

# 年輕人也警惕心梗

11月27日凌晨，35歲的臺灣藝人高以翔在節目錄制過程中暈倒，搶救無效去世，醫院宣布為心源性猝死。11月20日下午，新華社國際部專稿中心主任、高級編輯徐勇在辦公室因突發大面積心梗去世，享年56歲。11月1日上午，上海交通大學醫學院附屬瑞金醫院麻醉科醫師蔣金健被發現心臟驟停，搶救無效不幸離世，年僅30歲……近日連續發生的多起猝死事件，讓人在惋惜之餘也深感意外。正值壯年、愛好健身且身體未察覺有明顯不適的“健康人”，為何會猝死呢？

## 猝死呈現年輕化趨勢

在人們的觀念中，老年人是猝死的高危人群；但近年來，中青年猝死的新聞屢見不鮮，不少網友感慨：好端端的人，怎麼年紀輕輕就突然“走了”！

“好端端”只是外表看起來健康。首都醫科大學附屬北京安貞醫院急診危重症中心主任醫師賀曉楠告訴《生命時報》記者，世界衛生組織定義，發病後24小時內，特別是6小時內死亡者，都稱為猝死。賀曉楠表示，猝死者通常是在內因和外因的綜合作用下，突然或意外發生的非暴力性死亡。外因包括熬夜、喝酒、過勞等不良生活方式及社會環境因素；內因主要與心臟疾病相關，如先天性心臟病、冠心病等。從病因而說，猝死分為心源性和非心源性兩種，心源性猝死約占總猝死人數的80%~90%。

賀曉楠表示，猝死正呈現出年輕化趨勢。一些調查也顯示，我國中青年人心血管健康狀況不容樂觀。今年11月，阜外醫院高潤霖院士、王增武教授等發表的最新中國心衰流行病調查顯示，我國大於35歲的居民中，心衰患病率為1.3%。對比2000年的全國調查結果，心衰患病率較15年前增加了44%。今年1月出爐的《中國中青年心臟血管健康白皮書》也顯示，我國中腦血管疾病年輕化趨勢明顯，20~29歲的患病/高風險人群占比已達到15.3%。

## 預防猝死，護心是關鍵

“冠心病相關的猝死占總心源性猝死事件的80%~90%，預防猝死，預防和治療心臟相關疾病是關鍵。”賀曉楠告訴記者，健康的心臟好比一個

正常工作的機房，有門（心臟瓣膜）、電綫（心臟傳導系統）、水管（血管）等。心律失常就好比電綫出了毛病，而冠心病是水管堵了，瓣膜病是房門破了，房缺、室缺則是牆壞了。患有心臟相關疾病的人，就相當於房間的某個部位已受損，在一定外因的誘導下，機房會降低工作效率甚至停止工作，進而引發心源性猝死。

賀曉楠表示，寒冷、熬夜、運動只是心源性猝死事件發生的誘因，心臟相關基礎疾病才是導致心源性猝死的決定性因素。這些誘因會導致包括交感神經興奮、血壓變化和血管痙攣等一系列改變，加重相關心臟疾病，導致猝死發生。即使一些經常運動或身體素質很好的人，也可能患有相對隱蔽的心臟疾病。

“有了心臟疾病，也不一定發生猝死。”賀曉楠表示，誘發心源性猝死的因素非常多，除了寒冷、熬夜、運動因素外，還有心情激動、酗酒、吸煙、暴飲暴食、過勞等不良生活方式和社會環境因素。猝死往往是病因和誘因多重因素共同作用的結果。例如，有動脈硬化基礎疾病的人，情緒波動較大時，可能會導致血管斑塊破裂，或血小板迅速聚集導致血管狹窄或堵塞，引發猝死。

非心源性猝死往往是其他疾病所導致，比較常見的是肺栓塞，還有重癱哮喘、張力性氣胸和睡眠性呼吸暫停等呼吸系統疾病，以及蛛網膜下腔出血、急性的腦幹出血等中樞神經系統疾病。此外，一些家族遺傳病、重癱胰腺炎、喹諾酮類藥物或嚴重感染等也可能導致非心源性猝死。

