

全球护心，家家齐心

浙江心血管病大咖开会讨论——预防猝死

猝死危险人群包括：
夜班工人、司机、媒体和IT从业人员、网店店主、运动员

记者 王真 通讯员 方序 鲁青

本报讯 一个人平时很健康，突然发病，在1个小时死亡，这被认为是猝死。成年人中，心血管疾病是导致猝死的首要原因。昨天举行的第十届钱江国际心血管病会（简称“钱江会”），讨论的就是“猝死”。

每年9月的最后一个星期日是“世界心脏日”，今年是9月25日，主题是“全球护心，家家齐心”，关注的是如何预防猝死。

浙江省医学会心血管病分会主任委员、中华医学会心血管病学分会副主任委员、“钱江会”大会主席、浙江大学医学院附属第二医院院长王建安教授说，“钱江会”促进浙江乃至中国心血管事业的发展，也应该倡导公众对于心血管疾病某些领域的关注，提供权威而实用的健康防治知识。

浙江省医学会骆华伟秘书长、浙江大学医学院附属第一医院心内科主任朱建华教授、浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科主任傅国胜教授、浙江省中医院副院长毛威教授、浙江省绿城心血管病医院院长沈法荣教授、宁波李惠利医院院长周建庆教授、杭州市第一人民医院心内科王宁夫教授等出席会议。

导致猝死的高危因素

王建安教授说，猝死约占全部急性死亡的半数，其中心脏骤停引起的心源性猝死是首位原因，全球每年心源性猝死的人数达425万。

“心源性的猝死，有心脏病的人容易发，没有基础疾病的人也会发，老年人和年轻人都可能发，所以我们要做好普通人群和高危人群的筛查工作。”傅国胜教授说。

高危人群是已经明确患有冠心病、心肌梗死、心力衰竭、扩张性心肌病或者有遗传性的心律失常的患者。

心源性猝死和我们的身体、心理状态有关系，身体和心理负担太大，即使没有基础疾病，也容易发作心源性猝死。

毛威教授和周建庆教授提醒大家，现在很多人热衷跑马拉松，但对普通人来说，跑一次马拉松，就算是二十多公里的半马，运动量也太大了，身体处于高负荷状态，容易引发问题。建议大家在参赛前，要做两个关于心脏健康状态的筛查：心电图和心脏彩超，排除隐患。

哪些人容易猝死？

根据心血管专家的临床统计，以下六种职业要小心心源性猝死：

1. 工作压力大的白领。很多白领生活方式不健康，久坐、熬夜、喝酒。摄入过多的高脂肪、高蛋白食物，造成肥胖、高血脂或高血压；精神高度紧张或过度焦虑，也会引起或加重冠状动脉痉挛导致发病；
2. 黑白颠倒的夜班人群，保安、创意工作者等经常要熬夜、上夜班，出现“过劳死”的案例屡见不鲜；
3. 年龄在30—50岁的司机，工作紧张、时间长，且很多人喜欢抽烟，长时间坐在密闭的空调车内，缺乏运动，很多

司机成为心脏病易发人群；

4. 媒体、IT行业从业者，中国医师协会曾对媒体从业者的健康状况进行分析，发现亚健康检出率为97.5%，且心脑血管疾病的发生率也日趋上升；

5. 网商和网店店主，网店店主多为年轻人，经常熬夜、劳累、压力过大，出现猝死主要和心脑血管疾病有关；

6. 从事力量型项目的运动员。

猝死怎样抢救最有效？

“发现猝死患者，千万不要头脑一热，急着把患者送医院，要知道心脏骤停发生后4分钟就出现脑组织损伤，10分钟发生不可逆的脑细胞死亡。应该立即做有效的心肺复苏（CPR），这才是关键而有效的抢救措施。”朱建华教授指出。

除了心肺复苏，自动体外心脏除颤器（AED）是一种有效的心源性猝死急救设备。

“心跳骤停是可逆的，进行AED除颤、心肺复苏施救，早做一分钟，可以提高10%的存活几率。”王建安教授说。

AED操作一点都不难，是给非医务人员使用的。王宁夫教授说：“AED可以自动分辨患者是否由室颤引起的心脏骤停，如需除颤，它会自动放出高能量电流到患者心脏，电击除颤，自动完成抢救。”

在杭州也有AED，2014年底，杭州萧山国际机场、地铁站、市民中心等处总共安装了15台AED，但根据杭州市急救中心的记录，这些AED至今都没有用过。

沈法荣教授认为，AED的使用率不高，主要原因还是公众对其知晓率不高，“早些年，甚至有国内的机场在AED旁边标示‘仅限医务人员使用’，这就失去了它的意义。所以，在大力普及AED的同时，要开展关于AED的培训，让大家在杭州更安全”。



更多精彩资讯、福利 敬请扫码关注

杭州解百

秋爽购物节

DATE : 9/23-9/25

不止一日·挥货不停

9/23-9/30 每日10-21时 银联“云闪付”持卡人 单笔消费满200元

手机云闪付立减60元

IC卡闪付立减30元 每日限前4500笔

秋爽购物正当时

流行服饰低至5折
流行服饰满600元送80元券(上不封顶)
VIP卡内打入118元女装抵用券

十里红妆 风光大嫁

- 婚尚加码满5000/8000元再加送
- 秋季化妆品火热进行中...
- 满1000元送200元券(上不封顶)

爱情招聘会

9/24 10:00 新世纪中厅
寻找你的另一半

婚庆采购节

新世纪5F 家居生活馆

1. 折后凭券满300元抵50元
2. 超值增值券1000元增值至1120元(上不封顶)
3. 满2800元及以上再送200元礼券(限送200元)

9.23仅此一天