



心源性猝死为何“盯”上年轻人？

2026年3月26日  
《新华每日电讯》

# 心源性猝死为何“盯”上年轻人？

新华社记者 黄薇

心律失常(如心室颤动),此时心脏并非停止跳动,而是处于一种无效的“颤抖”状态,无法向大脑和全身输送血液。黄金抢救时间通常只有4-6分钟,一旦错过,抢救成功率急剧下降。

值得注意的是,心源性猝死并非只发生在有明确心脏病史的老年人身上,隐匿性心脏病、长期过劳、睡眠不足、剧烈运动诱发的电解质紊乱等,都可能成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

与老年人群相比,青年人群猝死更凶险。专家表示,老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病,血管老化过程中会形成缺血预适应。而青年猝死者往往具有“无明确心脏病史、预警症状不典型、病情进展极快”三大特征,极大增加了风险预警与早期干预的难度。

浙江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科主任陆远强介绍,长期吃外卖和喝高糖饮料、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等,都是年轻人诱发心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好,对轻微不适觉得扛一扛就过去了,即使出现胸痛、胸闷等关键信号也未重视,一旦急性发作,往

往错失抢救时机。

虽然心源性猝死发生突然,但往往在事发前一个月、一周甚至一小时,身体已经发出过警示信号。

侯宏伟表示,部分患者在事发前一个月,会出现持续数周的极度疲劳感,即使充分休息也无法缓解。同时可能伴有不明原因的心悸、胸闷和间歇性头晕。这些症状在压力增大或熬夜后会明显加重。

第二阶段是提前一周的“功能警示”。当身体进入危险倒计时,会出现更明显的功能障碍,如轻微活动即感气喘、夜间睡眠中突然惊醒并感到窒息、出现短暂性眼前发黑或视力模糊。部分患者会描述“心脏似乎停跳了一下”的感觉。

同时,事发当天也会出现“危急信号”。在猝死发生当天,患者可能经历剧烈胸痛、严重心悸、大量冷汗、恶心呕吐,或突然发生的意识模糊。恶性心律失常特有的前兆包括:突发性眩晕、眼前发黑、瞬间意识丧失但很快恢复。

“这些瞬间的症状往往被患者误认为是低血糖或没休息好,实际上可能是心脏传导系统出现致命问题的信号。”侯宏伟强调,一些运动爱好者

在运动后发生的晕厥、严重胸闷或呼吸困难,绝非“累了”那么简单,很可能是恶性心律失常的前兆。

根据国家心血管病中心统计数据,我国每年心源性猝死者高达50多万人。如果在1分钟内实施心肺复苏,3至5分钟内进行AED(自动体外除颤器)除颤,可使心脏骤停患者存活率达到50%-70%。

而心源性猝死抢救的最佳时间是黄金4分钟。突然发生心脏骤停后的3-4秒会出现头晕、黑蒙;10-20秒意识丧失;30秒到60秒呼吸就会停止;4-6分钟脑细胞将发生不可逆损伤。如果大于10分钟,则会出现脑死亡。

陆远强表示,抓住“黄金4分钟”、掌握救助方法尤为关键。例如施救者拨打120后,可通过拍、喊、摸、看四个步骤判断患者是否有意识、有心跳、有呼吸,通过胸外按压、人工呼吸进行心肺复苏。同时查询附近有无AED,正确使用AED进行急救。

同时专家提醒,日常生活方式的改善、预防远比抢救重要。戒烟、控体重、调饮食、调工作节奏、不熬夜、适度运动等,是当下每一天都该关注的健康事。新华社杭州3月25日电

## 遗失声明

青海省格尔木市江源中路安宁巷19号1幢1单元132室李金秀门牌证(证号:103110)不慎遗失,声明作废。  
2026年3月28日

## 遗失声明

乌图美仁乡察汗乌苏牧委会开户许可证(核准号:J8591002799401,编号:8510-00282835,开户行:青海省格尔木市农村商业银行股份有限公司金峰支行,账号:82010000001611450)不慎遗失,声明作废。  
2026年3月28日

## 遗失声明

青海省格尔木市柴达木中路50号雷明土地证(土地证号:格国用(2010)第0077号)不慎遗失,声明作废。  
2026年3月28日

文明 WEN MING LV YOU 旅游

每个人都是一道亮丽的风景线

你的笑容也是风景

WEN MING LV YOU

格尔木市融媒体中心 宣