## 這些信號尤其需要警惕

猝死看似突發，實則有迹可循，并非完全不可預防，多數患者發病前1~2周就會有蛛絲馬迹。

中南大學湘雅醫院急診科副教授王愛民提醒，出現以下5個信號時，需高度警惕。1.與活動相關的胸痛。如果癱狀在體力活動、情緒激動時加重，休息後緩解，可能為心絞痛發作，要警惕發生急性心梗猝死。有的患者可能不會出現典型的胸痛表現，可能是胸悶難受、肩膀疼、後背疼、胃疼、牙疼等。2.不明原因的癱狀改變。若冠心病、心絞痛患者出現癱狀發作次數增多、癱狀加重、不易緩解等，要高度警惕心梗。比如以前

吃1片藥可緩解癱狀，現在吃2片也不管用，以前休息5分鐘就好，現在要休息更長時間等。3.毫無徵兆的心慌胸悶。沒有心臟病的人突然出現胸悶、心慌、不明原因的難受；不活動時也悶悶、喘氣困難；每天規律胸痛，比如吃飯後、睡覺前等，也要懷疑可能是心肌缺血，要及早檢查治療。4.頭暈乏力、心慌。熬夜後出現頭暈、乏力、心慌等表現，要高度警惕可能是心血管、神經系統在呼救。5.黑朦、暈厥。心臟病患者出現暈厥是猝死的重要前兆。多數暈厥是由于心跳突然減慢或停止，導致腦供血不足引起的。一旦出現不明原因的暈厥，應盡快去醫院查明病因。

賀曉楠表示，導致猝死的疾病中，冠心病相關疾病占比最大，需要做好預防，建議做到以下幾點：1.防止動脈斑塊形成。主要是預防高血壓、高血脂、高血糖，要保持科學健康生活方式，包括健康飲食、規律運動和戒煙限酒，以延緩動脈斑塊的形成。2.防止斑塊破裂。如果患者血管有了斑塊，需要在健康生活方式的基礎上，按時服用調血脂藥物，定期去醫院檢查。3.防止室顫發生。發生急性冠脈綜合徵時，要讓患者安靜、鎮靜和就地休息，並及時撥打急救電話。

心肺復蘇是救治發生急性事件患者的有效方法。然而有統計資料顯示，由于我國民眾普遍缺乏猝死急救知識和基本技能，心源性猝死的搶救成功率極低，僅為不足1%，大多數患者沒等送到醫院就已經死亡。中南大學湘雅醫院老年病科主任醫師、教授李傳昶提醒，患者發病的4分鐘內是“搶救黃金期”，因為當心臟驟停時，大腦皮層耐缺氧時間僅為4分鐘，隨後皮層細胞開始出現不可逆轉的損傷和死亡。因此，現場第一目擊者的急救知識、技能和行為意義重大，必須在4分鐘內按照以下程序進行心肺復蘇：呼喚確認患者意識，撥打120，胸外按壓，打開呼吸道，人工呼吸兩次，電擊除顫。待醫護人員趕到，配合救治。若確認是心梗，目擊者或家人要盡快簽字手術，千萬不要把時間浪費在“再商量一會兒”“找熟人”上。此外，受訪專家共同呼吁，我國的公共場合應更普遍地設置AED（自動體外除顫器），建議相關機構開展更廣泛培訓，讓更多人掌握心肺復蘇技能以及AED使用方法，以應對突發事件。



