



猝死,可以“预防”吗?

在高强度运动的瞬间,人的肾上腺素急速分泌,相当于处于惊恐状态,瞬间心率达到极致,对心脏带来很大的压力。

□记者 | 黄祺

截至本文发稿,17岁羽毛球小将张志杰的遗体,还保存在印尼一家医院里,家人想要知道张志杰生命最后几分钟究竟发生了什么,目前没有得到答案,让人扼腕。

6月30日晚,印度尼西亚日惹举行的亚洲青年羽毛球锦标赛团体赛小组赛最后一场比赛,国家青年队单打运动员张志杰在比赛过程中突然倒地,当晚被宣布去世。

此事发生仅仅一周后,7月7日,曾经的篮球运动员、曾任黑龙江省男子篮球队教练兼队长的王楠,因心脏骤停去世,终年42岁。

5年前,艺人高以翔在录制节目的过程中猝死,年仅35岁。

运动员、年轻人……三则新闻

里不幸去世的人物的身份,原本代表着健康水平应该高于常人,他们的猝死更容易让人感到恐惧。

猝死究竟有哪些原因?猝死前有征兆吗?是否有方法预防猝死的发生?

每当名人猝死消息传出,公众总是会提出类似的疑问。特别是近年来,运动健身成为越来越多中青年人生活习惯后,公众对运动中猝死的担忧也增加了不少。

记者通过采访医生后了解到,的确有一些措施可以避免运动中、生活中的危险发生,在了解自己身体情况后适当运动,以及坚持健康的生活作息方式,可以在很大程度上减少猝死风险。

为什么总是“心源性猝死”

在所有猝死的病例中,心源性猝死占了80%左右。这也是为什么我们在新闻里看到关于猝死的消息时,死因常常是“心源性猝死”的原因。我国每年有超过54万人死于心源性猝死。

为什么总是心源性猝死要人命?上海市第十人民医院心内科主任医师张毅解释说,心脏是一个非常特殊的器官,心脏不像肝脏、肾脏,它们可以短暂“宕机”,心脏的跳动一秒也不能停歇。“心脏一天需要跳动8万到10万次,它不可以休息。如果心脏停跳10秒,