

面对心脏猝死，我们该怎么办？

专家观点

随着生活节奏的加快和工作压力的加重，亚健康这个概念越来越多地出现在我们的身边，严重者或将危及生命。有数据显示，近年来中青年猝死者人数节节攀升，已经占到全部猝死者数的四成以上，这些人因而也被冠以“累倒的一代”，引发

猝死的杀手是谁？如何采取及时有效的自救措施？

浙江大学第二附属医院急诊科副主任医师、青年科学家社会责任联盟理事周光居指出，引发中青年猝死的原因可分为内外两方面：外因与年轻人的不良生活方式有关；内因是因为病患本身有隐性的疾病，如高血压、先天性心脏病等。过劳，已经成为职场人的通病，也是诱发年轻人猝死的重要因素。

在很多人眼里，心脏猝死往往让人猝不及防，没有前兆。周光居说，事实并非如此，绝大多数心脏猝死在发生前是“有迹可循”，只不过这些症状大多隐匿且看似与心脏无关，令人难以察觉从而错过抢救最佳时间。

猝死，仅从字面上理解就是突然死亡的意思，是指“貌似健康或病情基本稳定的患者在发病后6小时内发生突然、意外、自然的死亡”。其中，心源性猝死约占80%以上，在发病后1小时内就死亡。

临床上，猝死大部分源于心源性猝死。所谓心源性猝死，也称为心脏性猝死，指由于心脏原因导致患者突然死亡。患者以前可能患有心脏病，也可能并无心脏病史，但从发病到死亡可在21小时内瞬间发生，这类患者在所有猝死患者中所占比例最大。

周光居强调，心脏骤停后开始复苏的时间是成功的关键。如果在心脏骤停小于4分钟内施救，50%可被救活；4—6分钟内施救10%可以救

活；6分钟以后再施救，存活率仅4%；10分钟以后施救，存活率小于1%。

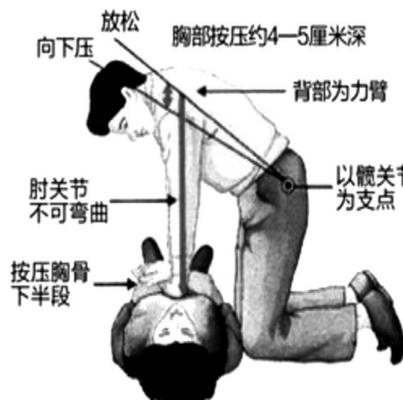
如何进行心肺复苏呢？首先要呼叫病人名字，用力拍患者肩膀，以判断判断病人反应，同时快速检查是否有呼吸或能否正常呼吸，立即呼叫120急救车，然后进行人工循环—胸外心脏按压；以每分钟100—120次的频率，按压胸骨的下半部，按压深度是成人5—6cm，儿童5cm；保证每次按压后胸部回弹，尽可能减少胸外按压的中断。随后立即使患者仰卧在坚固平面上，头侧位清除口腔异物，开放气道可用按额抬颌法、抬举下颌法。进行人工呼吸，平静吸气后吹气，持续1秒，胸部有起伏即可，避免过度通气。

还可以用自动体外除颤器(AED)进行人工呼吸。

周光居提醒，对于心脏猝死要极早发现。

首先，不要精神过度紧张，因为精神紧张会引起血压升高，加重心脏的负担，出现心律失常。如果是老人，情绪激动很容易引起心肌梗塞、脑梗塞、脑出血等，选择合适的方式学会让自己神经放松，避免压力过大。

其次，不要过度疲劳，工作固然重要，但是活着是前提，很多猝死的例子都是过度劳累所致，保持



情绪的稳定和心情舒畅也是非常重要的。

第三，定期去医院检查，特别是有心血管病史的人，做到预防第一，普通的心电图检查都可以发现潜在的引起猝死的危险信号。

第四，饮食上多吃植物纤维多的蔬菜和粗粮，要少喝酒、少抽烟甚至戒烟，过量饮酒与吸烟有害于身体健康，要尽量避免。

说说补钙那些事儿

张波

随着人们生活水平的提高，自我保健意识的增强，钙剂在日常生活和临床上的应用也日益广泛。

钙剂的补充分三个阶段：婴幼儿及儿童成长期，孕妇及哺乳期，中老年骨质疏松预防期。

目前市面上钙剂种类非常多，面对五花八门的钙制品如何选择钙剂呢？

中国、英国、美国对健康成人推荐的每日钙摄入量标准均为800mg。全国营养调查报告显示，我国城乡居民每日从食物中摄入的钙在400—500mg，处于正常低水平。

在一般情况下健康成人每天坚持喝两杯牛奶，多吃奶制品、虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻酱等含钙丰富的食物，多运动，多晒太阳是不会缺钙的。

