

“防猝死套餐”管用吗

别熬夜、别吃太饱、别太劳累,这样做有效防猝死



近日,一份“防猝死套餐”引起大家的关注。据了解,这种“防猝死套餐”来自国外网友总结,由辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等保健品组成。这份“防猝死套餐”管用吗?

1 网传“防猝死套餐”管用吗

中国医学科学院药物研究所研究员吴松表示,把这几样凑在一起命名为“防猝死套餐”,这种说法本身就不正确。猝死是疾病的一种,而保健食品本身不具有治疗或预防的临床作用,可以食用但只能作为保健辅助。

此外,辅酶Q10对保护心血管系

统有一定作用,鱼油某种程度上有助于降低血脂、预防血管硬化,叶黄素保护眼睛,维生素D3对钙的吸收和预防感染疾病方面有作用,它们的作用各不相同,因此这种“防猝死套餐”的混合搭配也是不具备科学依据的,要根据每个人的身体需求情况有所侧重,不能把一堆东西都攒到一起胡乱吃,也不能浅显地

认为“吃得全就是吃得好”。

北京营养师协会理事、注册营养师顾中一发微博称,这个配方“铁定没有真的防猝死的作用”。

山东大学附属生殖医院主治医师许超也发微博表示,辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素D3等保健品是“虚假的防猝死套餐”。

2 女孩通宵熬夜后猝死

浙江大学二医院急诊科副主任医师卢骁认为,所谓的“防猝死套餐”并不靠谱。“对于急诊科医生来说,如果你有熬夜、夜宵、酗酒、抽烟、不运动等各种不良生活习惯,套餐里面必须加一个靠谱的急诊科医生,VIP套餐也救不了你。”

卢骁说:“我们在临床中发现,如今发生猝死的人群越来越趋于年轻化。最近两个月里,我们在急诊中就遇到了五六例猝死病例,他们年纪都很轻,年龄集中在20多岁—40多岁。”

前两天就有一个20多岁的年轻女孩,平时上班比较忙,生活节奏很快。发生猝死的前一天晚上,她熬了个通宵没睡觉,等了第二天早上才

回宿舍睡觉。中午室友怎么叫她都没反应,这才发现她已经昏迷不醒了,赶紧拨打120把她送到医院急诊抢救。

之前,还有一个40多岁的男子,也是上班族。当天晚上下班回到家,睡着后心跳停止。还有一些年轻人,晚上吃夜宵、熬夜刷手机到凌晨三四点钟,这样的不良生活习惯会大大增加猝死风险。

卢骁表示,预防猝死,其实最重要的还是减少外源因素对心脏造成损伤,尽量避免长期熬夜、缺乏运动等不良生活习惯,特别是高蛋白、高脂肪食物,会加重心脏负担。

要注意心脏发出的危险信号。一旦

出现持续性胸痛、胸闷、冷汗等,都应及时去医院就诊,而在熬夜、过度疲劳后出现上述症状,更应提高警惕。

不少年轻人仗着年纪轻、身体好,即便心脏出现早期不适症状,也会觉得无关紧要,忍一忍就过去了,从而错过急救的最佳时机。

医生提醒,胸骨后靠正中或偏左侧的位置,如持续出现闷痛感,这是心脏发出的危险信号。

此外,也有一部分人会出现左臂内侧或左侧肩膀的牵拉痛。当出现这些危险信号时,千万不能大意,应及时将硝酸甘油、速效救心丸等救命药含在嘴里,并第一时间拨打120急救电话。

3 真正有效的“防猝死方法”

构成猝死的因素多种多样,可能源于疾病也可能源于先天性原因,在人群中为个例,建议大众不要过于恐慌,应日常加强锻炼、均衡饮食、保证睡眠、减少熬夜,如感到过度疲倦,或观察到一些症状应该及时就医治疗。

今年8月,来自北京安贞医院的宋现涛、邢浩然等发表在中国循环杂志的一项研究显示,青年人群猝死主要与不良生活方式有关。其中常见的原因就有:1.过度劳累;2.精神刺激;3.饱餐;4.饮酒;5.大量吸烟;6.寒冷。

其中,长期慢性疲劳以及精神紧张处于应激状态,是无明确既往病史青年人猝死的重要诱因。根据研究和专家的建议,整理出一套真正有效的“防猝死方法”,供大家参考:

