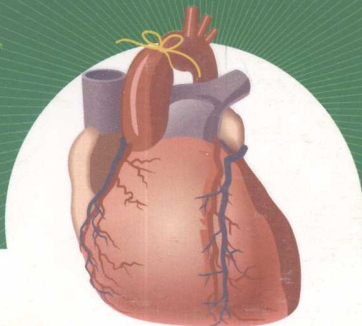


借

拯救



一本奉献给全世界数亿隐性猝死患者及其家人的读本

ZHENGJIU CUSI

猝死

预防 + 自救 + 他救

王强虎 编著

拯救猝死，分秒必争，生命不能等待！

世界图书出版公司

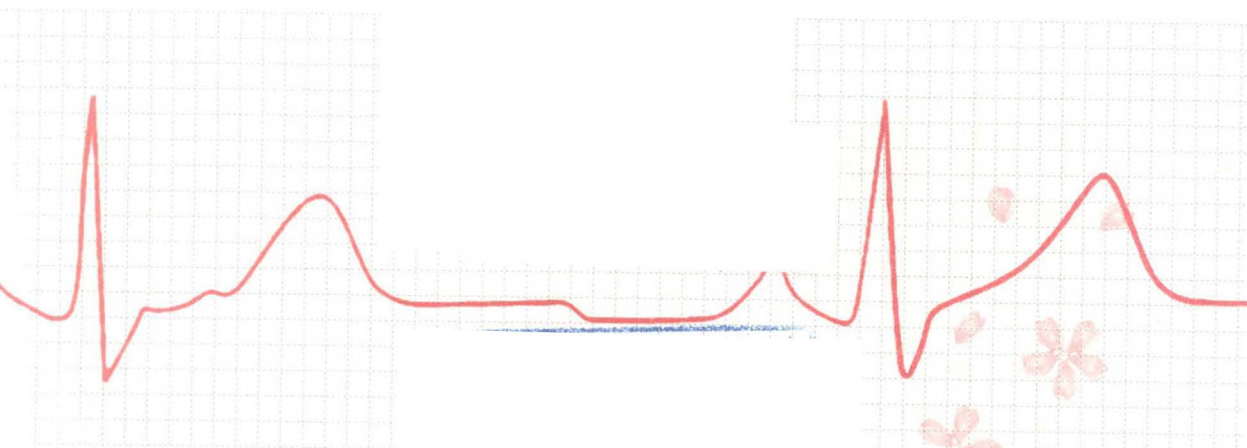


一本奉献给全世界数亿隐性猝死患者及其家人的读本

拯救猝死

预防 + 自救 + 他救

王强虎 编著



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

拯救猝死/王强虎编著. —西安:世界图书出版西安公司,2008.5

ISBN 978-7-5062-9435-5

I. 拯… II. 王… III. 猝死—防治 IV. R541

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 047612 号

拯救猝死

编 著 王强虎
策 划 张栓才
责任编辑 齐 琼
视觉设计 吉人设计
版式设计 新纪元文化传播

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87232980(总编室)

传 真 029-87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 西安建筑科技大学印刷厂

成品尺寸 240×170 1/16

印 张 12.125

字 数 190 千字

版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9435-5

定 价 28.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

谨以此书献给

全世界数亿隐性猝死患者

高强度运动者

压力下的脑力劳动者

心理压力过大者

心脑血管病患者

.....

出版者的话

也许您是一位得意于职场的成功人士，是否也有身心疲惫的时候；也许您是一位万人崇拜的体育明星，是否也有力不从心的时候；也许您为人子女，家有一老，犹如一宝，是否为了老人购置了健康的理念；也许您身患慢性疾病，是否依然不以为然……看似顽强的生命其实非常脆弱，在无法摆脱的压力负担中，在过量的剧烈运动中生命正饱受侵蚀，生命在无休无止的加班熬夜，等到身体的警钟敲响那一刻，如果您还视而不见，不理不睬，那就请务必问自己一句话——“猝死”离我们有多远？否则，猝死这个恶魔随时可能会敲响死亡的门铃……

生命是一道最美的风景，健康是人类永恒的话题，随着科技的飞速发展，带来的负面影响就是人们的生命正承受着无情的伤害，人类的健康正受到极大的考验。在繁忙的现代生活中，我们应该停一停脚步，思考一下：是否做人应当讲究有张有弛，不要时刻绷紧生活的琴弦，不要给自己施加太重的工作压力和生活压力，要学会适当的休息、放松，毕竟猝死的突然性是很难让家属、朋友、社会能接受的了的，人们在震惊之余更是惊恐不已。

