

· 科普园地 ·

冠心病 谨防猝死

洪昭光

一、现实的问题是心血管病与日俱增

按生命的自然规律,人的生老病死如花开花落,春夏秋冬一样是自然界的美丽循环,这里的死指的是第一种死亡即自然凋亡:无病无痛,无疾而终,百岁以后,安然离去在睡梦中。但现实中大多数人都是第二种死亡即病理死亡或提前死亡:中年得病,肉体痛苦,身心煎熬,人财两空。

21世纪,健康新观念是:健康快乐100岁,天天都有好心情。健康新内容是:六十以前没有病,八十以前不衰老,轻轻松松一百岁,快快乐乐一辈子。统计表明:我国人均寿命为71.8岁;健康寿命为62.3岁,位居世界第81位,与世界首位的日本人均寿命82.3岁,健康寿命74.5岁相去甚远,与自然寿命相去更远。

按一般规律,随着医学科学的进步,疾病应当逐步减少,如历史上的传染病,寄生虫病,营养缺乏病等。但心血管病却不同,随着医学的进步,心血管病在全球的流行明显呈现三种不同的趋势,世界卫生组织将其分为三型:下降型如美国、日本、澳大利亚等;稳定型:英国、法国、丹麦等;上升型:罗马尼亚、保加利亚、俄罗斯等。我国上世纪80年代加入监测后发现也属上升型。据2004年10月卫生部公布的数据,我国现有高血压患者1.6亿,高血脂患者1.6亿,超重者2亿,肥胖者有8000万,糖尿病患者2000万,均创历史新高。

同样是科学进步,为什么心血管病的流行趋势却不同呢?原因很简单,各国对健康和大卫生的理念不同,战略重点不同。作为公共卫生问题的心血管病单靠医疗技术是不够的,必须从源头预防入手,因为下降型国家经验表明:下降的2/3是靠预防取得的,1/3是靠新技术取得的。其实医学的根本目的是健康促进,预防为主,使健康人不变成亚健康人,

亚健康人不变成不健康人,其次才是医疗抢救和康复,试想,前年的SARS单靠医疗救治,不靠预防为主行吗?

二、紧迫的问题是预防猝死

心性猝死是个古老而又年轻的课题,近来已逐渐成为流行病。2400年前,“黄帝内经”已有“真心痛……朝发夕死”的记载,考古学发现,长沙马王堆2100年前的西汉女尸经解剖,冠状动脉左前降支有95%狭窄,胃内有138颗半甜瓜子,据推断,可能是该贵妇人一次饱餐后突发心性猝死。1985年,华罗庚教授在日本讲学时因心脏病突发猝死在讲台上。国际知名健康教育专家加拿大籍医学家谢华真教授因急性心肌梗死猝死于旅途中。2004年4月8日,爱立信(中国)总裁杨迈在健身房跑步机上跑步时猝死,享年54岁。

1. 为什么会猝死:常见的有两种情况,一种是30s内的瞬间立即死亡,主要由于心电紊乱造成的心室纤颤(占90%)或心脏停搏(占10%)所造成,其原因是突然的精神心理或体力运动负担造成心肌的严重缺血诱发心电紊乱,心律失常所致。另一种是急性心肌梗死的1h内死亡者,多由斑块破壁,血栓形成,冠状动脉严重或全部堵塞。斑块犹如“定时炸弹”,“破裂”犹如“引爆”,造成了血小板聚集,血栓形成,心肌缺血。年龄大的人其动脉内的斑块多为稳定性斑块,斑块的表面包膜较厚,不易破裂,而年轻人多为软性斑块,表面包膜薄而脆,在血流冲击下很容易破裂,这就解释了为什么有些几十年的冠心病病人还健在生活,不发生急性心肌梗死,而一些年轻病人反倒很快发生急性心肌梗死或猝死,有的甚至生前毫无症状,而一旦发病,就是猝死。

2. 猝死的预防:关键在善待自己,牢记健康第一,具体是防止六大诱因。

(1)持续过度紧张疲劳:动物实验已证明,在幼猴身上,精神压力、睡眠不足可导致动脉硬化、急性心肌梗死、心力衰竭、猝死。最近某医科大学一位副教授在连续3d的办公室和实验室工作后,疲惫至

