

大發脾氣、氣溫驟變、運動過度、吃得太飽等都可能導致猝死

心臟發病的黑暗時刻

猝死就像一個隱形的嗜血殺手，潛伏在人們身邊。中南大學湘雅醫院老年病科主任醫師李傳昶教授提醒，日常生活中一些“至暗時刻”，會讓心臟更脆弱，容易發生猝死，必須警惕。

氣溫低。冬季氣溫降低，會激活交感神經系統，導致心率加快，外周血管阻力增加，進而令血壓升高，心臟負荷加大，引起供應心臟血液的冠狀動脈痙攣，使原有粥樣硬化斑塊的血管更加狹窄，甚至出現粥樣硬化斑塊破裂出血，血栓形成，造成急性血管阻塞，引起心絞痛發作和心肌梗死。研究表明，氣溫每下降10℃，心臟病發病風險會上升7%，多數心臟病發作事件發生在氣溫較低時。因此，建議大家冬季出門做好保暖工作，戴上帽子、圍巾和手套。

溫度高。夏季及室內溫度過高時，人體血管處於擴張狀態，血液集中于體表血管，會導致心臟、大腦血液供應量相對不足。加上晝夜溫差大或空調溫度較低，可導致血管收縮，血壓波動，誘發心臟血管急性事件。天氣酷熱，人體新陳代謝旺盛，對水的需求量增加，大量出汗時，體內水分和鉀、鈉等電解質大量流失，可誘發惡性心律失常。建議大家天氣炎熱時多喝水，可採用多次少量補水法。另外，多吃粗糧、綠葉菜、瓜果，少吃肉類和甜食。

暴脾氣。人真的可能被氣死。美國哈佛大學公共衛生學院研究人員發現，一個人在暴怒後的兩小時內，心臟病發作或出現急性冠脈綜合徵的風險會增加近5倍，中風風險增加近4倍，室性心律失常風險也會增加。對於愛生氣和已經存在心臟疾病的人來說，發病風險以及致死率也會更高。李傳昶提醒，無論是否有心腦血管疾病，心平氣和才是健康之道，除了少生氣，生活中應避

免過喜、過悲等劇烈的情緒波動。

喝太多。中國的酒文化盛行，總覺得喝點酒能拉近關係、活躍氣氛，殊不知幾杯酒下肚，危險已在逼近。酒精不僅會導致酒精性心肌病、高血壓等，更會造成心梗、腦梗、房顫、心衰、腦血管破裂等問題，甚至危及生命。另外，飲酒者胃內存有大量食物，嘔吐時易進入氣道，導致患者窒息及誘發吸入性肺炎；也可刺激氣管，通過迷走神經反射，造成反射性心臟停跳。

吃太飽。有人認為，偶爾吃多一次不會造成很大影響。但美國註冊營養師詹尼弗·麥克丹尼認為，即使一頓暴飲暴食就會讓心臟負荷過重。吃得太多，會讓消化系統占用太多資源，有效循環血容量減少。如果吃得油膩，大量甘油三酯進入血液，會使血細胞和血管功能下降，患心臟病的風險就會大增。而且，吃太多富含脂肪的食物，會誘發急性胰腺炎，造成心臟驟停。因此，心臟病患者每餐最好吃七八分飽。

用力便。便秘患者排便時，通常會用力過大，引起腹壓升高，血壓隨之升高，同時心率加快，導致心肌耗氧量增加，心肌因而發生嚴重而持久的急性缺血，甚至發展為心梗。便秘患者大便時還常用力屏氣，擠壓內臟，引起心臟破裂，大血管出現夾層動脈瘤或破裂等問題，同樣有生命危險。李傳昶建議有便秘問題的人可養成每天清晨排便一次的習慣，即使無便意也可蹲坐一會兒，以形成條件反射；多吃含粗纖維的糧食和蔬菜、瓜果、豆類，每天至少飲水1500毫升。若以



