



图据AI生成

心源性猝死引关注 长期运动 ≠ 绝对安全

何为心源性猝死 为何有年轻化趋势

浙中医大二院(省新华医院)急诊科主任张建成指出,心源性猝死是指因心脏原因(而非外伤、中毒等其他因素)导致的自然死亡,核心强调“死亡”这一结局,而心脏骤停则是其最直接表现——心脏泵血功能突然停止、全身血液循环中断,属于可逆性病理过程,及时抢救可恢复自主循环。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科主任医师盛夏进一步明确,心源性猝死是突发性心血管疾病,通常在急性症状出现后1小时内发生,以突发意识丧失为标志,具有快速、不可预测的特点。其主要病因多为心脏疾病,常见的有冠心病、心肌病、心肌炎、瓣膜性心脏病等,其中冠心病是中老年人猝死的主要诱因。

浙江医院心血管内科毛萍副主任医师补充,正常人发生心源性猝死的风险较低,但部分患者生前无任何不适症状,不可抱有侥幸心理,而有严重心脏疾病或遗传性心脏疾病的人群,是心源性猝死的高发群体。此外,专家们均提到,心源性猝死近年来呈现显著年轻化趋势,过度劳累、长期熬夜等均可能成为诱发因素。

本报记者 徐小翔
林乐雨
通讯员 孙金铭
张冰清 薛蕙质

3月24日晚,苏州峰学蔚来教育科技有限公司发布讣告,知名考研规划师张雪峰因心源性猝死在苏州逝世,享年41岁。据悉,张雪峰坚持跑步数年。24日中午12时26分,他在公司跑步后突发不适送医,经抢救无效离世。

消息传出后,无数网友在表达关切的同时,也不禁发问:为什么看似健康的人,也会突然遭遇心脏骤停?

剧烈运动是直接原因吗 专家:分清诱因很重要

张雪峰坚持跑步数年,其猝死事件让不少人疑惑:剧烈运动是否会直接引发心源性猝死?对此,三位专家给出了一致且明确的答案:运动本身并非诱因,潜在心脏隐患叠加不当运动才是关键。

张建成表示,有运动习惯与心脏骤停之间无直接关联,日常急诊中,不少突发心脏骤停的年轻患者恰恰是自认为身体良好、热爱运动的人,他

们易忽视身体预警信号,且长期超负荷工作与运动并行,可能对身体造成潜在损伤。盛夏认为,适度规律运动对心血管健康有保护作用,但如果心脏存在未被识别的健康隐患,再叠加高强度、长时间、缺乏热身或恢复的运动(如长跑、马拉松等耗氧量大、交感神经高度活跃的运动),就可能诱发恶性心律失常,进而引发意外。

毛萍进一步解释,与其说马拉松等剧烈运动导致猝死,不如说这类人群可能是潜在高危人群——赛前未做全面检查,或常规检测难以发现潜在心脏问题,在剧烈运动的刺激下,突发猝死。

因此,专家们提醒,无论平时身体状况如何,参加马拉松等剧烈运动前,都应做全面身体检查,做好赛前准备,尽早排查潜在问题。

关注心脏发出的求救信号 预防是降低风险关键

面对心源性猝死这一突发急症,正确的处理方式能极大提高抢救成功率,而预防则是降低风险的关键。

盛夏提醒,心源性猝死虽难预测,但约50%的患者事发前数天至数周会出现预警信号,包括短暂胸闷、胸痛、咽部紧缩感、颈部压迫感,活动时极度乏力、呼吸困难,心动过速伴随头晕、眼前发黑甚至晕厥,以及牙齿、背部、肩部、胃部的持续不适等,这些都是心

脏发出的“求救信号”,需高度警惕。

若发现他人突发意识丧失,应立即采取急救措施:第一时间拨打120,就近取用自动体外除颤仪(AED),同时开展高质量的心肺复苏和胸外按压,为抢救争取时间。此外,专家们一致强调“预防大于急救”。

毛萍表示,熬夜虽不直接导致心源性猝死,但对于有潜在心脏疾病、肥胖、高血压、高

血脂等高危因素的人群,熬夜可能成为“最后一根稻草”,因此保持规律作息至关重要。盛夏补充,预防心源性猝死,需保持规律作息、避免熬夜和超负荷工作,合理饮食、控制体重,调节情绪、排解压力;高危人群(有冠心病史、“三高”、家族病史等)需定期做常规心电图检查,必要时进一步做24小时动态心电图、心脏超声等检查,有基础心脏病的患者需遵医嘱规律用药、定期随访。