

心血管专家:心脏怕累,警惕过劳引发猝死

猝死高发! 它更易盯上哪些人?

频繁发生的中青年猝死事件,告诫人们警醒:心源性猝死不再是一个关乎老年人的话题。大家在熬夜加班或是通宵疯玩的时候,要冷静地想一想要不要这么拼?猝死的背后,隐藏的是人们对慢性病的漠视,中青年平时应更多关注健康体检,主动预防慢性病。事实上,中青年突发心脏病或因脑血管病死亡,十有八九体内已存在疾病。

目前见诸报端的猝死人群大致有以下几类:首先是广大的中老年心脏病患者,就如上文里的56岁阿姨,当然还有一些老病号及一些独居老人。第二是“压力山大”的中青年,他们的猝死有两个极端,一个是过劳死,为了进度或加班费,透支生命,骤然长逝。另外一个极端是疯玩族。第三,高强度行业从业者,包括医生、出租车司机等。今年见诸报端的至少7名中青年医生过劳倒下。另外,出租车司机也是高发人群,4月13日辽宁锦州28岁的哥猝死,令人唏嘘不已。

见微知著! 猝死前有哪些潜在征兆?

导致猝死的因素中冠心病是高危病种。冠心病这种病本身就有突发性和不可预料的特点。虽然一部分人有猝死的前兆,而另一部分人没有,但相比较而言,疼痛反应是猝死的发病征兆中,最易被感知的信号。当感到胸部出现剧烈、紧缩、压榨性的疼痛,且感到透不过气时,就应马上就医。有心血管病史的患者如在近期心绞痛发作频繁,或疼痛时间超过15分钟,疼痛经休息或含硝酸甘油也不能缓解,或过去无心绞痛者,突然出现心绞痛,并伴心慌、气短、恶心、呕吐、面色苍白、有濒临死亡感等症状,也要尽早就医。

◆ 张筱琳

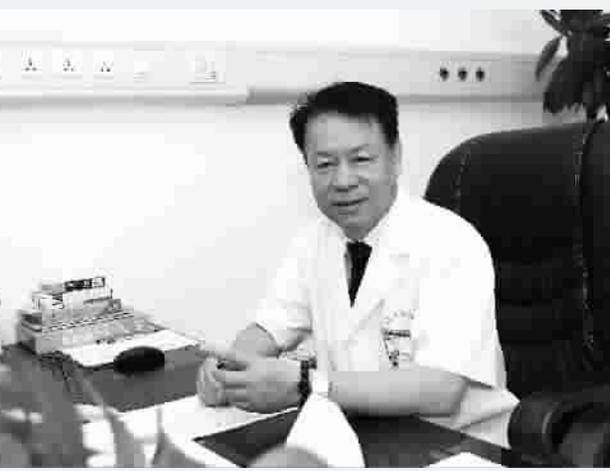
上周,一位56岁的女游客在结束阿里山行程后,突然在游览车上失去意识,经急救无效死亡;几个月前,一位36岁IT男在公司租住的酒店里猝死;最近,有三名中青年医生三天内过劳倒下!正所谓“单位一棵草,家里一片天”。没有什么比家庭更重要,没有什么比健康更重要!

“与老年人相比,中青年发生心梗时病情更重,因为老年患者平常都在服药,也比较重视预防措施,而年轻人发生心梗前可能无任何征兆,一旦发生心梗,心肌坏死面积可能更大,如延误治疗,极易猝死。”上海远大心胸医院医疗院长、心内科主任张大东说道。研究表明,我国超过一半以上的猝死事件发生在家里,12%的人猝死在去医院的途中。因此,发生猝死前兆时要立刻拨打救护车电话,万一在途中出事,也能得到相应的救治。

专家解读!

引起猝死的病理究竟是什么?

张大东教授介绍:“猝死不是一时造成的,长期作息不规律以及压力过大是主要原因。调整不健康不规律的生活方式,可以避免引发三高、冠心病、心肌缺血、心肌梗死等病症,避免猝死。”诱发猝死的常见因素是过度劳累、抑郁或情绪波动、生活压力大、肥胖、大量抽烟喝酒,以上因素可以引发冠状动脉粥样硬化斑块破裂,导致血栓形成等急性病变,也会导致冠状动脉痉挛或使冠状动脉严重狭窄的患者心肌耗氧量明显增加,出现急性心肌缺血,从而发生猝死。



专家介绍

张大东,主任医师,上海远大心胸医院医疗院长。上海市郊区心血管病研讨会主席,心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风湿性病的介入诊疗技术。曾被誉上海瑞金医院冠脉手术金牌医生,荣获过国内两个心脏病学大奖。

避免猝死! 如果你的心脏濒临崩溃……

预防猝死是世界性难题,虽然它是不可预料和突发的,看似不可预防,但从生活习惯、情绪方面作调整,培养良好的生活方式,就有可能降低猝死的发生几率。有些人没有不舒服,抽烟喝酒、大吃大喝,对高血压、高血脂等危险因素满不在乎,这些人就极有可能发生意外。事实上,健康的生活方式无比重要,每天保持充足的睡眠时间和良好的心态、清淡饮食、戒烟、戒酒、适量运动,不得已熬夜时,要定时起身锻炼,熬夜后注意补充水果、蔬菜、蛋白质。

