,务工人员、老人、学生等群体是这里的常客。

共享食堂餐厅经理许仙利介绍,食堂采用“政府补贴+市场化运营”模式,价格实惠,60岁以上老人用餐还能再减免3元至4元。“我们主打小碗菜,不会造成额外浪费。每天供应不重样的六荤六素,还有馒头、花卷、水饺等主食可供选择。”许仙利说。

64岁的李仕宏是一名环卫工人,常年一个人生活。“以前干完活就在餐厅吃饭,每天要花掉30元左右,现在按时按点过来吃饭,每天只花10元,吃得就很好。”他说,“我最喜欢吃这里的饺子和干拌面,不光因为量大、味道好,还因为厨师们看我岁数大,每次都会煮得软烂一些。”

据统计,自开业以来,共享食堂已累计接待顾客3.5万人次,这里已成为人们调剂生活节奏的“潮汐餐厅”。“95后”居民马旭旭说:“不管多忙,总有一处安心、实惠的饭桌守候你,让人有一种家的感觉。” 记者 王紫轩 郎兵兵



新华社发 曹一作