进入老年期后，由于饮食量减少，妇女雌激素水平降低，体内活性维生素D生成下降，肠黏膜吸收钙的功能下降，肠钙吸收也减少，需要额外增加钙的摄入。

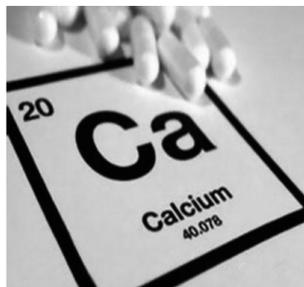
补钙最佳效果是补充最小剂量钙剂而实现最大程度的吸收利用，最好选择具有以下五个特点的产品：

第一，相同重量的钙制剂中，“钙元素”含量百分比高的。

第二，钙剂进入人体后，首先须在水或胃液中溶解才能吸收，因此要选择溶解度高的，这样吸收率才高。

第三，生物利用度高。钙剂。单纯就钙剂生物活性来说，有机钙钙剂生物活性大于无机钙钙剂，有机钙钙剂中的分子型有机钙的生物活性大于离子型有机钙。考虑到性价比问题，市场上的补钙产品绝大多数是无机钙，像碳酸钙、柠檬酸钙等。

第四，安全，毒副作用少。钙剂按来源分为天然钙剂和人工合成钙剂，天然钙剂以牡蛎壳、扇贝壳、骨骸、化石等为原料。因近年的海水污染，可导致铅、砷等含量升高，长期服用会引起慢性中毒。牛、猪骨中容易积聚饲料中的有害金属元素，也不适宜作为钙源而长



期服用，因而现多选用无污染的牦牛及无污染养殖的鳗鱼等骨骼制作的生物性钙剂。

第五，口感好性价比高。当然市面上没有哪一种产品同时具备以上优势。尽可能选择优势最多的钙剂品种，同时还需要根据年龄以及自己机体状况选择

合适的剂量和剂型。

对于大多数老百姓，若无禁忌症，个人推荐碳酸钙D3（钙尔奇D）作为日常补充钙剂，钙含量高，吸收率高，易溶于胃酸，是一种既经济实惠又有效的钙剂，其常见不良反应为上腹不适和便秘等。

如果因为胃肠道反应不能耐受，或者胃酸缺乏和有肾结石风险的患者，可选用枸橼酸钙制剂，减少胃肠道不良反应，降低肾结石风险。

需要强调的是，补充钙剂需适量，超大剂量补充钙剂可能增加肾结石和心血管疾病的风险。

如果是预防骨质疏松，单纯选用钙剂或者复合维生素D制剂是不够的；如果已经确诊为骨质疏松症，钙剂应与其他药物联合使用，否则无法实现治疗骨质疏松症的效果。

钙剂口服的方法也有讲究。建议以清晨和临睡前各服用1次为佳；若分3—4次服用，建议饭后1小时服用，减少食物对钙吸收的影响。若是含钙量高的制剂，采用一天一次用法，则建议每晚睡前服用为佳。对于需长期补钙者，以间歇补钙为佳，每服用钙剂2个月，则停药1个月，如此重复循环服用。

（作者系武汉协和医院骨科医院医学博士）

康养新识

音乐太激烈致大脑老化快

英国科学家近日发现，经常听吵闹音乐的年轻人未来患老年痴呆症的风险较大。

英国萨塞克斯大学科研团队让35名18—41岁的志愿者聆听声音，对其进行核磁共振成像扫描。结果发现，听力正常的志愿者只需使用左脑去理解他们听到的声音，而听力有极微弱受损情况的人则必须使用两侧大脑。

研究人员表示，正常情况下，听力受损不应该发生在50岁之前。该问题在越来越多年轻人中产生的原因包括使用耳机听大音量的激烈音乐，或者使用噪声较大的电器等。当大脑意识到听声音不像过去那么容易时，会强迫自己更加努力地接收并理解声音讯息，这个过程消耗了大脑的认知资源，对人的思维和记忆力有负面影响，最终可能导致过早老化或痴呆。研究人员提醒人们，年轻时使用两侧大脑听声音，就好像从30岁开始花自己的退休金一样。

孤独使心血管病风险加倍

英国《独立报》报道，丹麦研究团队的一项新研究

表明，孤独感可能使人死于心血管疾病的风险增加1倍。此前，丹麦研究团队研究了13463名患有缺血性心脏病、心律失常、心力衰竭或心脏瓣膜疾病患者的数据，通过2个问题测试了人们的孤独感，即“当你需要与人交谈时，有人和你说话吗？”和“有时即使你想和某人在一起时，你仍会感到孤独吗？”

