



左图：上海市普陀区红十字会到企业为员工们开展急救知识和技能培训。

然后马上出现四肢抽搐，再结合他年纪很轻等因素，比较大的可能是发生了恶性心律失常。

张志杰倒地后四肢抽搐，邱泽亮认为看起来很可能是“阿-斯综合征”的症状。“阿-斯综合征”最突出的表现为突然晕厥，轻者有眩晕、意识障碍，重者意识完全丧失，常伴有抽搐等。阿-斯综合征（Adams-Stokes 综合征）即心源性脑缺血综合征，是指突然发作的严重的、致命性缓慢性或快速性心律失常，使心排出量在短时间内锐减，产生严重脑缺血、神志丧失和晕厥等症状。

按照目前关于猝死急救的共识，如果发现一个人晕厥后失去意识，在呼喊没有反应后，就可以采取胸外按压、AED 除颤等措施，因为这种情况心源性猝死的概率非常大。如果是具备一定专业知识的人，还可以先探查颈动脉，确认没有搏动，就一定是心源性猝死。

“对于我们普通人来说，不需要想那么多，只要看到一个人昏厥，呼叫没有回应，就可以开始胸外按

压急救，如果能找到 AED，可以按照机器上的指示进行除颤。”张毅表示，在专业急救培训中，会要求学员每分钟按压 100 次以上，也就是每秒要按压 2 次，并配合人工呼吸。但其实这些要求在紧急情况下很难按照标准执行，只要立即胸外按压是有利无害的。

他说，在做胸外按压急救的时候，只要记住“越快越好”原则就行。“越快越好”指的是按压频率越快越好，按压力量可以尽全力。“现实中胸外按压会有按断患者肋骨的情况，但肋骨骨折是可以自己愈合的，而且在抢救生命面前，骨折的代价是可以接受的。”

及时的急救，可以给心源性猝死患者以一线生机。球星埃里克森的“起死回生”就是最经典的案例。

今年 6 月举行的欧洲杯赛场上，丹麦队现年 32 岁的球员克里斯蒂安·埃里克森表现神勇，他充满激情的表现也让大家回想起三年前他在绿茵场上的九死一生。三年前的欧洲杯丹麦队小组赛对阵芬兰比赛

中，上半场第 43 分钟，埃里克森突然一头栽倒，几秒钟后，队员和裁判都意识到他没有动弹，可能是晕厥了。丹麦队医立马冲入球场内对埃里克森进行救治，现场心肺复苏急救约 15 分钟后，埃里克森恢复了意识。

挣脱死亡之手的埃里克森，后来回到了赛场，续写辉煌。

张毅医生说，心律失常导致的心脏骤停非常可怕，但只要及时救治，大多数人并不会留下健康损害，完全可以回到正常生活中。

运动猝死是否可以“预防”？

近年来多位知名人士的猝死，特别是运动员的猝死，让中青年感到害怕，似乎猝死有年轻化的趋势。但张毅认为，大家的这种印象更多的是因为新闻报道的选择性，实际上很多老人、病人也因为心源性猝死而走到生命尽头，只不过我们对于后一种情况更容易接受。

张毅医生自己爱好跑步、健身，还作为拳坛医生（ringside physician）为专业拳击比赛做医疗保障。他表示，运动、健身中的猝死

下图：2021 年，球星埃里克森昏倒后，队医立即进场急救，挽救了生命。

