



重庆晚报+

2026年3月

26日

星期四

农历丙午年二月初八

重庆日报报业集团
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号
CN50-0002(代号77-12)

第13575期
今日08版

猝死前你的身体 会发出求救信号

别忽视!

■ 昨日，“心源性猝死”相关话题登上热搜，引发关注。心源性猝死是由心脏原发疾病导致的猝死，占有所有猝死原因的80%以上。

《中国心源性猝死流行病学调查》显示，我国每年心源性猝死人数约55万，其中，18~35岁人群占比从2015年的12%，升至2024年的28%。

心源性猝死为何盯上年轻人

与老年人群相比，青年人群猝死更凶险。复旦大学附属中山医院内科主任医师陆浩提醒，老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病，血管老化过程中会形成缺血预适应。而青年猝死者往往具有“无病史、无预警、进展快”三大特征，极大增加了风险预警与早期干预的难度。

长期吃外卖、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等，都是年轻人诱发心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好，对轻微不适觉得扛一扛就过去了，即使出现胸痛、胸闷等关键信号，也未能重视，一旦急性发作，往往错失抢救时机。

出现4种情况一定赶紧休息

首都医科大学附属北京安贞医院脑血管病科副主任医师霍晓川表示，熬夜本身未必会直接导致猝死，但会让猝死风险飙升。如果出现以下4种情况，必须立刻停下手中的事，赶紧休息。

连续3天以上每天睡不足4小时

有研究显示，这种状态下心肌耗氧会增加3倍、血管痉挛的概率提升至平时的5倍。

通宵24小时后不补觉

曾有实验记录，健康成年人通宵后血压会剧烈升高。此时哪怕只爬一层楼，都可能让心脏的负荷突破极限。

长期每天睡不够6小时

熬夜会让血液中的炎症因子增多，如果再叠加高血压、糖尿病等会损伤血管内皮的慢性病，会加速斑块形成。

熬夜+白天高压工作/运动

熬夜后交感神经本身处于亢奋的状态，若再被工作的压力、崩溃的情绪、剧烈的运动等刺激，去甲肾上腺素会瞬间飙升。

这是身体发出的“求救信号”

胸痛

持续 > 15 分钟，含服硝酸甘油不缓解。

呼吸困难

平躺时加重，需坐起才能呼吸。

晕厥

突然意识丧失，伴面色苍白、冷汗。

水肿

双下肢对称性水肿，按压凹陷难恢复。

提醒 一旦身体发出信号，应尽快就医检查相应指标；若指标异常，请及时排查原因。

心源性猝死如何正确自救

心脏骤停后，脑部和其他重要器官迅速失去血液供应，导致缺氧。在心跳骤停的4-6分钟内进行心肺复苏，抢救的成功率可达50%，被称为“黄金抢救4分钟”。

1 迅速拨打120

描述清楚症状，例如胸痛的部位、性质，以及是否有呼吸急促或冷汗等表现。

2 停止一切活动

坐下或躺下，尽量保持安静，以减轻心脏负担，避免加重病情。

3 服用急救药物

硝酸甘油可以帮助扩张血管，缓解胸痛；阿司匹林可以减少血栓形成风险。

4 实施心肺复苏

如遇患者突然倒地，判断无呼吸、无意识后，立即实施心肺复苏术。

注意 服用硝酸甘油时，要防止因血压骤降引起的晕厥。

这些伤“心”事千万不要做

× **熬夜**：晚上11点到早上6点是最佳睡眠时间，尤其是晚上11点到次日3点，深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12点就是熬夜，越晚睡对身体伤害越大。

× **“三高”饮食**：高油、高盐、高糖的饮食，促使血液中“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）飙升。这些物质在血管壁上沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块——这是心梗的病理基础。

× **久坐**：缺乏运动使血液循环变缓、代谢废物堆积、血管弹性下降，为血栓形成创造了温床。

× **抽烟酗酒**：烟草中的尼古丁会使心跳加快、血压升高，焦油会让血管变得粗糙，容易形成血栓。酒精会诱发心律失常。

每天这样动动手指能“养心”

碰指尖：十指相对，按压10~20次；

绕拇指：双手交叉，拇指绕圈，顺逆各10次；

转手腕：单方向转动10次，再反方向转动10次；

握松拳：反复握拳、松拳；

点按劳宫穴：握拳后中指所指处，用拇指按揉3~5分钟，以感到酸麻胀痛为宜。

综合央视新闻、新华社、国家应急广播等