收稿日期:2005-06-09

作者单位:100029北京市,北京安贞医院老年心血管疾病干部保健诊疗中心

作者简介:洪昭光,男,1939年7月生,福建省厦门市,医学本科,主任医师,教授。E-mail: zhangjing0801@126.com

极,站起来时,一阵头晕,倒地死亡。近一段时间,连续高温,酷暑难耐,已发生多起司机因过度疲劳,猝死在方向盘上。

(2)大喜大悲,大惊大恐:这是造成各种心理失常、早搏的最常见诱因,有的发生在当时,有的在几小时或一两天后。一位中年男性,某日有领导找谈话要其交代问题,当晚尽管月明星稀,但他一夜辗转未眠,次日上午工作时,突然心脏骤停。这就是因为恐慌而造成的心理反应,极度恐慌,心律失常直至猝死。

(3)酗酒与饱餐:这两者都能造成心跳加快、血压升高、心肌耗氧增多,诱发心律失常。一位房地产老总,因上级参观,兴奋之余,酒量倍增,连饮白酒至深夜两点,天亮时心肌梗死,失去生命。酒精能直接诱发动脉硬化斑块破裂,是非常危险的因素。

(4)过量运动:过量运动可伤害身体,诱发猝死,而且立竿见影,还不如不运动。一位老人,用力搬书时,一憋气,心跳骤停,成了植物人。一位干部,平时打网球没有任何不适,一次进行比赛,奋力拼搏,突发严重心绞痛,及时抢救后转危为安。因此适量运动助人,过量运动伤人,运动应因人而异,动静相宜。谨记“三不”:不攀比,不争强,不过量。

(5)豪饮冷饮:酷暑天,豪饮冰冷饮料也是近年心肌梗死常见诱因,因食道在心脏后面,胃在心脏下面,心脏表面受寒冷刺激可诱发冠脉痉挛。一位29岁青年,下班途中在一小店豪饮冰啤1升,半小时后急性下壁心肌梗死。一次豪饮,饮恨一生。

(6)谨防两个“死亡三联症”:一是“冬天凌晨扫雪”,二是“饱餐、酗酒、激动”。

以上六大因素都是猝死诱因,但一旦联合在一起,则危险性大大增加。这也就是为什么各国每年猝死最多的日子大多是在冬天下雪后的第二天上午。另外,饱餐酗酒与激动更是常见的猝死诱因组合,曾有一位影星因此而猝死在朋友家中。

从上述情况来看,大多数情况下,猝死是可以避免的。因为,健康是争取出来的,关爱出来的,培养出来的,从根本上说,健康的生活方式与健康心态是

百岁健康人生的钥匙,而钥匙就在你手中。

三、根本的问题是自我保健

人的财富与地位不可能人人平等,但健康和快乐都是阳光底下人人平等。据研究,健康生活方式可使高血压发病率减少55%,中风减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少33%,更能使健康寿命延长10岁,更重要的是使生活质量大大提高。“自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会”。

1996年,美国疾病控制中心报告:采用高科技的医疗技术要使美国人均寿命延长一年就需要数百亿至上千亿美元,而采用健康生活方式,不需要多少投资却可以使美国人均寿命延长10年。美国社会福利局也报告:先进的医疗技术耗巨资可以减少10%的提前死亡,而养生预防耗费很少却可以减少70%的提前死亡。我国卫生部“九五”医学攻关的一项研究也得出结论:一元钱的预防投入可以节省医疗费用8.59元。而临床经验表明又可相应地节省约100元的重症抢救费。

自我保健简单说来就是:“不怕挣的少,就怕走的早”。怎么办?“管住嘴,迈开腿。”合理膳食管住嘴。可以用我国及美国的健康膳食金字塔,或简单好记的“一二三四五,红黄绿白黑”;或“什么都吃,适可而止;三四五顿,七八分饱”;或世界粮农组织的建议:“一荤,一素,一菇”。

“迈开腿”以有氧健身大步走最好,新近提出的“健身大步走八法”可供参考。无论是民谚:“人老腿先老”,“百练走为先”,还是最新的国外研究都同样证明一条最朴素的真理:600万年自然进化的伟大力量使人类成为独特的直立动物。行走是人的特征,印证了美国心脏病之父怀特博士的一句名言:“行走是我的保健医。”

自我保健的核心是三个“平”字:(1)平常饭菜,一荤一素一菇,燕麦瓜果豆腐;(2)平和心态,不争不恼不怒,爱心宽容大度;(3)平均身材,不胖不瘦不堵,天天早晚走路。