上方法效果不佳，建議就醫治療。

練過頭。運動能強身健體，但運動猝死的報道屢見不鮮，一些“一向身體很棒”的人會突然在運動中倒地身亡。其實，運動不是他們猝死的主因，隱藏的心臟病才是“幕後黑手”。心源性猝死是運動性猝死的主要表現形式，如心肌炎、先天性冠狀動脈畸形、心肌梗厚等。刺激因素還包括急性心肌缺血、交感神經興奮和血流動力異常引起致死性室性心律失常等。也就是說，運動性猝死并非憑白無故的發生，而是心臟自身的器質性缺陷受到刺激而誘發。運動強度過大或運動未及時補充能量，如馬拉鬆運動中一直不補充水分，就會造成嚴重脫水，影響散熱，運動中又不斷產熱，從而導致體溫增加，進一步加重脫水，影響人體各個器官的機能。

太“性”奮。性愛是美好的，但有時也會威脅健康。生活中可能會導致性猝死的誘因包括：過度勞累或患有基礎性疾病、酒後同房、婚外性行為、年齡相差懸殊、藥物影響、姿勢不正確等。建議伴侶同房過程中，要時刻關注對方狀態，一旦出現不適，應馬上停止或緊急就醫。

膝關節有響，注意養護

膝關節是人體運動最多、負重最大的關節之一。當站立時，膝關節約承擔體重的一半；上下樓、跑步、打球時，約承擔體重的4~6倍；而蹲下或跪着時，承受着相當於體重8倍的重量。因此，相比其他關節，膝關節更易受到衝擊和壓力，發生彈響和磨損。

中國中醫科學院望京醫院骨科主任溫建民介紹，膝關節響聲一般分為兩大類：生理性和病理性。生理性響聲是由于活動時關節部位的潤滑液變少了，血液循環較差，所以會發出較輕微的響聲，這種情況常見於運動前熱身不充分、久坐不動人群或者體力勞動者。

病理性響聲又有年輕人和老年人之分。年輕人的病理性響聲多見於喜歡運動的人群，比如愛踢足球、打籃球的人，扭傷膝關節後可能出現腫脹或疼痛，若腫脹消失後再次伸膝活動時出現彈響，就需警惕半月板損傷或骨關節炎。老年性病理性響聲主要是因為年齡大、關節軟骨退變引起的。上了年紀後，人體新陳代謝機能逐漸衰退，關節軟骨細胞越來越少，造成膝關節軟骨退化，露出下面的骨質，在活動時，不平整的骨質與不平整的骨頭相互摩擦，就發出“沙沙”的響聲。這屬於退變性的病理性響聲。

如果老人膝關節經常出現“沙沙”聲，很可能出現了退變，但無需太緊張，這屬於正常的衰老現象。不過，老年朋友不能忽視對關節的養護，畢竟腿腳好才能避免跌倒，保證晚年生活質量。平時常活動，少負重，避免頻繁上下樓、爬山等。注意給膝關節保暖，肥胖者最好減重，必要時使用拐杖。可適當進行膝關節的功能鍛煉：坐在椅子邊，腿向前伸直，腳後跟着地；腿伸直向上抬，腳跟離地10~15厘米，保持3~5秒，緩緩把腿放下；每周練2~3次，每次10~15遍，可雙腿同時進行。推薦有條件的老人經常游泳，能使各關節和肌肉得到很好的放鬆，還對心肺功能有一定幫助。

A型血乳癌風險高

乳腺癌發病原因有許多，近期希臘雷斯德莫克利特大學在《英國廣播公司雜誌》發表的一項希臘女性病例對照研究稱，乳腺癌和A型血的女性之間有明顯的關聯性，是乳腺癌的高風險人群。

該項研究以2016~2019年在希臘兩家醫院接受了檢查和診斷的341例女性為對象，並分為兩組，病例組為乳腺癌切除術後病理學上被確認為乳腺癌的女性共202例，非乳腺癌的女性139例。血型調查結果表明，在病例組，A型占61.9%，B型占5.5%，O型占26.7%，AB型占5.9%；在對照組，A型占31.6%，B型占13.7%，O型占47.5%，AB型占7.2%。對這些結果進行分析、驗證發現，乳腺癌和A型有明顯的關聯性，A型血的女性與B、O、AB型的女性相比，乳腺癌風險高。