## 藜麥，印加人的“糧食之母”

上世紀80年代，美國宇航局花了許多資源準備太空旅行，其中重要的一個方面就是宇航員的吃喝。在這一場“太空糧食超級選秀”中，一種叫作“藜麥”的古老作物脫穎而出。

藜麥原產於南美洲安第斯山區，有幾千年的種植歷史。考古學家在智利出土的公元前3000年的新克羅木乃伊中發現了藜麥的種子，這表明，藜麥的種植時間早於公元前3000年。而秘魯阿亞庫喬附近的考古發現表明，在公元前5000年，當地已經開始馴化這種植物了。藜麥具有一定的耐旱、耐寒、耐鹽性，到了印加王朝時代，藜麥成為整個印加帝國的主糧。它養育了印加民族，被古代印加人稱為“糧食之母”。16世紀，西班牙殖民者入侵這片古老富庶的土地，用堅船利炮摧毀了這個帝國，也嚴禁藜麥在此地種植生產，取而代之的是從歐洲大陸帶來的大麥、小麥、燕麥和大豆。從此，藜麥的主要地位被推翻，只能在海拔較高或地理位置偏僻的地方“苟且偷生”。直到20世紀60年代，藜麥才再次引起南美安第斯山區的興趣。

藜麥最大的特色在於：蛋白質含量比其他常見的糧食作物高，而且氨基酸組成與人體需求很接近。在植物中，祇有大豆有類似的特點，但大豆的高脂肪低澱粉並不適合作為糧食。除了蛋白質方面的優勢，藜麥的礦物質、維生素、膳食纖維等其他方面也都很全面。簡單來說，就是如果祇用一種糧食來滿足人體的營養需求，那麼藜麥是各種糧食作物中最稱職的。此外，藜麥還含有多種不飽和脂肪酸（如亞油酸和亞麻酸），B族維生素、維生素E和葉酸的含量也較高。研究表明，藜麥富含的多酚、類黃酮、類皂苷和植物甾醇類物質具有多種健康功效，比如保護心血管、抗氧化等。

藜麥吃法很多，可以煮熟後做沙拉，還可以和米飯一起煮粥或做成藜麥飯。

## 生肉不要流水衝洗

很多人習慣烹調前把肉衝洗一遍，這樣做不但不能洗掉上面的細菌，四處飛濺的水花還會讓細菌污染廚房水槽、案板、料理臺、菜刀。如果下次再洗水果等生吃的食品時，可能就會被細菌污染，埋下食品安全隱患。可以在一個固定的盆裏清洗一下生肉，然後用廚房紙巾蘸乾。

## 孕期運動，強度低一點

在不久前舉行的2019上海國際馬拉松比賽中，懷孕8個月的黎莉莉歷時5個多小時跑完全程，引發廣泛關注。不少人質疑，孕期可以做這麼高強度的運動嗎？

事實上，這是一個個案，孕期究竟適合多大強度的運動因人而異。據了解，黎莉莉懷孕前每個月都會完成一次全程馬拉松比賽，屬於精英跑者，她的身體素質、心肺功能都強於常人。馬拉松對於普通人來說可能是一項極限運動，但她來說就是常態。而且，胎兒和子宮是一天天長大的，這種負荷不是一下子加上去的，因此她的身體可以耐得住並不難理解。

從醫學角度看，孕期運動對孕婦和胎兒的健康有好處是毋庸置疑的。國內外很多研究都表明，孕期運動能保持體重健康增加，降低妊娠期糖尿病、先兆子癩和剖宮產的發生率，緩解便

## 帶魚肥美 海鰻肉厚 對蝦細嫩 寒冬，不要錯過五種海鮮

提到冬天的應季食物，很多人會想到白菜、蘿卜，然而，上海海洋大學食品學院水產品加工及貯藏工程系主任、教授陳舜勝提醒大家，寒冬也不要錯過以下五種海鮮。

**帶魚。**冬季，帶魚會洄游至東海越冬。這時，產卵完畢的帶魚已經恢復體力，並為了越冬急速積累脂肪，所以，大多臃肥體壯，肉質厚實油潤，口感最佳。新鮮的東海帶魚比較肥和鮮美，肉質細嫩，最適宜清蒸。相比其他產地的帶魚，東海帶魚眼睛更小，下顎相對更短。魚小而窄，身寬多在4~7厘米，身長多在40~60厘米，魚鰭白中稍微帶些黑色，鱗片很容易脫落，背脊上無凸骨，且其“身材”更豐滿勻稱，從魚頭到魚尾是比較緩慢地“瘦”下去。看其是否新鮮，主要看兩點：1.眼睛是否黑白分明有光澤，有則為新鮮帶魚，渾濁發黃是冷凍過的；2.魚鱗要銀色且有光亮。魚鱗脫落或晦暗無光，證明帶魚不是特別新鮮。