不要在病床上才会想到：所有名利都是假的，只有健康最重要，拥健康才有资格去享受人生。生命是一个不断延续、不断饱满的过程，我们要珍视生命，善待生命，正视生命，拯救生命。我希望——《拯救猝死》让您成为生活的勇者，在面对死亡时拥有一双有力的双手，不要再为遭遇危难而祈祷，总是等待奇迹的降临，而是拥有拯救生命时那分秒必争的决心，拥有征服死亡的从容淡定！

不是疾病太过可怕，而是我们的意识不够及时；不是阳光生活太少，而是我们还不不懂如何珍惜生命。无助时，请记得这本可能挽救生命的书，我们希望我们在谈论“死”的时候，能带给您“生”的希望，带给您阳光的生活！无论人生道路上遇到什么，都要坚强地谱写生命之歌，请善待生命！



前

言

FOREWORD

看起来很健康的一个人，事先没有任何征兆，转眼间竟撒手人寰，这种未能预料的突然死亡，医学上称为“猝死”。有的人患病经治疗后病情已稳定或正在好转，在很短的时间内发生意想不到的非创伤性死亡，也称为猝死。世界卫生组织（WHO）将猝死的标准定为发病后6小时以内的死亡，猝死的高峰多在发病后1小时之内。引起猝死的原因较多，由于心脏原因导致的猝死，称为“心源性猝死”，它占猝死病例的绝大部分。我国每年有近50万人死于心源性猝死。另据专家估算，猝死占自然死亡的15%~30%。

猝死可以随时随地发生，特点是死亡发生迅速。大多数人在发生猝死之前还处于正常的学习或工作状态，甚至处于安静睡眠之中。由于人们对猝死早期信号的警觉不足，以至于往往带来毁灭性的灾难。实际上大多数病人在猝死发生之前，并非毫无预兆，也不是没有任何蛛丝马迹。如顽固性心绞痛发作时，病人往往突然面色苍白、大汗淋漓、血压下降、心律失常，而这往往是猝死的主要原因，或者猝死前数分钟或数天心前区疼痛、胸闷、疲劳或情绪改变等，有时出现失眠、烦躁等。若猝死发生在睡眠中，则发病前可发出异常鼾声或惊叫声。另外，猝死往往有其诱因，比如高血压、冠心病，心肌炎患者猝死前，往往有疲劳过度、运动过量、暴饮暴食、桑拿洗浴等，这些不良生活细节可直接诱发猝死。因此对一些可能猝死的慢性病患者进行医疗和生活上的指导有十分重要的意义。

本书主要从猝死的诱因入手，深入浅出地介绍了疲劳性猝死、运动性猝死、性猝死、药物性猝死、心理性猝死、饮食起居性猝死的原因，以及预防猝死的方法，并指导人们养成科学的生活方式。同时本书还介绍了引起猝死的主要疾病的防与治，以提醒人们早期发现、早期治疗，达到有病早治、未病先防的目的，讲述发生猝死的主要病因、发病规律以及抢救方法等内容。本书论述猝死知识全面而详尽，文字简洁而明了，具有科学性、实用性和可读性强的特点，不仅适合一般大众阅读，也可作为基层医护人员的参考读物。

王强虎

2008年2月21日于西安



CONTENTS

目录

第1章 不断累积的杀手——疲劳性猝死 /1

- “过劳死”已成为一种劳动灾难 /2
- 亚健康与慢性疲劳综合征 /2
- 亚健康可能隐藏恶疾 /4
- 慢性疲劳综合征引发的猝死是偶然的吗 /4
- 疲劳性猝死的早期信号 /7
- 生活中怎样防范疲劳性猝死 /8
- 慢性疲劳综合征经常被误诊 /11
- 中年人最容易“过劳死” /13
- 慢性疲劳综合征的自我治疗 /13

第2章 事与愿违的杀手——运动性猝死 /15

- 普通人更要警惕运动性猝死 /16
- 来自大众的运动性猝死案例 /17

- 竞技运动让运动员丢掉健康 /20
- 竞技时运动员猝死并非个案 /22
- 运动员追求兴奋剂的危害 /26
- 兴奋剂更易诱发有心脏病史的运动员猝死 /27
- 预防猝死：运动锻炼宜忌 /28
- 选择最适宜的运动项目 /35
- 预防猝死：不可忽视运动前准备活动 /37
- 预防猝死：不可忽视运动过程 /38
- 运动过度的多种身体信号 /39
- 预防猝死：不可忽视运动后恢复 /40

