广州马拉松即将开跑

低温+运动，提防心源性猝死

文 / 羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢佳熳 通讯员 张阳 图 / 视觉中国

近日，关于“猝死”的新闻令不少人心有余悸，前有年轻艺人高以翔录制节目时突然昏倒猝死，后有北京地铁一乘客心脏病突发抢救无效去世……一时间，“心源性猝死”引发了广泛关注。

心源性猝死一旦发生该如何救治？有没有可能预防？刚刚在广州举行的2019逸仙国际心血管病论坛期间，中山大学孙逸仙纪念医院心血管内科主任王景峰教授对此给出答案。他同时提醒，“广州马拉松”即将开跑，要提前做好防范工作，尽量避免猝死意外的发生。

一旦发生，心肺复苏术能救命

心源性猝死一旦发生，立即进行紧急心肺复苏非常重要，其次才考虑用AED（自动体外心脏除颤器）。

王景峰介绍，他曾经接诊过一个19岁有家族性的肥厚心肌病的男孩，这个男孩的哥哥是突发心脏病去世，所以父母都比较警惕，并且学会了紧急心肺复苏术。这个男孩突然晕厥倒地，父亲熟练地使用紧急心肺复苏术挽救了他的生命。此后的几次晕倒，也是父母用心肺复苏把他从死神手中夺回来。

王景峰介绍，引发广泛讨论的AED在我国目前只能作为“心源性猝死”病人的第二救援选择。因为相比于发达国家，我国公共场所AED普及率不高，除了北京、上海等一线城市在重点公共场所推广AED的配置和使用以外，很多城市甚至见不到AED的身影。

此外，AED难以普及除了成本高、价格昂贵（约20多万人民币一台）外，还有两个原因：第一，使用AED需要经过专业的培训，会操作使用的人并不多；第二，并不是所有发生心源性猝死的人都适合使用AED，比如脑干出血，心跳、颈动脉还未停止的人不宜使用，而有的晕倒可能是脑梗或脑溢血或其他原因引起，如果判断错误并进行抢救的话，乱用AED会加剧病情恶化。

心源性猝死能不能预防？

王景峰介绍，对有可能发生心源性猝死的高危人群是可以做提前预警的，目前中山二院正在开展一项研究，本身有心血管疾病的患者，或者家庭成员有因心脏病猝死的人是高危人群，这类人群本身需要特别注意防猝死意外。但是对于其他健康人（包括实际有疾病隐患而不知的人）来说，提前预警，目前仍难以实现。

广州马拉松即将开跑，如何提前预防而避免意外发生？王景峰建议，有心血管疾病的患者（包括心脏病、心衰、难以控制的高血压等）要减少甚至避免马拉松等极限运动，有家族史者，比如包括兄弟姐妹有因心脏病猝死的人也要量力而行，才能降低心源性猝死的风险。

防猝死，运动出现不适马上停止

王景峰提醒，对于体力消耗大、体能要求高的极限运动，比如跑马拉松，即使没有心血管疾病，没有任何家族遗传史，体检健康的人群也不能掉以轻心。赛前感冒的最好避免参赛，万一跑步过程中，出现喘不过气、难以呼吸、大汗淋漓、胸闷心慌等任何不适，要及时停止，并向就近医务人员求助。

制图 / 伍岩龙

加拿大华人支扩咯脓痰 德叔妙用中药除顽疾

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 陈先生，59岁，支扩5年+

陈先生常年居住于加拿大，5年前开始出现咳嗽、咯痰等不适，就诊于当地某中医馆，间断治疗后有所缓解，但1年前开始反复出现咳嗽，咯脓痰，不时痰中带血丝，后就诊于当地医院，确诊为支气管扩张伴感染，经过抗感染治疗后咯痰少了，但是咳嗽始终不见好，无意中得知德叔治疗支气管扩张症有一招。于是今年年初特意回国找德叔看病。

德叔解谜 肺脾两虚，肝气郁滞所致

德叔认为陈先生主要是肺脾两虚惹的祸。咳嗽咯痰日久，娇嫩的肺，变得虚弱，也就是肺气虚，肺气作为人体的保护墙，当它软弱无力，邪气便会随意进出，其中风寒之邪表现得非常活跃，因此出现出汗多、怕风等不适。中医认为五脏之间都有着密切关系，脾肺为母子关系，饮食不节、思虑过多会导致脾气虚，并令肺也受累。此外，陈先生形体消瘦，常年睡眠不好，平素易紧张等，考虑为肝气郁滞所致。治疗上，第一步重在止咳化痰，同时补气健脾；第二步补肺调脾，佐平肝，经过4次就诊，陈先生咳嗽、咯痰消失了，随访至今近一年，未因支扩发作就医。