有心血管病危险因素的人群一定要坚持规范用药,并定期做身体检查甚至心脏专项检查,建议30到45岁人群每年一次,45岁以上人群每年两次。特别是心脏有器质性病变,但症状不明显的中年人。一般检查手段有运动负荷心电图、冠状动脉造影、心脏彩超、24小时动态心电图等,可以发现大部分的心脏问题。

康乐宝 关爱男性健康

康乐宝自上市10年以来,以其优良的品质及实体店销售和优质售后服务,一直赢得上海中老年朋友的青睐,服用过的朋友都知道,真正可以提高生活质量。
康乐宝成分均来自天然野生珍稀植物(适合四季长期服用)采用合理的营养配伍,先进设备浓缩提取,充分保持了产品的高效性,食品级安全的男性健康品,确保了三高人群也可以放心服用。四盒一疗程。

特大喜讯:为了答谢中老年朋友10年来对康乐宝的支持与厚爱,特推出全新生产工艺康乐宝,新工艺康乐宝含量高,不伤肠胃易吸收,服用后让您的生活更加满意,更加精彩。活动期间购买可享受买5送3、买3送1优惠。买5送3者还多送价值198元人体润滑剂1瓶。此次活动仅限本周。
男性健康热线 51699753
上海购买有服务中心也可电话订购

金山经济区 个人企业房产抵押 64277539 18917991533
厂房出租·转让 上海嘉定区宝安公路,土地面积60亩,建筑面积2万平方。交通便利,位置佳,国际标准厂房,物流,仓储最佳。
13661871557 张先生
www.ma3office.com

合欢 口碑好 成功率高 中山公园旁
长宁路988号(花园大厦)4楼C座
父母为儿女相亲热线 52738637
中老年寻缘热线 52724090
白领成功人士热线 13162760140
女62岁离异营养师貌好亲和
有房寻重情男 13524196629
女67岁未婚医科女大老师肤佳
白洋房真实寻缘 15201778476
厂医女70岁丧偶懂体贴爱房
寻缘年龄不限盼 13524196629
女70岁丧偶无孩医生退有房
会照顾你上门可 13817454690
中老年介绍到称心
南北婚介 56703988
军工厂退女75岁丧偶无孩密
房寻缘致富不计 13524196629
三甲医院女医生52岁离未育
秀丽豪宅可家访 64689479
钢琴女老师67岁未婚独居寻
87年内男无房可 32271263
公司董事长男58岁1.78大专
离独有车房房缘 13818661828

寻亲公告
于59年自然灾害时在江苏杨浦区
龙区江路派出所,纺织厂附近
丢失一女婴(属猪)今年57岁,
有认者请联系:13182031961曹
国宝,帮助成事有重酬!!!

聘 办公室电话联络员8名(沪语) 月薪3500-6000 13331908955

解放双手,读书看报真轻松 头戴“放大镜”

78岁的张老伯,退休后每天都要读书看报,视力越来越差,背也开始有点向偻了……前些日子在报上订购了两个“头戴式放大镜”。现在读书看报,腰板挺直了,也不用手拿了,真是太轻松了。

据了解,头戴式放大镜专为中老年朋友设计,主要拥有四个方面的优势:

- 方便:直接戴上放大视野,松紧根据头形自由调节,还配超亮LED射灯;
- 超轻:只有120克,很轻松,没有太多负重感,两片放大镜片,双眼一起看;
- 清晰:采用高透光放大光学亚克力镜片,长期使用,眼睛不会疲劳;
- 多用:配备4种镜片(1.2倍、1.8倍、2.5倍、3.5倍),最大支持6倍放大。读书看报都轻松。

电话订购 免费送货上门 头戴式放大镜特价:118元
银发无忧订购电话:400-676-9090

电动修脚器只卖 118 元

脚上老茧、鸡眼,走路痛,自己拿刀割易削伤,外面修脚怕感染。电动修脚器,被广大用户亲切地称为电动“修脚师”。它无需泡脚,自己在家修脚,安全快捷,几分钟就能去除脚垫、老茧、厚皮、干裂的角质层等,不损伤正常皮肤,像使用电动剃须刀一样方便。

本品在银发无忧热销五年,市场价168元,银发无忧回馈新老客户,全国特价仅需118元。本款电动修脚器,是国内极少数获得欧盟CE认证的产品,出口到欧洲畅通无阻,高贵典雅,亦是馈赠佳品。欢迎广大读者抢购。

电话订购 免费送货上门 货到付款
银发无忧订购电话:400-676-9090
银发无忧老年生活之家

上海五月花店:闸北区芷江西路488号2层东区(五月花生活广场216-218)
上海莲花广场店:闵行区沪闵路7866号近古方路路口(莲花国际广场)B1层

全国热销两年 出口欧洲 银发无忧 老年生活之家