第3章 两情愉悦之意外——性猝死 /43

- 中医与西医对性猝死的认识 /44
- 性生活时为何会出现昏厥 /45
- 生活中性猝死实例回放 /45
- 性猝死最易亲近哪些人 /47
- 心脏病患者预防性猝死忌用伟哥 /48
- 冠心病患者预防性猝死应注意什么 /48
- 高血压患者应如何预防性猝死 /49
- 预防性猝死：性生活从细节开始 /50
- 独卧有利于控制情欲预防性猝死 /58
- 性猝死如何现场抢救 /59

第4章 治病利害双刃剑——药物性猝死 /61

- 合理用药需要把好3个关口 /62
- 抗生素不可滥用 /63
- 红霉素用法不当增加猝死风险 /64
- 何为药物过敏反应 /65
- 青霉素过敏反应易致人猝死 /65
- 口服青霉素别忘做皮试 /67
- 头孢曲松钠使用不当易致人猝死 /68
- 氯丙嗪类药物引起猝死的原因 /70
- 异丙肾上腺素使用须谨慎 /71
- 补钙过量加重心脏负担引发猝死 /72
- 输液不良反应的4大常见表现 /72
- 在家自行输液有可能猝死 /74
- 预防猝死要走出盲目输液的误区 /75
- 药物过敏可能造成猝死 /77
- 人参虽好，但不可滥用 /79

第5章 不良情绪之祸——心理性猝死 /81

- 心理压力过大容易致人猝死 /82
- 大怒易致人猝死 /84
- 羞辱同样可致人猝死 /85
- 人也会被吓死 /87
- 谨防乐极生悲 /88

- 意外受惊致人死亡 /90
- 防猝死：中年人心理如何调护 /91
- 防猝死：老年人宜提倡心理修养 /93
- 防猝死：老年人心理如何调护 /94
- A型性格的人易患冠心病和猝死 /98
- 预防猝死要有效消除心理疲劳 /99

第6章 坏习惯之灾——饮食起居性猝死 /103

- 暴饮暴食会诱发心肌梗死 /104
- 过食油腻诱发急性胰腺炎 /105
- 健康饮食宜与忌 /106
- 过量饮酒可致人猝死 /114
- 久坐少动容易导致猝死 /116
- 炎热的夏天最易诱发猝死 /118
- 人为何会在睡眠中猝死 /119
- 预防猝死：健康睡眠的宜与忌 /120
- 憋尿也有可能诱发猝死 /124
- 吸烟者更容易引起猝死 /124
- 心脑血管病猝死清晨多发 /125
- 洗浴不当容易诱发猝死 /125
- 气温突变容易诱发中老年人猝死 /127
- 睡前热水泡脚能防止睡眠中猝死 /128
- 洗冷水浴要当心 /128
- 睡前饮水有利于预防猝死 /129
- 麻将致人死，娱乐宜有度 /130
- 猝死往往与时间有关 /131

第7章 关注易诱发猝死性疾病的防与治 /133

- 适应性高血压最危险 /134
- 如何早期发现高血压 /135
- 高血压危象的紧急处理 /138
- 何谓心源性猝死 /139
- 何谓冠心病 /139
- 冠心病的早期发现 /141
- 冠心病心绞痛的急救方法 /146
- 马季先生猝死，敲响预防心肌梗死的警钟 /147
- 何为脑出血 /148
- 预防猝死：脑出血的早期信号 /149
- 心肌炎为什么能轻易致人猝死 /151
- 预防心肌炎猝死关键在于早期发现 /152
- 先天性心脏病患者要警惕猝死 /153
- 主动脉瘤是猝死的定时炸弹 /155
- 胸主动脉瘤的症状和治疗 /156
- 腹主动脉瘤的临床信号有哪些 /157
- 什么是心脏瓣膜病 /158
- 老年人要防钙化性心瓣膜病 /159
- 你真的过于肥胖吗 /160
- 肥胖和猝死的关系 /162
- 肥胖也能致人猝死 /163
- 肝硬化患者为什么会出现猝死 /164
- 预防肝硬化猝死要强调 4 大原则 /165

- 预防心脏震击猝死综合征 /166
- 哮喘猝死多由于憋死 /167
- 便秘也会诱发猝死 /169
- 便秘的自我简单疗法 /170
- 哪些消化道疾病易致人猝死 /171
- 不可忽视低血糖致人猝死 /173
- 猝死为何多发生在更年期 /174

