

心源性猝死“盯”上年轻人，如何预防？

身体发出“求救信号” 千万别忽视



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。心源性猝死发病急、进展快、死亡率高，同时近年来出现发病年轻化趋势。

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。

1 猝死病例多数与心脏疾病有关

据了解，心源性猝死是指因心脏原因（如心脏骤停）导致的急性症状发生后1小时内的自然死亡。其本质是心脏的电活动突然出现严重紊乱，导致心脏无法有效泵血，全身器官迅速缺血缺氧。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。

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。

3 抓住“黄金4分钟” 掌握救助方法是关键

据国家心血管病中心统计数据，我国每年心源性猝死者高达50多万人。如果在1分钟内实施心肺复苏，3至5分钟内进行AED(自动体外除颤器)除颤，可使心脏骤停患者存活率达到50%-70%。而心源性猝死抢救的最佳时间是黄金4分钟。突然发生心脏骤停后的3-4秒会出现头晕、黑蒙；10-20秒意识丧失；30秒到60秒呼吸就会停止；4-6分钟脑细胞将发生不可逆损伤。如果大于10分钟，则会出现脑死亡。

浙江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科主任陆远强表示，抓住“黄金4分钟”、掌握救助方法尤为关键。例如施救者拨打120后，可通过拍、喊、摸、看四个步骤判断患者是否有意识、有心跳、有呼吸，通过胸外按压、人工呼吸进行心肺复苏。同时查询附近有无AED，正确使用AED进行急救。同时专家提醒，生活方式的改善、预防远比抢救重要。

2 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。

4 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”，要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。
(据新华社电)

即梦AI制图



在1分钟内实施心肺复苏，3至5分钟内进行AED除颤，可使心脏骤停患者存活率达到50%-70%