预防保健 日常调护配排痰妙招

德叔建议陈先生换季时要注意保暖添衣，预防感冒尤其重要，饮食方面要注意烹饪方式，不宜吃烤炙、油炸、爆炒等食品，尤其是支气管扩张急性发作期，食物以清蒸为主，若平时出现痰中带血丝，可以按揉选孔最穴，具体方法如下：将拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中，按揉150～200次，每日1次，有调理肺气、清热止血的作用。对支扩的患者来说，排痰尤其重要。具体如下：取坐姿，双脚着地，身体稍前倾，双手环抱一个枕头，有助于膈肌上升；进行数次深而缓慢的腹式呼吸，于深吸气末屏气，然后缩唇，缓慢地通过口腔尽可能地呼气；再深吸气后屏气3–5秒，从胸腔进行2–3次短促有力的咳嗽，张口咳出痰液，咳嗽时收缩腹肌，或用自己的手按压上腹部，帮助咳嗽。在咳嗽时，也可由家属协助叩击后胸壁，振动支气管内的分泌物，以增加咳嗽排痰的力度。

德叔养生药膳房 芦根陈皮煲瘦肉

材料：猪瘦肉400克，芦根30克，荸荠5个，陈皮5克，生姜2—3片，精盐适量。

功效：清肺化痰健脾

烹制方法：将诸物洗净，猪瘦肉切块；荸荠削皮，切块。锅内放入所有食材，加清水1500毫升（约6碗水量）武火煮沸后改为文火煲约1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2—3人量。

香雪制药 特约

护心知多D

胸痛“挨一挨”就行了？医生：你是在玩命！

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄璀玥 郭国锋

胸痛其实是心脏给你的报警信号，它与许多致命性疾病相关，如急性心肌梗死、心绞痛、主动脉夹层等。如果你没有意识到，认为硬撑着“挨一挨”就过去了，那就是在“玩命”了。

说说有关胸痛那些事

今年9月的某一天傍晚，六十多岁的陈叔（化名）在荔枝湾涌散步时突然感觉胸痛、头晕，由于陈叔之前有过经验，知道胸痛不能拖，马上让同行朋友打120把他送到医院的胸痛中心，心电图提示“急性下壁心肌梗死”，医生立即开启绿色通道，为陈叔进行介入手术，一个小时后手术完成，陈伯返回心血管内科病区观察，两天后出院。

广州医科大学附属第三医院心血管内科主任医师陈晞明指出，当时陈伯的情况相当危急，到达医院又出现4次室颤并伴随着休克等危及生命的情况，医生们一边争分夺秒地开通血管，在他的右冠脉放了支架，一边持续不断地给他做心肺复苏、电除颤和补液，最终把他从鬼门关拉了回来。

遇到胸痛记住两个“120”

陈晞明表示，超过6%的急性冠脉综合征患者在出现症状的48小时内会发生室速或室颤，不少胸痛患者胸痛过后，以为熬过去了就没事了，但是真正“要命”的是随之而来有可能发生的室速或室颤，这也是导致胸痛患者死亡的最主要原因之一。他强调，遇到胸闷、胸痛、心悸等疑似症状，怎么重视都不过分，哪怕到了医院后发现是“虚惊一场”。

必须牢记“两个120”：第一，有胸痛，要拨打120电话；第二，争取“黄金120分钟”。120分钟以内救治的话，心肌细胞坏死面积会大大减少，而心肌细胞坏死的面积直接决定了患者的生存率和以后的生活质量以及并发症出现的概率。

对于患者及家属来说，要摒弃两个错误做法，切忌拖延。一是打电话问亲戚朋友或者非专科医生朋友咨询；二是服药后等待病情自行缓解或者熬一熬看看有没有好转再说。

胸痛自救攻略

1. 如果有胸闷胸痛症状，马上拨打120寻求医务人员帮助。
2. 平躺休息，保持空气流通，放松心情，避免紧张。
3. 测量血压、心率。
4. 舌下含服或嚼服硝酸甘油片1片，若症状不缓解，10–15分钟后再次含服硝酸甘油片。
5. 咬碎嚼服阿司匹林300mg。
6. 有条件可给予氧气吸入。
7. 保持电话畅通，确保120可随时沟通。

制表 / 伍岩龙

今日“养生方”

黑芝麻核桃粥 润燥通便正当时

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

最近天气干燥，很多人都出现了皮肤瘙痒、大便干结的症状，黑芝麻有补肝肾、益精血、润肠燥的功效。广州中医药大学第一附属医院药学部初级中药师朱小珍推荐了一款黑芝麻核桃粥，正适合现在食用。

