

理事长单位 菏泽市立医院 党委书记 王成宾 院长 叶永强
副理事长单位 菏泽市中医医院 党委书记、院长 时志江 菏泽市牡丹人民医院 党委书记、院长 高庆祥
理事单位 菏泽市第三人民医院 党委书记 张洪涛 曹县人民医院 院长 岳荣振
共建单位 山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

猝死毫无征兆突然发生?

这些预兆千万别不当回事儿

经常看到某某猝死的消息,你是否开始感慨猝死人群似乎已经不分职业和老少,各工种和年龄层都可能出现。其中,80%以上都属于“心源性猝死”,也就是,因心脏原因如心力衰竭或心律失常等引起的猝死。

中国心源性猝死的发生率为41.84例/10万人,每年心源性猝死总人数高达54.4万,是全世界发生心源性猝死人数最多的国家。但猝死真的是毫无征兆、突然发生的吗?实际上大部分猝死都是有预兆的。

人为什么会猝死?

人体是个严密的组织,它不会无缘无故地停止运行。根据临床上出现的猝死病例,造成这个结果的原因也各有不同。

急性心源性疾病是导致猝死的常见原因之一。人的心脏每时每刻都在跳动,具有一定的规律性,当心律失常严重时,可能会造成心脏骤停以及大面积心梗,使心脏的松弛和收缩失去效用,引发死亡。

人体内血管异常破裂也是

猝死的重要原因之一。这部分人群往往是动脉中存在瘤体,在情绪、血压等外界条件的刺激下,瘤体破裂造成内出血,导致患者紧急休克乃至死亡。

身体大面积栓塞也容易引起猝死。主要发生在心脑血管患者身上,他们本身有高血压、血脂高、血管内有斑块停留等症状,当斑块脱落时,在脑部形成的栓塞就可能造成脑梗,在肺部形成的栓塞会导致无法呼吸,在心脏形成的栓塞就造成心梗。

急性过敏也会导致猝死。但根据个人的体质不同,过敏有不一样的反应。如果过敏者出现咽喉水肿、窒息、心脏骤停等现象,就会发生猝死。

猝死前会有征兆!

一个健康的、没有基础疾病的人通常不会出现猝死的情况。所以身体突然出现某些症状时,往往不会想到是猝死的征兆,因此耽误最佳抢救时间,造成终生遗憾。所以出现以下情况一定要注意!

心跳不规律,过快或者过

慢。在人的整个生命过程中,心脏的跳动是从来没有停止过的。当人的心跳频率不规律时,说明心脏功能出现异常,它对身体的影响是全方位的,可能会引起全身性运行紊乱,很容易发生猝死。因此出现心率不稳,需要紧急入院或者服药,帮助心脏恢复正常。

有心脑血管疾病的人,出现体温居高不下情况。发烧本身是感冒症状,但对于心脑血管病人来说,发烧表明身体可能会出现大面积栓塞或者出血的情况。人的体温由心脏的跳动产生热量,再通过血液的运行,由皮肤散发出热量。当心脏不断地产热而皮肤不能正常散发热量时,表明血液运行受阻。因此对于本身有脑血管疾病的人,要重视每一次感冒发烧,它对于这部分人群的伤害是致命的。

身体长时间处于疲惫状态,歇息后不能缓解,而且一动就出大汗。如果身体毫无缘由地乏力,并伴随身体免疫力低下,各脏器功能发挥不良,包括

心脏、肺腑等器官也有衰竭现象。此时出大汗是体质极虚的表现,它和冷热无关,是身体皮肤不能控制体内水液的关系。

近期胸闷加重。一般出现胸闷,很多人都会认为休息一下就会好,但很有可能是有冠心病,一般有冠心病的患者容易导致粥样硬化不稳定从而猝死。

眼前发黑和肢体麻木。这一情况往往是脑卒中的表现,一般会突然没有任何感觉,走路像踩棉花。

反复胃肠道症状。很多猝死也有可能是因为肠胃不适导致的,因为反复胃肠道不适会直接引起血管的堵塞。

发现猝死病人怎么办?

