

我们的生命如此脆弱

## 专家告诉你,猝死离我们有多远



**屈百鸣** 浙江省人民医院内科主任,主任医师、硕士生导师

浙江省生物医学工程学会心律与循环分会主任委员、中国老年学学会心脑血管病专业委员会常委、中国生物医学工程学会心律分会委员、中华医学会心电生理与起搏分会房颤工作组委员、中国医师协会心血管病分会委员结构、国内多家人心血管病杂志编委。

■记者谢邹翔

近日,浙江大学附属邵逸夫医院一名年轻的麻醉科医生夜班后发生猝死的事件让大家深感惋惜。据了解,这些年有关猝死的消息频出,且不胜枚举的猝死事件呈现出年轻化的趋势。那么,到底什么是猝死,是什么导致了猝死,到底哪些人容易猝死?在危险来临前,有没有征兆呢? 浙江省人民医院内科主任、主任医师、硕士生导师屈百鸣逐一为我们解答。

什么是“猝死”?

“猝死”,从字面意思上来讲就是突然死亡。屈百鸣告诉记者,世界卫生组织(WHO)的定义是发病后6小时内死亡者为猝死。但是从表现上来看,大多数猝死都是一种“瞬间死亡”,因为有些导致猝死的疾病,在初期往往隐匿、患者在出现病症后一小时内死亡,不易发现,而另一些疾病,则是来势凶险,在几分钟内夺去了患者的生命。

导致猝死的原因有心脏原因

和非心脏原因,其中心脏性猝死(SCD)最为常见,约占80%以上。冠心病、主动脉夹层、严重的心力衰竭、梗阻型肥厚性心肌病、暴发性心肌炎、遗传性心律失常和电解质紊乱等都会发生猝死,其中冠心病和急性心肌梗死最为常见,约占心脏性猝死的60%。非心脏原因猝死的,一般为家族遗传所致。

猝死有预警信号吗?

很多有心脏疾病的病患都知道猝死有没有预警信号,屈百鸣进一步介绍,既然是出人意料死亡,猝死确实没有明确的预警信号,但大多数猝死还是有迹可循的,只是因为先兆不特异而被漠视错过。

如果出现胸闷胸痛、憋气乏力、心慌心悸,以及左肩背部疼痛、上腹部胀痛不适,恶心呕吐,咽喉紧缩疼痛,牙疼下颌部疼痛不适等不典型症状时,便是身体发出预警信号,一定要及时到医院就诊检查排除。很多病患就是在猝死前就有后背疼痛症状,但却未引起重视,最终憾憾而终。



谢邹翔 摄

另外还需要注意,发生晕厥一定要到医院查明原因,心律失常引起的晕厥容易发生猝死,不要抱有侥幸心理,耽误了最佳的治疗时机。

如何才能有效地预防猝死现象?

屈百鸣说,在当今的高压社会,猝死的发生越来越多。如果能

够尽早就医治疗,同时改善生活习惯,猝死就会离你远去。

首先,要保持健康的生活习惯。不要经常性的加班熬夜,更不能在身体已经感到不适的时候还强撑着。如果你感到疲惫乏力,一定要安排休息,用牺牲自己的生命换来一时的效率得不偿失。长时间坐着不动工作的人来说,每一两个小时就站起来走一走,可以有效

健康常识

## 晨饮凉开水 健身又防病

■陈日益

现代医学研究证明,水是人体内最好的润滑剂和溶剂,体内有很多物质必须溶于水才可以发挥生理效应。可见,对于人体而言,喝水的意义不仅仅限于解渴,它是保证人体各项生理功能正常运转的枢纽。

有关研究表明:每天清晨饮用一杯20℃的新鲜凉开水,经过几年之后,就会产生神奇的效果。医学家在一次老年病防治调查中发现:460名65岁以上的老人,每天清晨喝一杯凉开水,持续5年后,其中82%的老人面色红润、精力充沛、牙齿坚固,每天还能步行10公里,而且他们中没有人得过大病。另一份研究报告证实:若能经常饮用凉开水,有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病的作用。



为什么晨饮凉开水对身体保健有如此的神奇作用呢?

