

## 猝死前一个月

症状：在这个阶段，可能会表现出持续的疲劳感、失眠、心悸、胸闷或胸痛、呼吸急促等。

这些症状可能是心脏或循环系统出现问题的早期信号。

## 猝死前半个月

症状：除了上述症状外，可能还会出现头晕、头痛、视力模糊等神经系统症状。

此外，还可能出现焦虑、抑郁等情绪问题。

## 猝死前一周

症状：在这一阶段，可能会出现更为明显的身体不适，如严重的胸痛、呼吸困难、大量出汗等。

这些症状可能是心脏严重受损或心血管事件即将发生的信号。

## 猝死高危人群：

### 01. 经常熬夜

因为工作、娱乐的需要，牺牲了睡眠的时间，身体得不到充分的休息，可能导致脏器、内分泌、神经功能的紊乱，诱发猝死。

### 02. 久坐久站、不运动

长时间保持一个姿势，会影响身体血液循环，长期不运动又增加了肥胖风险，因素两两相加，容易导致心血管疾病，增加猝死风险。



### 03. 酗酒人群

长期大量饮酒，伤的不仅是肝，还会伤心！酒精会刺激交感神经，心率加快，诱发心率不齐，还会使外周血管扩张，加重心脏负荷。

### 04. 长期焦虑、精神压力大

严重的焦虑和精神压力，可能影响神经系统功能，出现心跳加快、心悸、胸闷等症状。

## 第二步：拨打 120 并进行心肺复苏

发现对方脉搏和呼吸消失时，不要随意搬动，立即拨打 120 并开始心肺复苏，直到医护人员到达。

注：AED 是一种可被非专业人员使用于抢救心跳骤停患者的医疗设备，因其便携、易操作、效果好而被誉为“救命神器”。正确使用 AED，配合心肺复苏，能大幅度提高患者的救活率。