别熬夜 有些人白天干不完工作,夜里接着干。熬夜的伤害往往是潜移默化、逐渐积累的。

别吃太饱 过度饱食很伤“心”。过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物,会加重心脏负担。

戒掉烟酒 很多人一边吃着降压药、降糖药,一边参加各种酒局、烟雾缭绕。实际上,在用药治疗的同时,良好的生活习惯同样重要。

别太劳累 防癌不要过度劳累。很多癌症患者都特别劳累、工作压力很大,睡眠不好、熬夜,还有其他不良生活习惯,比如重度抽烟。

别久坐 一动不动的生活方式带来了诸多的健康问题,是造成癌症、失能和死亡的一个主要潜在原因。远离久坐方式最简单的方法就是运动起来。

遇事冷静 很多心脏病发作是因剧烈的情绪变动。比如暴跳如雷会造成血压变化,也导致体内各种有害物质快速增加,而引起心脏病发作。

减少抑郁 焦虑、压力大等不良情绪,对于心脑血管患者来说是引发猝死的一种诱因。尤其是抑郁,它是心肌梗死的一个独立危险因素。

运动适量 运动要量力而行,很多平时不锻炼的人,在长时间跑步之后,体内心脏供血不足,导致心脏负荷过大,就会容易发生心脏骤停。

在运动中,如果突然出现胸闷、心跳过快、呼吸困难等症状,就不能再强行运动,要慢慢地放慢运动的步伐,继续往前慢走几分钟,缓冲一下再坐下休息。

综合

着急伸手进入洗衣机 手臂被缠住断成三节

洗衣机还没有完全停下,一名男孩就急着把手伸进正在转动的洗衣机中取衣服,结果被高速旋转的衣服缠住,胳膊被扭断成了三节。

男孩胳膊被绞断成三节

湖北黄石的11岁男孩尧尧非常乖巧懂事,在家是爸爸妈妈得力的小帮手,洗衣、洗碗、扫地他都很擅长。

近日,尧尧写完作业后去晒衣服,发现洗衣机还需要工作1分钟。尧尧想着洗衣机的转速已经慢下来了,表示衣服已洗完,如果把手伸进去或许洗衣机就会立即停下来,自己也不用站在这里等了。

尧尧刚把手伸进去,随即感到左上臂一阵剧烈疼痛,当即不能活动。爸爸妈妈立即把他带到附近医院就诊。医生给尧尧做了检查,显示尧尧的左肱骨骨折。为进一步治疗,父母带着他来到武汉市第四医院小儿骨科。

儿童意外伤害高发

当日接诊的小儿骨科副主任医师李明静介绍,洗衣机工作时会产生强大的旋转力,导致孩子的左上臂肱骨被扭成螺旋形骨折,需要手术复位固定。“一个月前我们还接诊过一位手指被洗衣机绞断的孩子。”李明静介绍,9岁的小女孩月月在家将衣服丢进洗衣机洗后,发现自己的玩具忘记拿出来了,立即伸手进去“救”玩具,结果受伤。送到医院时,月月被诊断为右手第四手指离断伤,中指开放性损伤并伴有甲床受损。

儿童好奇心强、缺乏安全和自我防范意识,对危险的认知程度较低,是意外伤害的高发人群。医生提醒,家长日常一定要严密监护、做好安全教育。

据武汉晚报

长期头痛失眠 一查竟是脑积水

湖北武汉47岁的李女士一直有头痛、失眠的毛病,但她没当回事。前不久,李女士突然从梦中痛醒,伴有恶心、呕吐症状。紧急送医后,李女士被查出重度脑积水、脑水肿,随时会危及生命。

李女士有头痛、失眠的毛病多年,一直以为是颈椎病。去年4月,她专门去做了颈椎的核磁共振检查,没发现什么问题,就没把这件事放在心上。

近段时间,李女士除了头痛外,渐渐出现间断性下肢乏力、步态不稳的情况,严重时甚至无法站立。

昨晚,李女士头痛从梦中惊醒,并伴有恶心、呕吐症状。家人赶紧拨打120,将她送往医院。入院时,李女士已出现昏迷、小便失禁的症状。医护人员立即为她进行头部CT检查,发现双侧脑室及第三脑室明显扩张,被诊断为重度脑积水、脑水肿,随时危及生命。

武汉市普仁医院神经外科副主任罗宽称,李女士的第三脑室底部长了一个肿瘤,堵住脑脊液的循环通路,导致脑积水发生。就像浴室的地漏被堵住一样,洗澡水无法流出去,整个浴室就被水淹没。里面的水越积越多,就会出现头痛、恶心呕吐等颅内压增高的症状,严重时会出现昏迷,甚至危及生命。

经过一系列对症治疗,李女士渐渐清醒过来。医生指出,脑积水是神经外科常见的疾病,颅脑外伤、脑出血、颅脑肿瘤等均是导致脑积水的常见病因。脑积水初始症状不典型,发展到一定程度后会出现头痛、四肢乏力、步态不稳等症状,容易被患者忽视或当成其他系统的疾病。

因睡眠不规律、生活工作压力大等头痛、失眠的人越来越多,尤其以年轻人人居多。大家往往不重视,从而忽略掉一些潜在的危险因素。若是出现长期、反复头痛,一定要早就医,避免延误病情。

据长江日报