研究发现，孤独感让人的死亡风险增加了1倍。感到孤独的人报告焦虑和抑郁症状的可能性是其他人的3倍，男女皆是如此。报告还称，孤独者的总体生活质量也比其他人低得多。

研究人员解释说，孤独感是心血管疾病患者过早死亡、心理健康状况不良和生活质量下降的一个有力预测指标，在男性和女性中，都比独居的预测指标更强。医疗人员在评估死亡风险时应考虑到这一点。

多摄花青素有益肺部健康

美国约翰·霍普金斯大学公共卫生学院的营养学家发现，在饮食中多添加葡萄和浆果有益肺部健康。

研究人员从挪威和英国选取463名成年人，进行了为期10年的追踪调查。研究开始时，参试者完成了一次全面的膳食营养调查，十年期间，他们多次接受肺功能测试。分析结果显示，参试者日常饮食中的花青素摄入量与肺部健康之间成正比关系。那些爱吃富含花青素的深色水果和蔬菜者，肺功能随年龄增长的下降速度比花青素摄入量少的人慢，即使考虑了吸烟等其他因素，这种差距也显而易见。

研究人员表示，摄入大量含有花青素食物的中老年人呼吸更加顺畅，可以将肺功能保持在最佳水平，因为花青素通过其抗氧化和抗炎功能起到了保护肺部的作用。值得注意的是，这些深色的水果和蔬菜对从不吸烟和已经戒烟的人最有帮助。

关注孩子一日三餐比检测更重要

孙之星

“大夫大夫，我家宝宝最近老是睡不踏实，是不是缺钙啊？”

“宝宝不怎么爱吃饭，是不是缺锌啦？”

“总觉得宝宝会贫血，要不要去查个微量元素什么的？”

类似这样的提问，绝对可以排在医院保健门诊的“热搜榜”前列。有人开玩笑说“喜欢就买、多喝热水、重启试试”是解决一切问题的三大法宝，而查微量元素则有名列第四的势头。当宝宝出现各种“异常”，妈妈们首先会想去医院查查是不是缺啥。反正现在医学这么发达，肯定都是能查出来的。花点钱、抽点血，真就能得到靠谱的结果吗？

像钙、铜、铁、锌……这些微量元素在人体内分布并不均匀。它们有点像一块美玉，藏在岩石深处；或者像石油，深藏在海底。如果有人问，舀一杯海水就能知道海

里的石油储量，你肯定不信。微量元素的检测也是如此。对于微量元素，目前并没有公认的权威检测方法，更没有一个比较可靠的正常值范围。

我曾做过一个调查：让家长们在选一个如今最受关注、热度最高的微量元素，超过60%的答案是“锌”。所以针对这一“万众瞩目”的微量元素，我们也做了一个小小的实验：化验了同一位小朋友的血、尿、头发、指甲里面锌的数值。结果彼此大相径庭，最多相差达数十倍。

有的家长想给宝宝查一个微量元素，觉得只要结果是正常的就可以放心了。遗憾的是，并不是这样。比如，协和医院儿科给3个孩子做出明确的诊断：骨头里缺钙；肺里面含铁；脑子里面有好多种颗粒；但是这三个孩子血液里面的这些元素都是正常的。所以，“正

常”不等于没问题，“不合格”也不等于有问题。也正因此，协和医院从来没有把微量元素纳入儿童体检，而建议只是在必要的时候，请有经验的医生，根据孩子的症状、饮食情况等综合考虑。

如果孩子正常吃饭、不偏食、不挑食，以现在的生活条件一般并不会缺乏微量元素。像挑食、缺钙、吃饭不好和缺锌都没有必然联系，更不建议因此盲目补充。而最重要的一点，希望爸爸妈妈从关注微量元素的检测结果，转而更多地关注各种食物都含有哪些微量元素和营养素，如何搭配好一日三餐。微量元素有多，不必查了才懂。

于是有诗曰：

钙锌何处寻，似玉生深林。君问有几何？聊查惹苦心。采玉不靠谱，验发徒伤身。唯需均营养，千古说到今。（作者供职于北京协和医院儿科）



求真解惑

O型血“高人一等”？

流言：网络上一篇文章说，O型血阳痿的几率低，不容易患老年痴呆，发生血栓的可能也比较小。另外各国研究还发现O型血对于疟疾、胃癌或肝癌的耐性也比较强，就算得病了，也比较好抵抗。

