

专家:预防猝死必须改掉不良习惯

猝死,听起来像是一种突然爆发的死亡,其实是从生活中不好的习惯积累而成。网络上流行着“明天和意外,谁也不知道哪一个先来”,这句话提醒我们,要珍惜现在,从改掉不良习惯做起。

统计显示,我国每年心源性猝死54万人,每天有近1500人发生心源性猝死。

那么,什么是心源性猝死?诱发心脏猝死的主要原因是什么?预防猝死要从哪些方面做起?

针对这些问题,记者采访了中国医学科学院阜外医院心血管内科副主任医师杨进刚、上海市精神卫生中心临床研究中心办公室主任陈俊、北京大

学第三医院心脏中心主任医师徐顺霖以及中国医学科学院肿瘤医院防癌科主任医师张凯,请听他们的解答。

“近年来,中青年猝死人数逐年增加。猝死的首要原因是心源性猝死,第二位是肺源性猝死,第三位是脑源性猝死。”专家指出,心源性猝死是指急性症状发作后1小时内发生的以意识突然丧失为特征的由心脏原因引起的自然死亡,约占到猝死人群的80%左右。人在发生心源性猝死时,心脏射血功能突然停止,出现心脏骤停,心脏骤停是心源性猝死的直接原因。

诱发心源性猝死有心脏结构异常、心电基质异常等原

因。“在仅有这两个因素存在的情况下,人一般是不会发生猝死的,可是当这两种因素叠加,再有劳累、压力大、情绪异常、熬夜、吸烟等导火索时,就会迅速引发猝死。”专家指出,劳累、身心疲惫、情绪异常等因素会使心脏作为发动机不光得不到休息,还损耗得更厉害,同时,交感神经长时间兴奋还会促进血小板激活,使人体血液处于高凝状态,会加速血栓的形成。

此外,马拉松、网球、篮球等强度大的运动,如果运动过量,也会加重心脏负担,诱发病变。调查显示,心脏猝死是运动员和运动相关死亡率的主要原因,尤其是存

在潜在心血管病的情况下,剧烈运动可能会引发危及生命的室性心律失常。专家认为,运动的益处多多,而猝死属于小概率事件,对于患者能否参加相对剧烈的运动,需要权衡利弊。多数医学学会建议在运动前筛查心血管病、做心肺运动实验,以发现心脏猝死的相关疾病。

预防动脉粥样硬化也是预防猝死的一项重要措施。

据介绍,年龄在50岁以上的人,有85%的人有冠状动脉粥样硬化病变。动脉粥样硬化是冠心病、脑梗死、外周血管病的主要原因。脂质代谢障碍为动脉粥样硬化的病变基础,病变常累及到动脉所供应的组织

或器官会缺血或坏死。由于在动脉内膜积聚的脂质外观呈黄色粥样,因此称为动脉粥样硬化。当脂核破裂之后,里面的脓液流出后会凝固,就形成血栓,血栓堵住了血管之后,血液不流通,心脏就会“断电”,从而引发猝死。

专家建议,预防猝死要从日常生活开始,“从饮食、起居、运动、情绪等方面管好自己,如规律运动、戒烟、控制体重、不熬夜、保持大便通畅、学会应对压力、多和别人交往、保持心情愉悦、有自己的兴趣爱好等。简单来说,就是管住嘴,迈开腿,多开心。唯有如此,才可能身体健康不生病,也才能预防猝死”。

孩子得了流感,不吃药行不行?

□北京东城区妇幼保健院儿科主任 石旭辉

秋冬时节,儿科呼吸道疾病骤然增多,尤其是每年都不会缺席的流感。接诊时,笔者总会碰到家长反复提出的相关问题,在这里一并解答。

“孩子打过流感疫苗了,怎么还中招了?”

在门诊中,接种了流感疫苗仍感染流感的患儿有一定比例。制约疫苗免疫效果的因素较为复杂,其中包括接种者的年龄、抵抗力、疫苗株与流行株抗原相似性等。

虽然效果有待进一步提高,但是目前来看,预防流感最有效的办法仍是接种流感疫苗。数据显示,接种流感疫苗可以使得60%多的儿童及成年人有效预防流感。建议大家还是要积极接种流感疫苗,而且是在每年流行季到来之前接种。

“查流感病毒抗原是阴性的,怎么还被诊断为流感呢?”

目前,流感病毒快速抗原检测阳性率很低,有的仅仅2%~3%,高的不过20%多。仅仅依靠这项检查,会漏掉很多流感患者。有研究显示,在流感流行季节,急性发热的孩子,体温在38摄氏度以上,同时伴有咳嗽或者嗓子痛,符合这两个条件的患儿,如果拟诊流感,准确率可高达77%。所以,早期流感的临床诊断,除了做抗原检测,必须结合临床表现、流行病学特点以及血常规等指标。

“得流感了,请给孩子开奥司他韦吧”

门诊经常会遇到孩子被诊断流感后,家长很急切地要求吃上奥司他韦,有的甚至还会要求输帕拉米韦。想法

没有错,但是家长们忽略了一个问题,大多数流感患者是单纯流感,没有并发症,其病程呈自限性,往往表现为发热、头疼、肌肉疼和全身不舒服,一般在发热3~4天后,体温逐渐消退,全身症状好转。这类流感患儿并不是必须要吃抗流感的药物或是静脉点滴。所以,是否要用奥司他韦这类抗流感药物,还是要听医生的诊疗意见,遵医嘱。

“孩子得了流感,不吃药行不行?”