第8章 生活中猝死的预知与急救 /175

- 心源性猝死是可以预知的 /176
- 猝死后的心肺复苏操作 /177
- 人工呼吸的几种操作方法 /178
- 急性心肌梗死性猝死的急救方法 /179
- 针灸抢救猝死宜选的应急穴位 /180

参考文献 /182

不断累积的杀手

——疲劳性猝死

相传，沙漠上的一支古老的游牧部落长期迁徙，居无定所。但无论去何方，他们都有一个固定的习惯：每行走两天，就必须停下来休息一天！曾有外人询问部落首领：“为什么你们要坚持走两天休息一天呢？”年迈的部落首领耐心地解释道：“我们的脚步走得太快，而我们的灵魂走得太慢，走两天休息一天，就是为了等我们的灵魂赶上来！”

如今，我们每天都在不停地赶路、奔波、追逐成功，我们想要的东西太多了，而上天给予我们的时间又太少了。很多时候，我们只是惦记着心中的顶峰，走得太过匆忙、执著、焦急，顾不上欣赏沿途的风景，忽视了给自己的身心缓冲和恢复能量的机会。倘若成功透支了你的身心健康，使你的心灵与肉体失衡，那得到的成功又有什么意义呢？

过劳死已成为一种劳动灾难！



“过劳死”已成为一种劳动灾难

“过劳死”一词源自日本，是一种现代特殊的死亡现象。目前，我国对“过劳死”一词仍有争议。简单的解释就是超过劳动强度而致死，也有人将“过劳死”定义为由于长期慢性疲劳而诱发的猝死，即在劳动过程中，正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳积蓄并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状态。总的来说，“过劳死”是一种劳动灾难，是由于劳动者承担超时、超强度的工作任务引发的。“过劳死”并非一朝一夕而致，是日积月累逐渐积攒的。有的人仗着身体底子好、健康强壮，工作起来往往不要命，玩起来又酣畅淋漓，长期生活不规律，久而久之，终于积劳成疾，酿成憾事。“过劳死”往往与慢性疲劳综合征和亚健康有关。



亚健康与慢性疲劳综合征

2003年1月的一天，李某的身体突然不支，几乎无法正常工作。用李某的话说处于“亚健康”状态，由于工作压力繁重，已经超出了身体所能承受的负荷。后来李某在朋友剪下来的一张报纸上，看到美国疾病控制中心好像把他这种状态诊断为“慢性疲劳综合征”。他还发现，在日本20世纪七八十年代

就开始出现过许多这种患者，不过那里的称呼更直接、更可怕，把慢性疲劳综合征引起的死亡称为“过劳死”。

据刘某描述，当时自己处于一种严重的亚健康状态，情形就像日本报道中描述的“过劳死”。得病那一年，刘某 32 岁，在上海工作，是一家公司的老总。2005 年 6 月，由于病情没有显著改善，刘某决定辞职，开始全身心投入治疗。从上海到北京，从西医到中医，耗费 10 万余元。直至他偶然遇到一位专门研究“过劳死”的医生，才明白了这 3 个名词的区别。

“过劳死”其实是慢性疲劳综合征的最终结果，强调的是结果。慢性疲劳综合征和亚健康是“过劳死”的原因。

人们经常错把“慢性疲劳综合征”当做“亚健康”的典型案例来介绍。实际上，“慢性疲劳综合征”是一种新的疾病，而“亚健康”在医学上还没有一个严格的定义，一般是指机体没有明确的疾病，但表现为生命活力降低、适应能力和反应能力不同程度减退，现代医学将这种介于健康与疾病之间的生理、心理功能低下的状态，称为亚健康状态，也称为第三状态或诱发病状态。

虽然从现代临床医学分析，其病理改变及多种生化检查结果不足以明确诊断某种疾病，但很大程度上潜伏着疾病，它涉及全身各个部位，以植物神经和内分泌功能紊乱最为明显，如果不及时处理，就可能发展为疾病。而处于亚健康状态的人群极为广泛，世界卫生组织的一项全球性调查发现：真正健康的人仅占 5%~15%，患有疾病的人占 15%~20%，60%~75%的人处于亚健康状态，而且亚健康人群的比例还在上升。