首先,人在一整夜的睡眠过程中,由于夜间的排尿和显性(如出汗)或不显性(如呼吸及皮肤蒸发)失水,消耗了体内大量的水分(一个晚上人体流失的水分约有450毫升),早晨起床后人体会处于一种相对的生理性缺水状态,血液的粘稠度自然增高;晨起喝水可以及时补充身体代谢失去的水分,可有效地增加血容量,使血液得到稀释,降低了血液粘稠度,有利维持血液的正常循环,防止心血管疾病的发生,还能让人的大脑迅速恢复清醒状态。

其次,晨起时胃肠道已基本排空,此时喝一杯凉开水,能起到很好的“内洗涤”作用:刺激胃肠的蠕动,湿润肠道,软化大便,促进大便的排泄,有助于防治便秘,并对缓解痔疮、肛裂的症状有益。同时,早上起床后为身体补水,能让水分迅速输送至全身,有助于血液循环,还能帮助肌体排出体内毒素,滋润肌肤,使皮肤水灵灵的,具有良好的美容养颜功效。

第三,自来水在煮沸后的冷却过程中,其所含的气体比未煮沸时少了1/2,使水分子之间更为紧密,内聚力

增大,表面张力加强,导电率改善,其生物活性与生物细胞内的水十分相似,很容易透过细胞膜进入细胞内参与各种新陈代谢,从而起到容易解渴、调节体温、送养分、清洁内脏及帮助排泄体内废物的作用。

第四,常喝凉开水,还能增加血细胞中血红蛋白的含量,促进机体免疫功能,提高人体抗病能力,不易患感冒、咽喉炎等常见病。调查研究发现:平时有喝凉开水习惯的人,其体内乳酸脱氢酶活性比较强,肌肉中乳酸等代谢产物能及时被清除到体外而堆积少,故不容易产生疲劳,可使人保持良好的体能和精力。

专家指出:晨饮凉开水

除了注意温度(以20℃~25℃为宜)外,在开水的冷却过程中要盖好杯盖,冷却后及时饮用,不要让凉开水在空气中暴露太久,否则,气体会再度溶入水中,使凉开水奇妙的生物活性丧失。再者,要纠正“喝水是为解渴,口不渴不喝水”的观念,因为出现口渴说明肌体细胞已经缺水了,这时补水的生理作用将会大打折扣。一般来说,正常的成年人每天至少要喝约1500毫升的凉开水,才能满足机体新陈代谢对水的需求。

健康资讯

## 交通废气污染可能减缓儿童认知发育



■林小春

西班牙一项新研究3日说,与交通相关的空气污染可能会减缓儿童的认知发育。这项研究发表在新一期美国《科学公共图书馆医学卷》杂志上。

研究人员对西班牙巴塞罗那39所学校的2715名小学生进行了调查。学生年龄介于7岁至10岁之间,为为期一年的研究中,他们每3个月接受一次认知测试,包括工作记忆和注意力等。工作记忆是指对信息进行暂时加工和贮存的记忆系统,过去也称短时

记忆。

研究人员还测量了学校室内外由交通工具排放的二氧化氮等空气污染水平,并进行比对。结果显示,那些空气污染水平较高学校的学生,认知发育程度慢于空气污染水平较低学校的学生。比如,低污染学校的学生在研究期间工作记忆能力提高11.5%,而高污染学校的学生同期仅提高7.4%。

西班牙环境流行病学研究中心的霍尔迪·苏涅尔等人在其论文中写道,由交通工具排放导致的空气污染与小学生

认知发育之间存在较强的关联。有些学校空气污染水平较高是由于距公路较近,而且学校上课期间又正值交通废气污染的高峰。

此前曾有研究显示,孕妇接触交通废气污染会影响胎儿的认知发育。动物试验也表明,交通废气污染会影响大脑发育。研究人员说,这些研究说明,直到童年中期,发育中的大脑可能都会受到交通废气污染的影响。

这一结论对出台空气污染管理规定以及新学校选址具有重要意义。

康产生影响。

此前已有研究显示孕期吸烟与一系列儿童健康风险高度相关,例如出生体重过轻、肺活量过小、哮喘、肥胖等。此次发现则揭示了孕妇吸烟的新危害,为研究相关课题提供了依据。

■徐海静

澳大利亚国立大学公布的一项新研究结果显示,怀孕期间吸烟的妇女,其所生女儿长大后患卵巢癌和乳腺癌的风险会增大。研究人员报告说,他们从澳大利亚政府相关部门的调查

中获取了1500名女性的数据。经研究发现,当她们还是胎儿时,假如其母亲不间断地吸烟,其所生女儿月经初潮的时间很可能提前,这会增加女性一生排卵的次数,从而因过多暴露在雌性激素中而更易患生殖系统病。

主导这项研究的澳大利亚国立大学研究人员艾莉森·贝伊说:“我们越来越多地发现,人类生理的很多方面,甚至我们的行为,很大程度上在出生前就已确定。”该专家认为,孕妇吸烟等不良习惯给其自身带来的影响,会对孩子的长期健