黑芝麻是秋冬至宝。为什么这么说？黑芝麻除有补肝肾，益精血，润肠燥的功效外，也可用于精血亏虚，头晕眼花，耳鸣耳聋，须发早白，病后脱发，肠燥便秘。

这里要提醒的是，购买时注意染色黑芝麻问题。朱小珍介绍，感官检验的方法有两种：一种是表面似虎皮状，无光泽，有的甚至有黑墨水固有的气味，手搓易脱色，水洗可洗掉芝麻表面的黑色；另一种是，芝麻表面有光泽、黑亮，用滤纸作层析试验，在该粒芝麻周围有红色或红、蓝相伴色着色出现。

【黑芝麻核桃粥】

材料：黑芝麻、核桃仁各20克，粳米100克。

制作：黑芝麻和核桃炒熟，将核桃仁切碎、黑芝麻研细。取粳米煮粥，粥熟将稠时加入芝麻与核桃仁共食。

功效：此粥补肝益肾、润燥通便，对年老体弱、病后体虚、头晕目眩、肠燥便秘者最为适用。

长者梦中把牙种 睡一觉修复半口牙

文 / 路得

“广东省公益科普爱牙工程”补贴：数字化种植牙1折起机会，种两颗，首颗低至1080元，享受中外博硕学位种植专家亲诊！拨打020-8375 2288领取

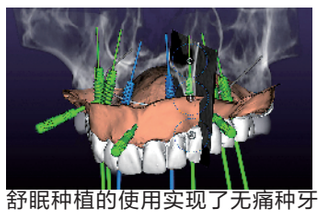
完成种植修复的李大妈一脸轻松

缺牙难受，种牙能增寿

种花养草下棋喝茶聊天，是长者退休的悠闲时光。但有一个现象给他们造成严重困扰：牙齿大多数也光荣“退休”了！据统计：我国45岁以上中老年人八成存在缺牙问题，70岁以上老年人，多数半口乃至全口缺失。

缺牙说话漏风、吐字不清，看上去特别显老，连吃饭都成问题，还影响寿命！调查显示：由于受消化系统、营养摄入等影响，牙齿完整者比缺牙者长寿数年甚至数十年。

在舒眠麻醉诊疗辅助下轻松治疗



舒眠种植的使用实现了无痛种牙

牙齿完整者比缺失者长寿数十年

无痛种牙是高龄长者的舒适选择

真正的数字化无痛种牙要术前放松，术中无痛，舒眠麻醉诊疗和数字化种植技术的结合使用不仅实现了术中无痛，还大大降低了手术风险。就算是高龄无牙颌、半口 / 全口缺牙、身体存在高血糖 / 高血压等特殊情况以及特别紧张害怕又想要修复缺牙的市民都可以轻松实现缺牙修复。

按需选择 实现真正微创无痛

“我们的舒眠种牙诊疗，注重市民就诊过程中的生理感受，兼顾到心理的舒适”，据广州某口腔机构专家介绍，诊疗团队皆来自三甲医院，经验丰富擅长各种镇痛技术，熟练掌握监测、急救等技能，可根据市民身体状况选择方案：通过心理疏导、行为引导、分散注意力、吸入镇静、STA无痛注射局部给药、中深度镇静以及全身麻醉等方法来辅助完成手术，种牙手术过程中实时监测患者呼吸、脉搏、血氧等情况，麻醉专家专业陪护。简而言之，舒眠麻醉诊疗在种牙方面的贡献在于：为市民舒缓术前紧张，术中享受舒适、无痛种牙，保障安全的同时追求舒适和人性化。

除了舒眠麻醉诊疗，无痛种牙得以实现的另一个不可缺少的技术是数字化种植技术，即科学获取缺牙者口内情况和数据后，专家通过电脑反复设计和模拟其植体受力的均衡和植体植入的角度、深度等问题，输出数字化导板辅助种植，无需翻开牙龈定点植入，伤口只有米粒大小，术后当天就能正常进食；正是严格把控了手术的微创度，很多种过牙的市民表示：哪怕麻醉消散后，疼痛感也不强烈，个别身体较好的市民甚至无需服用止痛药，真正的微创无痛！

通 知

《广东省爱牙工程》

数字化种植牙 **一折起**（两颗起用）

每日限100个名额

申领范围：所有缺牙人士（牙齿松动、单颗缺牙、多颗缺牙、全口无牙等）

申领热线：020-8375 2288

地铁1~8号线沿线均有分院，方便市民就医