真相：首先，ABO血型，是根据红细胞上的抗原命名的。红细胞上仅有抗原A为A型，只有抗原B为B型，若同时存在A和B抗原则为AB型，这两种抗原俱无的为O型。

所以，对于某种疾病，如果不同的抗原类型可以导致不同的结果，那么，血型就和这种疾病有关；反过来，任何与红细胞抗原类型无关的疾病，和血型也没有关系。

了解过血型的原理，我们再看看前面提过的几种疾病。

先说说对的。疟疾是由疟原虫引起的。疟原虫在感染红细胞的过程中，需要通过粘附分子粘附在红细胞表面，这个过程中，不同抗原呈现出不同的结果。A抗原的粘附亲和力最高，B抗原次之。O型血A、B都没有，自然占尽便宜。所以，O型血对于疟疾的抵抗力最强。

接下来说说错的。阳痿，也就是勃起功能障碍。勃起的关键，是阴茎动脉的扩张和阴茎海绵体小梁的舒张。从理论上讲，跟红细胞抗原类型无关，因此也就和血型没什么关系了。

老年痴呆的病因颇为复杂。虽然有前瞻性研究表明，血型对其有一定的影响。但是样本量较小，相关研究也不多。此外，老年痴呆的病因目前仍不明确，遗传相关性研究没有突破性进展。

当然更多是充满争议的。由于疾病的复杂性和血型分布的差异，不同的研究方法，会对研究结果产生重大影响。有统计资料表明，A抗原和胃癌发病密切相关，因此A型血患胃癌的概率最大。但是，胃癌和幽门螺杆菌感染密不可分，而O型血患者幽门螺杆菌感染率明显高于其他人群。所以，也有研究显示，胃溃疡、胃癌、肝硬化等消化系统疾病，明显多见于O型血人群。心脑血管疾病研究，结果也与之类似。

尽管从上个世纪50年代起，就有学者研究血型和疾病的关系，但疾病的原因是复杂的，往往由多种因素共同决定，不同地区、不同种族，血型分布差异极大，也对研究方法产生了挑战。所以至今，仍然没有定论。

（广州日报、蝌蚪五线谱、果壳网、北京科技报等共同发布）



从世界杯看“伪球迷”从众心理

倪开济

中比较普遍的现象，因为外在行为与内在判断不一致，个体会出现焦虑紧张的情绪，从而影响到个人的日常行为；

反从众：个体的内心倾向于群体一致，但由于各种原因，行为上表现与群体主流不一致，比如情绪激动时，领导也受到感染，想法与员工一致，但为了防止事态失控，领导在行为上却表现得理智很冷静。

人之所以会产生“从众”行为，出于三种心理状态，第一，为了寻求参照。人在许多情境中因为不熟悉情况，其他人的行为最有参考价值；

第二，对偏离的恐惧。任何群体的反应都是接纳、优待与群体保持一致的成员，而对于偏离者倾向于厌恶、拒绝和制裁；

第三，群体凝聚力。凝聚力水平越高的群体成员其群体认同感越强，较易做出一致的行为。

社会中的大多数从众行为为无所谓积极与消极，它对人的影响取决于行为本身的社会意义。就如同我们讲的“伪球迷”现象，平时不关注足球，世界杯期间对比赛头头是道，无可厚非。

在任何社会中多数人的观念及行为保持大体一致是必要的。只有这样社会成员

——比较线段的长度。他拿出一张画有一条竖线的卡片，然后让大家比较这条线和另一张卡片上的3条线中的哪一条线等长。事实上这些线条的长短差异很明显，正常人是很容易作出正确判断的。

然而，在两次正常判断之后，6个假被试者故意异口同声地说出一个错误答案。于是真的被试者开始迷惑了。从实验总体结果看，数十名被试者自己独立判断时正确率超过99%，但跟随他人一起判断时，平均有37%的人判断是从众的，有75%的被试者迫于群体压力至少做出了从众的判断。

“从众”分为三种类型：真从众：个体的行为和内心想法与群体保持一致；这种表现一致的从众不会让个体感到情绪的冲突；

权宜从众：个体的行为与群体一致，但内心却有所怀疑，认为自己是正确的，但迫于压力暂时与群体一致。这是日常生活

中，社会心理学家阿希曾于1956年做过一个经典的从众实验，他将7个男大学生组成小组进行“知觉判断测验”，但实验真正的目的是考察群体压力对于从众行为的影响。其中只有1个人是真正的被试者，其他6个人都是阿希的助手。阿希希望大家做一个非常容易的判断