在门诊经常会遇到家长排斥吃药,认为病毒性疾病,多喝水,多休息休息,扛一扛就过去了。其实不然,对于单纯性的流感,没有并发症的流感,对症处理没有问题,可是如果同时出现以下某种情况,就要提高警惕了:1.5岁以下小患者;2.高热持续不退超过3天;3.合并肺炎,或者是呼吸困难、嗜睡、严重吐泻等;4.肥胖的孩子;5.患有肾病、肝病、代谢病、心血管系统疾病、免疫功能低下者。对这些合并症的流感患者,根据病情应尽早用药,有的虽尚未出现症状,但是如果有密切接触史的情况,也可预防用药。

“孩子得过流感了,还会再得吗?”

由于流感病毒抗原的特点,很容易突变后产生新的变异,改变抗原特性,所以,得过还有再得的可能。

综上所述,只要做到科学应对,流感是完全可防可控的。在流感流行季到来之前,积极接种流感疫苗;在流感流行季到来的时候,注意个人防护,勤洗手、戴口罩,不去人员聚集的地方,注意室内空气流通,对已知的流感患者及时隔离。如果出现了急性发热,有咳嗽或者是咽喉痛症状,及时就医,科学诊疗。

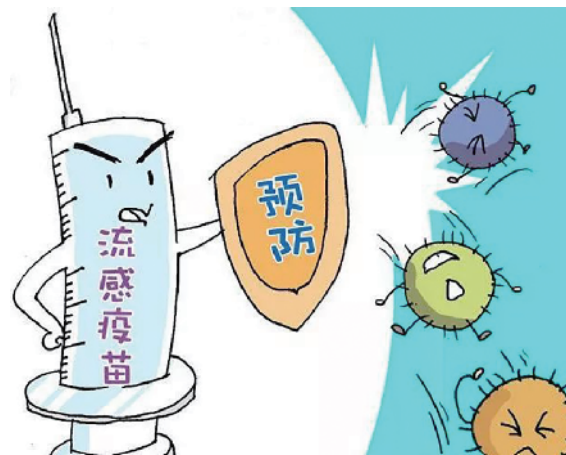
接种流感疫苗注意事项

日前,中国疾病预防控制中心发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2020-2021)》(以下简称《指南》),提出2020—2021年度流感疫苗接种建议。专家建议,在新冠疫苗通过安全验证正式上市之前,公众可以及时接种流感疫苗。在我国,特别是北方地区,每年10月至次年3月是流感流行季节。中国疾病预防控制中心专家表示,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,公众可在流感季来临之前选择接种。中国疾病预防控制中心副主任冯子健表示,我国流感疫苗生产已经非常成熟,安全性具有保障,接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的手段。

中国疾病预防控制中心生物安全首席专家武桂珍表示,流感疫苗与新冠疫苗不会冲突,二者可以同时使用。武桂珍认为,接种流感疫苗后若能避免流感,则更容易保持健康,也就可以避免因患流感出现的发烧等症状。在当前全球防控新冠肺炎的大背景下,可以减少就诊发热门诊的机会,不仅对个人有益,对医疗机构的冲击也会减小。

哪些人群需要接种流感疫苗?《指南》推荐按照优先顺序对重点和高风险人群进行接种:

- 1.医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;
- 2.养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;
- 3.重点场所人群,如托幼机构、中小学校的教师和学生,监所机构的在押人员及工作人员等;



- 4.其他流感高风险人群,包括60岁及以上的居家老年人、6月龄至5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。大于等于6月龄且无禁忌症的人群均可接种流感疫苗。

接种流感疫苗之前需要注意哪些事?

- 1.了解流感疫苗的禁忌症;
- 2.到接种门诊向医生进行咨询,让医生帮您判断是否可以接种;
- 3.好好休息,让身体保持在一个较好的生理状态;
- 4.在卫健委、疾控中心等官方网站了解接种门诊的分布地点,就近接种。

接种疫苗时应当注意什么?

- 1.避免空腹接种;
- 2.如实填写疫苗接种知情同意书;
- 3.接种完毕,需在接种点留观30分钟。接种疫苗之后还要做到什么?
- 1.保持接种部位的清洁干燥;
- 2.接种之后一天之内注意观察体征;
- 3.如出现持续发烧等现象,尽快去医院就医,并向接种单位医生咨询并报告。

(北京市疾病预防控制中心)