



当鼻塞与高热接连而至,你是否曾困惑“普通感冒和流感该如何区分”?当体检报告上的尿酸数值亮起红灯,你是否想弄清它与痛风之间千丝万缕的联系?

2026年,达州晚报医疗健康周刊开设“疑问‘医’答”栏目。无论是“吃药该用热水还是冷水送服”的细节疑问,还是“体检报告指标异常该怎么办”的深度咨询,都可以联系我们,我们将联系专业医师进行针对性解答,用通俗语言拆解专业知识,用真实案例解答大众困惑。

市民朋友们,如果你有健康方面的疑问,不妨现在就拨打电话 17521772030 或通过邮箱 1079368691@qq.com 联系我们,让我们一起在“疑问‘医’答”中掌握和自己息息相关的健康知识。

# 为何正值壮年也会心源性猝死?

## 医生提醒:中青年患者占比持续上升,这些预警信号别忽视

凌晨,办公室此起彼伏的键盘声、直播镜头前强打精神的笑脸、马拉松赛道上挥汗如雨的身影……这是41岁知名教育博主张雪峰生前的日常片段。然而,谁也未曾想到,这个看起来精力无限、热爱运动的壮年男子,会因心源性猝死突然倒下。

消息传出后,市民张先生在震惊痛惜之余发出了和很多网友一样的疑问:“张雪峰正值壮年,平时还跑马拉松,身体素质看着很好,怎么会遭遇老年人才会得的心源性猝死?”带着这一疑问,记者采访了达州市第一人民医院心血管内科副主任医师刘江渝,为大家深度解读这一“隐形杀手”,揭秘青壮年也要警惕的心脏健康风险。

### 心源性猝死非老年人专属 达州中青年患者占比持续上升

“心源性猝死,说白了就是心脏突然‘罢工’。”刘江渝告诉记者,心源性猝死是指因心脏原因导致的、在症状出现后1小时内发生的、意料之外的突然死亡,最常见的是恶性心律失常(如心室颤动),导致心脏无法有效泵血,全身器官瞬间失去供血,若得不到及时救治,

数分钟内即可致命。

“很多人都和张先生有一样的误解,其实这种病并不是老年人专属。”刘江渝表示,从全国范围看,心源性猝死呈年轻化趋势。就我市而言,心血管内科近年接诊的急性心梗患者中,45岁以下中青年占比呈持续上升趋势,这与市民生活

节奏加快、熬夜、高脂饮食、吸烟等不良生活习惯密切相关。很多患者平时没有明显症状,一发病就是危急情况,值得高度警惕。

为何身体素质良好的青壮年也会“中招”?刘江渝解释,青壮年人群往往工作压力大、生活不规律,常处于“亚健康

”状态。如果存在未被发现的基础心脏病,如冠心病、心肌病或遗传性心律失常,在过度劳累、精神紧张、感染等诱因下,就可能引发恶性心律失常,导致猝死。“所以,年龄不是‘护身符’,即使年轻力壮,也不能忘记对自己健康状况进行科学评估。”

### 熬夜、高压、运动…… 这些日常都是心脏的催命符?

张雪峰的离世,让不少人开始反思:他平时喜欢熬夜、工作强度大,还跑马拉松,这些对心脏到底是好事还是坏事?

刘江渝给出了专业的解读:“适度、规律的运动对心脏有益,但‘过度’或‘不当’的运动反而有害。尤其是心脏有潜

在问题的人,突然进行高强度运动,比如马拉松,就可能成为猝死的直接诱因。这就好比一辆发动机有隐患的车,你非要在高速上开到极限,出事概率自然会大增。”

她进一步列出了心源性猝死的主要成因:占比最高的是

冠心病,冠状动脉粥样硬化导致的血管狭窄或斑块破裂,继而可能引发急性心肌梗死;常与遗传相关且平时可无症状的心肌病如肥厚型心肌病、扩张型心肌病等;多见于年轻人的遗传性心律失常如长QT综合征、Brugada综合征等;心脏结

构异常如先天性心脏病、心肌炎等。

此外,各种常见的不良生活习惯,例如长期熬夜、精神压力大、吸烟酗酒、感染发热、电解质紊乱等则是心源性猝死的常见诱因,都可能成为“压垮心脏的最后一根稻草”。

### 胸闷胸痛、头晕冷汗…… 是身体在提醒你心脏可能出了问题

那么,心源性猝死完全没有征兆吗?刘江渝给出了否定的答案。“猝死并非完全无迹可寻。约半数以上患者在发病前数天至数周身体会出现预警信号。”她举例,这些信号包括不明原因的极度疲劳、胸闷胸痛(尤其活动后加重)、心慌气短、头晕、出冷汗等。

针对“张雪峰曾被提醒过嘴唇发紫可能存在心脏问题”的观点,刘江渝解释:“嘴唇发

紫,医学上叫紫绀,可能存在寒冷、血瘀所致,但如果同时伴有胸痛头晕等预警信号,则大部分情况下是身体在提示缺氧或循环问题,是需要高度警惕的信号之一。”因此,她表示,如果出现这些心源性猝死的征兆,应尽早就医排查,千万不要拖。

如果真的遇到了心源性猝死,该怎么办?刘江渝强调,一定要识别早期症状,尽快正确自救他救。“对于心脑血管疾

病,每一分钟每一秒的抢救时间都很宝贵。”

她介绍,心源性猝死的典型症状是持续性胸骨后压榨性疼痛,可放射至左肩、背部或下颌,伴有大汗、濒死感。非典型者可能表现为胃痛、牙痛或晕厥。

当遇到心源性猝死患者时,要立即停止其活动,让患者平卧或半卧位,保持呼吸通畅。同时马上拨打120,切勿自

行驾车就医。若患者意识丧失、无呼吸,要立即进行心肺复苏(胸外按压),按压位置在两乳头连线中点,深度5—6厘米,频率100—120次/分,直到急救人员到达。

“预防心脏疾病,记住要管住嘴、迈开腿、戒烟酒、不熬夜、控三高、定期查。心脏健康,需要我们从每一个生活细节做起。”刘江渝说。

□记者 刘继霞