研究人員認為，這一有關乳腺癌與血型關係的研究結果說明，A型血可能是乳腺癌的又一風險因素，此類血型的成年女性最好定期做乳腺癌的疾病篩查。

藝術活動可以緩解產後抑鬱

對於女性來說，生育有時帶來的不僅有身體損耗，還可能伴隨着心理的至暗時刻。我國每年約1500萬新生兒出生，然而在迎接新生兒誕生的喜悅背後，都可能有一位女性遭遇產後不良情緒。

八成產婦可能情緒差。近年來，產後抑鬱而引發產婦自殺的悲劇頻頻出現，《產後抑鬱障礙防治指南的專家共識》（以下簡稱《共識》）指出，26%~85%的產婦，會在產後7~10天內發生心緒不良，這意味着，每年約1000多萬產婦，會陷入到不良情緒中。

產後心緒不良是一種短暫性的適應不良狀態，常見癥狀為情緒不穩、悲哀、焦慮、注意力不集中、失眠和食慾不振，持續時間多為幾天，一般不超過10天。但令人擔憂的是，在此過程中，14.7%的產婦可能患上產後抑鬱。產後抑鬱患者除以上癥狀外，還會表現出消沉沮喪、體力不支、後悔自責、無助孤獨，嚴重甚至產生自殺或殺嬰的想法或行為。該病影響深遠持久，不易自行恢復，如不有效治療，可能終生難以擺脫。

產後情緒不是“矯情”。很多人並不認為產後情緒值得關注，僅僅將女性產後心理不良癥狀粗暴歸結為“矯情、敏感、作”。實際上產婦情緒波動有多種原因：

生理上，產婦分娩後，雌激素、孕激素等身體各

項激素水平突然下降，容易導致產婦情緒劇烈波動，更易敏感焦慮。

心理上，分娩結束後產婦需從妊娠分娩期的不適、痛苦、焦慮中恢復，同時接納家庭新成員，人生角色有了轉變，更易出現情感脆弱、依賴性增強等情感退化現象。

除此之外，產後抑鬱也受家庭和成員關係的影響，如夫妻關係不融洽、婆媳關係緊張、家庭經濟變故等。產後抑鬱不僅會對產婦本人的情緒健康、身體恢復造成影響，也會對孩子和家庭造成多種影響，因此應引起重視和警惕。

藝術療愈產婦心靈。產後抑鬱應及時就診，通過心理、藥物物理和其他療法來治療。對於還沒有上升到疾病的產後不良情緒問題，許多醫療專家推薦產婦們參加藝術活動幫助恢復情緒。

《共識》提出，運動、音樂等在對抗產後抑鬱時有很好的可行性。《英國精神學雜誌》2018年一項研究發現，唱歌可以幫助產後抑鬱恢復。《英國醫學雜誌》發表的一項研究指出，參加歌劇、音樂會、戲劇等藝術活動，可改善認知，促進身心健康。藝術療法是將心理療愈和藝術活動相結合的獨特療法，包括舞蹈療法、美術療法、書畫療法、戲劇療法等，其中戲劇療法對於產婦群體有特別的效果，在國外受到普遍認同。

寶寶常見外傷 應對方法各不同

好奇是孩子的天性，在探索世界的過程中，一不小心意外受傷也很常見。當孩子遭遇突如其來的傷害時，父母們在第一時間該如何鎮定處理？平時家中的小藥箱裏又該常備哪些外用消毒藥品？廣東省婦幼保健院新生兒外科主任醫師朱小春來支招。