**海鰻。**冬季是捕獲海鰻的季節。東海的捕撈時間為7月~12月，廣東沿海為10月~次年2月。海鰻因其肉厚、質細、味美、含脂量高而聞名，常常被做成黃燜海鰻、夾燒海鰻等海鰻飯，或者烤後撈飯食用。海鰻肉與其他魚肉摻和制成魚丸和魚香腸，味更鮮美而富有彈性。需要注意的是，海鰻最好現殺現烹，死海鰻不宜食用。除了吃新鮮的，南方多地還將海鰻從中間剖開，制成幹品，稱為“鰻魚鱓[xiǎng]”。利用低溫和風力乾燥，使其制品保持良好的品質。鰻魚鱓以體呈長扁形，剖面淡黃色，肉厚堅實，形態完整無損，韌度足的更好。制品乾燥後，需進行包裝，貯藏中應注意防潮、防蟲蛀。鰻魚鱓泡開後，可切絲入湯，加紹酒、蔥結、姜片，味道鮮美。

**真鯛。**真鯛的汛期也在秋冬。在廣東沿海為12月~次年2月，山東為11月~12月。在日本，真

秘、腰腿疼痛等不適，增強心臟和血管功能，使身體處於良好狀態，為順產做足準備。但這并不是鼓勵大家都去挑戰極限運動。對絕大多數孕婦而言，運動要量力而行、力所能及，可在四個月後做中等強度的鍛煉，散步、快走、游泳、瑜伽、孕期體操等都是不錯的選擇。運動時間最好每周有150分鐘，將其分為5天或7天，每天30分鐘或20分鐘的頻率進行鍛煉。

需要提醒的是，孕期運動要循序漸進，以免出現運動後脫水、中暑、低血糖、暈厥等情況。胎位不正、胎盤位置比較低的孕婦，運動可能會發生出血風險，需在醫生指導下選擇運動形式。另外，很多孕婦喜歡飯後散步，建議最好去公園或小區的綠化區，不要在街邊的人行道溜達，汽車尾氣中含有重金屬，不利孕婦和胎寶寶的健康。



鯛曾經是刺身排名第一的魚。祇是後來真鯛資源日漸枯竭後，日本漁船才開始捕撈其他魚種。真鯛肉為白色，真正野生的清鮮無腥味，肉質細嫩，在各種鯛魚中是上上品。因此建議清蒸，以保持其原有風味。挑選真鯛時，應選擇鱗片完整、眼睛完整有光澤的。

**對蝦。**對蝦個頭大，肉質結實、細嫩，口感爽滑，味道鮮甜，有淡淡的海水咸味。煮熟後體色透紅鮮艷，逗人喜歡，被人視為長壽的吉兆，是宴席上的必備佳肴。在我國沿海，對蝦在冬季前後（11月~次年3月）越冬，儲存了大量脂肪，其肉質較好。因其個頭巨大，多選擇紅燒。挑選對蝦時，要挑頭身緊密、蝦體完整有光澤的。頭身鬆動、身體殘缺的，多為冷凍或相對沒那麼新鮮。

**梭子蟹。**梭子蟹的天然旺季為秋冬季節，一般在11月~12月，人工養殖時可將旺季延長到次年1月份。此時，梭子蟹肉肥膏甜，是食用的好季節。梭子蟹從幼蟹到成蟹要經過多次脫殼，而且祇在身體長到特別豐滿時才會脫殼。選擇梭子蟹時應選擇脫殼之前的，此時蟹殼較硬。