医院特色

## 杭州市第一人民医院S—神经外科

## 打造最值得信赖的神经外科



■记者谢邹翔

杭州市第一人民医院S—神经外科是杭州市一类重点学科。本学科由我省著名神经外科专家朱济平教授、李云漳教授等创建于20世纪60年代初期,是我省最早建立的神经外科之一。

S—神经外科由神经外科门诊、病房、重症监护室、专用手术室组成,拥有国际先进的神经外科手术导航系统、头颅MRI、CT、DSA、脑皮层电极监测、脑立体定向仪、手术显微镜、神经

内镜、超声吸引器、无创颅内压监护等先进的高精尖设备,现为浙江省浙北区域(杭州、嘉兴、湖州地区)神经外科中心建设单位,是南京医科大学、杭州师范大学、浙江中医药大学、温州医学院临床教学基地。

学科现有专科医师11名,其中主任医师5人,副主任医师3人,其中博士2人,硕士7人,杭州市新世纪第二层次及省“151”第三层次人才培养对象1人,杭州市新世纪人才培养对象2人,第二层次1人,第三层次2人,拥有南京医科大学博士研究生导师1名,硕士研究生导师3人;浙江中医药大学硕士研究生导师2名。专科门诊周一至周五,24小时急诊门诊。

从60年代仅能开展简单的

颅脑损伤治疗,发展到今天已能全面开展重型颅脑损伤综合救治、脑肿瘤、颅内动脉瘤、脑血管畸形、脊髓髓内肿瘤、椎管内肿瘤、癫痫及颅底高难度肿瘤的显微手术。尤其是采用经皮穿刺微创球囊压迫、三叉神经及面神经微血管减压、三叉神经半月节阻滞及三叉神经半月节射频等多种手段微创治疗三叉神经痛,开颅微血管减压治疗面肌痉挛,经鼻腔蝶窦行垂体腺瘤切除术、颅脑肿瘤显微手术、糖尿病周围神经疾病神经松解术治疗周围神经麻痺、高血压脑溢血微创手术、癫痫外科治疗等在省内外有较高的知名度。

除此之外,市一S—神经外科还有以下特色诊疗推荐:

1. 面肌痉挛:面神经微血管

减压(MVD)微创根治手术;

2. 颅脑肿瘤治疗:显微手术、神经内镜及立体定向辅助精确定位病灶,优化手术入路微创手术切除颅内病变;

3. 垂体腺瘤治疗:经鼻腔蝶窦行垂体腺瘤微创显微切除术(不开颅);

4. 椎管内、脊髓髓内肿瘤治疗:椎管内、脊髓髓内肿瘤显微切除术,开颅微血管减压治疗面肌痉挛;

5. 糖尿病周围神经疾病神经松解术治疗周围神经麻痺、高血压脑溢血微创手术、癫痫外科治疗等。

除此以外,市一S—神经外科还有以下特色诊疗推荐:

**富阳蓝宇环保科技有限公司注销清算公告**

富阳蓝宇环保科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**杭州艾吉克膜科技有限公司注销清算公告**

杭州艾吉克膜科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**杭州彩膳菇雨伞有限公司注销清算公告**

杭州彩膳菇雨伞有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**诸暨拓源能源工程有限公司注销清算公告**

诸暨拓源能源工程有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**诸暨拓源工程管理有限公司注销清算公告**

诸暨拓源工程管理有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**诸暨拓源计算机科技有限公司注销清算公告**

诸暨拓源计算机科技有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**诸暨拓源热力有限公司注销清算公告**

诸暨拓源热力有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**淳安千岛湖顺清农业开发有限公司注销清算公告**

淳安千岛湖顺清农业开发有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**杭州享甜餐饮管理有限公司注销清算公告**

杭州享甜餐饮管理有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**临安市天宇线缆有限公司注销清算公告**

临安市天宇线缆有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**通优教育咨询有限公司注销清算公告**

通优教育咨询有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**杭州弘瑞物语贸易有限公司清算组清算公告**

本公司董事会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求。

**杭州远凡医疗科技有限公司减资公告**

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本为500万元减至200万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其没有提出要求。

**杭州远凡医疗科技有限公司**

**杭州旺通物流有限公司遗失杭州市工商行政管理局**

萧山分局2005年7月12日核发的注册号为3301812410717的营业执照正、副本;税务登记证正、副本,税号:330181742938532;组织机构代码证正、副本,代码:74293853-2,登记号:330109-045870、330109-045870-1,声明作废。

**杭州旭烈电机有限公司遗失杭州市工商行政管理局**

萧山分局2012年12月20日核发的注册号为33018100002634的营业执照副本,声明作废。

**临安锦圣商贸有限公司遗失杭州市工商行政管理局**

临安分局2010年10月11日核发的注册号为330185000056498的营业执照正、副本,声明作废。