- 1、首先不要搬运或摇晃病人,应让其仰卧,然后轻拍其肩膀,并大声呼唤“你还好吗”。
- 2、如果病人呼吸心跳停止,立即叩击病人心前区,边叩边向周围的人呼救,让他们拨打120。
- 3、叩击之后如果病人心跳得不到恢复,可以给病人做胸外按压。将左手放在病人胸骨

下半段2/3的地方,同时将右手放在左手背上,双手有节奏地进行按压,成人按压频率至少100次/min,每次按压之后应让胸廓完全恢复。按压时间与放松时间各占一半,放松时掌根部不能离开胸壁,以免按压点移位。

4、开放气道。将一只手放在患者的前额,然后用手掌推动,使患者头部后仰;将另一只手的手指放在颞骨附近的下颌下方;提起下颌,使颞骨上抬。注意在开放气道的同时应用手指挖出病人口中异物或呕吐物,如有假牙者应取出。

5、人工呼吸。用右手拇指和食指捏紧病人的鼻孔,然后用自己的双唇将病人的口完全包绕,接着吹气1秒以上,使其胸廓扩张;吹气毕,松开捏鼻孔的手指,让病人的胸廓及肺依靠其弹性自主回缩呼气,同时均匀吸气,以上步骤再重复一次。

不要忽视身体发来的任何报警信号,爱惜身体,活着才是一切美好发生的前提。

郟城县人民医院 谷晓凤

健康“不打烊”,菏泽中医服务“零距离”



“谢谢你们,亲自上门为老人看病,帮我们解决了大麻烦……”近日,在菏泽市中医医院院后疾病管理中心派出医生上门为96岁的王大娘服务后,王大娘的家属连声感谢。这只是该院院后疾病管理中心成立后,上门为患者解除病痛的一个缩影。

“7月份,家里老人在咱们医院骨伤三科做过右侧股骨头手术,现在老人一到下午就腹胀,吃了药,效果也不好,能否吃点中药?老人不方便去医院,家属可以吗……”近日,市中医医院院后疾病管理中心接到王大娘的家属打来的求助电话。这是起初家属的诉求,随着沟通的深入,家属抱着试试的态度问道:“我们能否申请医生上门服务?”

“当时,我们考虑到患

者年龄比较大、行动不便,我便与脾胃病科副主任医师步翠芬、骨伤三科主治医师李海旭沟通到患者家中会诊。当天下班后,我们便利用休息时间去患者家中做会诊服务。”该院院后疾病管理中心主任任敏慧说。

三人结伴来到王大娘家中分工合作,任敏慧负责测量血压,步翠芬为王大娘把脉、询问患者病症,然后根据其情况开具中药。诊治结束后,李海旭

为王大娘检查关节恢复情况。

“谢谢医生,不然我们还得上医院挂号看病,这样我们就方便多了……”王大娘的家属在一旁一直致谢。

据任敏慧介绍,2021年,菏泽市中医医院院后疾病管理中心正式成立,主要实行在院期间延续治疗、离院不离家的模式,大大提高患者离院后的疾病管理效果。

牡丹晚报全媒体记者 李艳粉

预防结石,从养成良好生活习惯开始

肾结石发病率近年来仍在增加,且极易复发,体外冲击波碎石、药物及手术治疗均不能完全控制其复发,所以对肾结石的有效预防意义重大,对肾结石患者的健康教育不容忽视。

1、多喝水。每天适量地饮水是预防肾结石最好的方法之一,每日饮水量1500~1700毫升,肾结石患者每日饮水不少于2升。

2、合理补钙。肾结石患者也需要补钙,低钙饮食可促进肠道草酸盐的吸收,从而导致尿结石形成,因此合理补钙才能降低结石的形成风险。

3、少吃富含草酸的食物。草酸钙结石患者尤其是高草酸尿症患者应避免摄入诸如甘蓝、杏仁、花生、甜菜、西芹、菠菜、红茶和可可粉等富含草酸的食物。豆制品中含有的草酸盐和磷酸盐较多,也应避免摄入。

4、多吃蔬菜水果。蔬菜和水果中富含钾、镁等多种营养元素。我们日常生活中通过摄入足够的蔬菜和水果,可以改善钙的利用情况,避免钙随尿排出,从而减少患肾结石的风险。

5、远离碳酸饮料。碳酸饮料含有容易形成结石的草酸钙,长期饮用,会导致尿中草酸排出量显著增加,会增加患结石病和其他疾病的概率。

6、避免过量摄入蛋白质。经常过量食用高蛋白质的食物,会使肾脏和尿中的钙、草酸、尿酸的成分普遍增高,从而增大患肾结石的风险。应特别注意不要摄入过量蛋白质,每天摄入蛋白的量75~90g为宜。

7、少喝啤酒。酿制啤酒的麦芽汁中含有钙、草酸及嘌呤核苷酸等酸性物质,这些物质相互作用,可使人体内的尿酸增加,成为肾结石的诱因之一。

8、减少钠摄入量。高盐饮食会导致体内钠的积聚,从而增加结石形成风险。常见高钠食物有熟食肉或熏肉、加工食品、薯条、咸菜等。

9、适当运动。加快代谢运动对肾结石治疗和预防具有重要作用,通过保持健康的体重和进行有氧运动可以促进血液循环和新陈代谢,减少结石形成。

通讯员 李泰勋