

# 上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君：突发心脏病越来越多，怎样做好防范于未然

北京时间6月13日凌晨，欧洲杯小组赛出现令人揪心的一幕。在欧洲杯丹麦与芬兰的足球比赛中，丹麦队10号埃里克森在上半场结束前突然倒地，心脏骤停。幸运的是，在丹麦球员、队医、球场急救人员的通力救助下，埃里克森起死回生，而心脏复苏术又一次起到了至关重要的作用。

## 关爱心脏，先了解心脏及心脏疾病

心脏是人体至关重要的脏器，其主要功能是为血液流动提供动力，把血液运行至身体各个部分，从而维系生命。然而心脏一旦出现健康问题，形成心脏疾病，则严重影响人类身体健康。常见的心脏疾病有：高血压性心脏病，因长期高血压所致；冠状动脉性心脏病，由冠状动脉发生病变引起；风湿性心脏病，A族溶血性链球菌引起；先天性心脏病，心脏先天畸形等等。

随着人口老龄化及城镇化进程的加速，中国心血管病的发病人数持续增加，尤其是中青年男性急性冠心病事件发生率上升最明显。急性心肌梗死是冠心病最严重的一种情况，曾经被认为是老年病的心肌梗塞，如今也频繁发生在年轻人身上。有数据表明，我国中青年心肌梗塞患者已占8%。

上海远大心胸医院心衰中心执行主任张雅君指出，无论上述哪种心脏疾病都有可能引起猝死。据相关机构统计，我国每分钟就会有一个人因心源性猝死离开。一旦发生心脏骤停超过4分钟，脑组织会发生损害，超过十分钟就会出现脑死亡。

## 专家简介



## 张雅君

上海远大心胸医院心衰中心执行主任。上海医学会心血管专业委员会委员，上海心血管健康联盟心衰中心委员、中国远程医学心脏监护专业委员会专家委员，参加国家九五高血压研究课题，完成先心病、冠心病研究课题，多次获得科技省市科技进步奖，发表医学论文30余篇。

擅长冠心病、高血压、心律失常和心力衰竭等心血管常见病的诊断与治疗。完成心脏导管、心脏造影、起搏器安装、二尖瓣球囊扩张术和冠心病介入治疗等4000多例。

## 不良的生活方式也会诱发猝死

中国心血管疾病患病率处于持续上升阶段，估计患病人数达到2.9亿，每年约54.4万人经历心源性猝死，且80%发生在公共场所或家中。“除了和自身的疾病有关系外，不良的生活方式也会诱发猝死”。谈及这些年发生的年轻人猝死事件，上海远大心胸医院心衰中心张雅君主任一再提醒，持续不眠不休地熬夜的确是许多人猝死的诱因。熬夜会影响心血管健康，增加普通人群心源性猝死的风险。其原因在于，短期睡眠剥夺就足以使交感神经系统紧张，并导致血压升高，压力

激素分泌增加、糖耐量降低、心跳不规则、心肌缺血等问题，极易引发猝死的发生。

“极限运动也是发生猝死的一个因素。”张雅君主任指出，一般运动时，心脏输出血量比静止时增加10倍，而剧烈运动令心脏输血量更大，大大增加了心肌的耗氧量，使冠状动脉难以充分供血，就有可能诱发心肌缺血、心肌梗死，一些白领平时运动少，心脏储备能力低，如果偶尔超负荷运动，心肌和骨骼肌的耗氧量同时剧增，就可能造成心肌缺血。如果再有某种隐性的心脏病，那就更危险了。

## AED的作用与使用方法

自动体外除颤器(AED)问世于1979年，是一种通过电击除颤的便携式医疗设备。医学上素有“黄金4分钟”急救原则，心脏骤停4分钟后患者脑细胞会出现不可逆转的损害，而AED电击除颤一直被公认为是制止心脏猝死的最有效方法，AED可以与心肺复苏术配合使用，提高心脏骤停患者的生存率。如果在1分钟内可以接受正确有效的抢救，那存活率高达90%；4分钟内开始抢救，成功率约60%。一旦患者心脏骤停，正确使用AED及时施救，则有很大概率让患者转危为安。

张雅君主任特别提醒，自动体外除颤器(AED)的使用越早，抢救成功率越高。AED是专门为非医务人员研制的，操作简单、安全。使用方法如下：

- 1、开机 无论任何厂家、品牌、型号的AED，使用大同小异，只要开机后完全按照语音提示操作即可。
- 2、按照语音和图示贴好电极片。
- 3、不要接触患者，AED自动分析患者是否有室颤，如有室颤则自动充电。
- 4、按语音提示按下放电键，除颤完成。

