

警惕！这些症状是猝死信号

□ 整理 | 周洁 制图 | 刘绮黎

世卫组织对猝死的定义为平时身体健康、貌似健康的患者在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡，一般是指急性发病后 1~6 小时内死亡。

国家心血管病中心此前曾有数据显示，我国每年猝死人数高达 54 万，医院外发生猝死的救治成功率仅有 1% 左右。

由于猝死的发生时间非常短，导致很多人觉得猝死不可预防，事实却不是如此。在猝死发生前的不同时间段，身体可能会展现出一些警示性的体征或症状，尽管这些症状并不总是直接指向即将发生的猝死。若能及时发现，就能大大降低死亡风险。

猝死发生前发出的 身体信号



猝死前一小时

症状：在这一阶段，可能会出现急性心肌梗死、严重心律失常等**严重心血管事件的**症状，如剧烈胸痛、呼吸困难、心率失常等，这些症状通常非常突然且严重。

猝死前一两天

症状：在猝死发生前的一两天内，可能会出现频繁的胸闷、心悸、头晕等症状，甚至可能出现晕厥或意识丧失。

如何把握“黄金 4 分钟”

第一步：判断对方有无意识

首先要评估现场的环境是否安全，在排除了危险环境后鉴别对方情况：拍打对方肩部并大声呼喊，看有无反应；判断有无自主呼吸，跪下来平视他的胸腹部，观察 5~10 秒看有无规律起伏，当发现无反应和无自主呼吸，即可初步判断为心脏骤停。

若出现心脏骤停，立即进行心肺复苏。如果其还有心跳和呼吸，心肺复苏可能增加室颤风险。

若对方有医生开过的相关常服药物，可按以前习惯帮其服药。拿不准的话，不要盲目服药。