跌落傷：留意寶寶精神狀態

孩子發生跌落後，家長需要留意這幾點信息：跌落後寶寶是否出現過昏迷，是否哭鬧不止，是否精神不振或煩躁不安，是否出現嘔吐、嗜睡？如果答案是否定的，寶寶在跌落後精神狀態無異常，祇是出現一些淤青或小傷口，一般無需馬上送往醫院，可先幫寶寶做一些簡單的處理，在家觀察即可。

一般來說，小面積的淤青多無需特殊處理，而一些小的擦傷，如果家裏備有消毒噴霧劑或消毒濕巾，可用消毒噴霧劑或消毒濕巾先清潔一下傷口。如果沒有，也可先用乾淨自來水衝洗傷口，然後再局部塗一些抗生素性軟膏。如果傷口較大、出血較多時，不建議將藥粉直接撒在傷口上，而是要局部壓迫止血，並及時送到醫院進行清創處理。

對於頭部着地，跌落後不哭不鬧、精神狀態較差的寶寶，一定要及時送醫院檢查，並注意在送醫途中不要去晃動寶寶的頭部。

擦傷、切割傷：每天檢查傷口情況

發生擦傷、切割傷等外傷時，如果有出血，先用乾淨的紗布在出血處按壓5~10分鐘止血，等血止住後，再用清水清洗傷口5分鐘，將臟東西衝洗乾淨，然後再在傷口處塗抹一些抗生素軟膏，並且用紗布覆蓋包裹。

此外還需注意每天都要記得揭開紗布檢查一下寶寶的傷口，看看有無紅腫、滲出情況。但如果寶寶的傷口出現紅腫、膿性滲出、發熱，或是有明顯出血的大的裂傷，按上述方法初步處理後還應及時到醫院外科門診就診，請外科醫生盡早進行清創縫合，以減少感染發生的機會。

燙傷燒傷：勿擅自塗抹牙膏

如果小孩被火焰燒傷，或者揭開熱騰騰的鍋蓋被蒸汽燙傷，首先馬上用流動的自來水衝洗傷口15~20分鐘，以迅速降低皮膚表面的熱度。如果有衣服黏在傷口上，則應泡濕衣服後，再小心將其除去，必要時可用剪刀剪開衣服，或暫時保留粘連部分，盡量避免將水泡弄破，然後找幹淨的紗布蓋在受傷部分，及時送往醫院請醫生處理。

朱小春提醒，切莫自己擅自塗抹牙膏等，這種處理方式不僅不利於傷口的愈合，而且還容易引起感染，並幹擾醫護人員的判斷和作出及時的處理。

腳踝扭傷：疼痛緩解後盡快適當活動腳踝

當孩子運動時腳踝受傷，踝關節會向一個方向過度的扭轉，不能恢復到正常位置，不能站立起來，一碰就非常痛，腫脹非常明顯，那麼就立即去醫院。

如果扭傷後，孩子的腳僅僅是輕微的腫脹，但能回到正常位置，腳能向各個方向轉動，雖然痛，但是孩子還能站立，那麼提示扭傷不重，在扭傷後的2~3天內，注意讓腳踝休息，不要站立負重或行走，同時在扭傷後24小時內進行冰敷。另外，使用彈性綁帶纏繞腳踝，或保持足部抬高到心臟水平以上，即躺着或者把腳搭在桌子上，這樣也可以減少足部血流而減少腫脹，一旦腳踝不那麼疼或者腫脹了，則建議盡快活動腳踝，在能接受的範圍內，向各個方向轉、扭腳踝，以促進腳踝恢復。

骨折：避免骨折部位受力、移動

孩子出現骨折時，往往是又痛又怕，家長需要注意先安撫孩子的情緒，以免因亂動而導致骨折部位移位。接下來將孩子骨折部位放到平整的支撐物上，避免骨折部位受力、移動，再等待救護車的到來。

需要注意的是，如果是完全骨折，並且骨頭已經刺出皮膚外，家長千萬不要自行把骨頭按回。正確的做法是：按壓傷口處止血，如果寶寶疼痛厲害，可以用冰敷傷口周圍以減輕疼痛，并用乾淨紗布覆蓋在傷口處，等着急救人員到場。