5、除颤完成后，如不成功，按语音提示继续做心肺复苏。大约2分钟后，AED继续分析患者心律。

## 预防心脏病从生活方式做起

预防心脏病，要做到防患于未然，同时这也是防猝死于未然。

首先要从生活方式进行改变，保持良好的生活方式，善待自己，生活规律，合理饮食，调节心理，心态平衡。

饮食方面低盐，低油，低糖可以预防三高；少食多餐，不过饥或过饱，以免加重心脏负担，诱发或加重心律失常。控制体重以减少患高血压和糖尿病的风险。

运动方面，适度运动不仅可以减轻体重，还可以控制高血压、高胆固醇和高血糖，并减轻压力。每天半小时有氧运动，或走一万步，都可起到保护心脏的作用。对于工作太繁忙，抽不出时间运动的人，也可以想办法，如把车停放在较远的地方，自己多走几步，走楼梯，少用电梯等。上班时也要注意加强运动，主动增加走路的机会。每坐半小时，就应站起来活动一下。

习惯方面，在家里禁止吸烟，杜绝家人吸入二手烟和三手烟的机会。自己不吸烟，孩子也就不会吸烟。此外，了解自己的心脏有无风险，需要定期检查血糖、血压和胆固醇，计算体重指数，以确定体重没有超标。除了保持居家健康以外，还需保持职场健康。工作地点应该禁烟，大家应该互相监督，创造无烟环境；要注意劳逸结合，避免长时间的加班熬夜，如果神经长期处于兴奋状态，很容易导致心脏负担过重，心率加快。

其次，还要掌握科学的保健常识。高血压患者从患病早期就应开始治疗，在医生指导下选择缓和的降压药物；长期服用降压药的人千万不要突然停药，以免出现反跳而发生危险。(文/尹学兵)

# 为什么许多糖友都在吃淇糖米？

2020年6月，一款“糖友主食大米-淇糖米”悄然在申城众多糖友中走红，得到了糖友们的高度认可，并被糖友亲切地称为“敢吃饱有营养的糖友主食大米”。这是究竟一款什么样的大米，能让糖友们如此关注？

## 「淇糖米小知识」

淇糖米（武育粳702）是由享受“国务院特殊津贴专家”、“中华人民共和国成立70周年纪念章”获得者“江祺祥”教授历时十余年培育及田间试验，为糖友研发的“第三代低升糖”大米，具有“营养均衡、口感好”等特点，是一款适合糖友的主食大米。



众所周知，“不敢吃饱饭”是众多糖友心中的憾事。尤其对于“一日三餐主食摄入”斤斤计较的糖友来说，就怕一不小心吃多了血糖升高快。那么被众多糖友誉为“糖友主食大米”的淇糖米，又是怎样做到让糖友放心吃饱饭的？经华中农业大学作物遗传改良实验室检测结果显示：淇糖米（武育粳702）中，不易被人体吸收转化糖分的“醇溶蛋白”含量相对更高，而容易被人体吸收转化成糖分的“谷蛋白”含量相对较低。因此，淇糖米自上市以来以“均营养、好口感、更安心”的好口碑迅速在众多糖友中传播，成为糖友心中的主食大米。

随着每月固定的“淇糖米-体验试吃”活动在上海各区开展以来，糖友了解并亲身体会后对“淇糖米”认可度有了逐步提高，后续要求参加的糖友人数也与日俱增。目前体验试吃活动业已结束，但仍有未曾体验过的糖友持续打电话要求报名参加活动。现应广大糖友强烈要求，特增加100个体验试吃名额，并单独举办一天免费体验活动。活动仅限6月27日当天，只接受电话提前报名，名额仅限100个，请抓紧报名。

申城糖友见报后可拨打400-097-9966报名，即可凭病历及身份证明到店免费领取“糖友主食大米-淇糖米”体验装1份（约3斤）及“老糖友九防健步鞋”1双，本次活动仅限100个名额，仅限6月27日当天。

- ◇ 活动报名热线：400-097-9966
- ◇ 活动报名时间：每日8:30日-19:30期间，截止日期6月26日
- ◇ 活动申领店面：老糖友主粮专营店（杨浦店、静安店、浦东店、徐汇店）

- 备 ① 糖友只能在一家店面领取，已参加过淇糖米体验活动的不再给予报名及物资领取。
- 注 ② 糖友必须电话报名，按规定时间到店参加活动，否则不予接待办理。



※1363院外管理活动主办单位：中国临床营养产业创新联盟、中国代谢病防治联盟联合主办。承办单位：上海内融福健康管理咨询有限公司。本次活动体验不以任何名义向参加者收取任何费用，欢迎社会监督。忠告语：淇糖米并非药品，食用淇糖米不能替代药品的治疗功能；亦不宜在日常膳食中过量食用。