人体从健康发展到疾病的过程是一个从量变到质变的动态过程，而亚健康就是其中的过渡阶段。亚健康作为一种偏离健康的生理状态，其表现主要以主观感受为主，伴随各种本能行为失调或自主神经功能紊乱等症状，客观体征极少或没有，症状可单一、交替或合并出现。

很多人把“慢性疲劳综合征”等同于亚健康状态，以为只要多休息、加强锻炼即可消除，但“慢性疲劳综合征”仅靠休息、锻炼或是服用提神抗疲劳的保健食品等，解决不了根本问题，必须有针对性地进行药物治疗。

慢性疲劳综合征常见症状为记忆力减退、头痛、咽喉痛、关节痛、睡眠紊乱及抑郁等。中医学认为精髓空虚、阴虚、气虚、血虚、阳虚、湿热、淤血和气郁的体质都容易出现慢性疲劳综合征的症状。



亚健康可能隐藏恶疾

小张是一位年轻白领，经常感到疲乏、精神紧张，有时腹胀、排便次数多，睡眠差。他做了多次体检，结果都正常。医生告诉他这是功能性疾病，属于亚健康状态，只要注意劳逸结合、加强营养、增加体育运动就可以了。可是数年后，他查出患有结肠癌。

另一位中年男职员老李因疲劳、乏力、厌食、记忆力减退、精神抑郁、工作效率低，一年中先后到多家医院就诊，大多被告知为亚健康状态。后来又有医生详细回顾了其病史，并为他进行了甲状腺功能等相关检查，最终确诊为甲状腺功能减退，补充甲状腺素等治疗后，其病情大为改善。

近年来，不少医生在临床工作中发现，一些所谓的亚健康者，实际上是疾病患者，有的还相当严重。当初的亚健康状态其实是某些疾病的早期阶段，也就是亚临床（隐性）阶段，所以，当患者出现一系列原因不明的不适时，不要轻易下亚健康的结论，这样容易放松警惕，延误隐匿疾病的诊断。



慢性疲劳综合征引发的猝死是偶然的吗

2008年1月21日清晨，冰雪已将贵州省台江县公安局看守所封锁了8天。从1月13日起，台江县遭受到50年未遇的冰雪凝冻天气，第2天县城

就相继停电、停水，最后与外界的交通也完全中断。看守所缺粮缺菜，缺煤缺水。每天，干警们脚上缠着布条、稻草，踉踉跄跄地到3千米以外去挑水，买菜。冰封了8天，欧光权就和全所的干警坚守了8天。

1月21日，欧光权已连续工作了31个小时。本来值班一天一夜之后就该轮休，但是下午所里要安排几位干警分头去接收民政部门调拨的棉衣、棉被，筹措大米、蔬菜、煤炭，人手一时不够。老欧说：“没事，你们放心去吧。我一定给你们当好班！”说完，他目送战友们消失在风雪之中。

欧光权又去巡视了一遍监房，在回办公室的路上，与他一同值班的干警突然发现欧光权摇晃起来，这位干警尚未反应过来，欧光权就一头栽倒在地，再也没有醒过来。

2008年2月2日，公安部部长孟建柱签署命令，追授贵州省台江县公安局看守所干警欧光权为二级英模。这是公安部对一位战斗在抗雪救灾第一线殉职的普通民警授予的崇高荣誉。

欧光权的死是偶然的吗？让我们再看一组慢性过劳诱发猝死的案例回放：

2007年6月20日的《韩国经济》中有一篇文章——《疲惫的中国，加班现象蔓延，每年60万过劳死！》，文中说到，中国已成为全球工作时间最长的国家之一，人均劳动时间已超过日本和韩国。随着加班现象的普及，年轻人死在办公场所的例子屡见不鲜。这样一则消息，这样一个数据，被我们的邻邦“忧心忡忡”地刊登在报纸上，我想看到了这个消息的国人们，恐怕连忧心忡忡的时间都没有，只能无可奈何地摇头叹气。

案例一：2006年5月28日晚，年仅25岁的深圳某公司员工胡某因持续加班近1个月，导致过度劳累，全身多器官功能衰竭，离开人世。

案例二：2007年6月25日，一名身体健壮、不沾烟酒的26岁男子，在一家电脑公司工作的同时，夜间还兼任其他公司的设计任务，每天只睡4个小时，身体长期处于过度疲劳状态，突然死于办公室。

案例三：2007年8月30日，一名40岁的男子在工作时猝死。他原是某公司的销售部经理，拼命工作以实现自己的人生目标：100万元存款，一栋