

# 连续应酬加班 40岁男子升职两周猝死

## 冠心病年轻化,很多都是单位骨干

刚刚升了职的南京市民杜先生,还没有等来春节放松的时期,就被突然而至的冠心病夺去了年仅40岁的生命。参与抢救的江苏省人民医院的专家告诉记者,杜先生连续加班两个星期是突发疾病的诱因。专家说,近年来有关猝死的消息不断,和杜先生一样,古月、高秀敏等明星的猝然离世都和突发心脏病有关,因此防范猝死必须要提防各类“心脏病”,尤其是过度劳累的人群更要注意。

### 刚刚提拔两个星期

据病人的家人介绍,今年杜先生刚刚40岁,两个星期前刚刚被提拔。由于想给领导留下好印象,升职后更加不敢休息,除了白天大量的事务要处理,晚上还常常要应酬,有时候甚至要到夜里一两点才回到家,常常感觉疲惫不堪。就在出事前一天,他还加班到凌晨2点。

上周六早晨6点,杜先生被剧烈的胸痛从梦中惊醒,他以为再躺一躺就会好转,不想痛得越来越厉害,到了7点,他只得喊醒家人把他送到附近的医院抢救。等到达医院时,杜先生已经出现了心源性休克,被诊断为冠心病急性发作,心电图显示已经出现了短暂的室颤,到了10点,杜先生仍无明显改观。江苏省人民医院冠脉中心会诊专家赶到时,杜先生停止了呼吸。

江苏省人民医院冠脉中心主任、主任医师杨志健教授遗憾地说,患者在家待的时间太长了,而心肌梗塞疼痛的时间往往超过20分钟,就极有可能引发生命危险。据医生了解,杜先生和家人此前并不知道他患有心脏疾病。

### 连续疲劳是猝死诱因

杨主任介绍,患者连续加班两个星期,是他心脏病突发的一个很重要的因素,而且冬季气温较低,也是冠心病疾病的好发季节,气温骤降引发的血管收缩、血压增高常会造成心脏事件的发生。冠心病有逐年递增和

年轻化的趋势,而近一半的心源性猝死都和冠心病有关。据杨主任介绍,接诊的患者中,一半以上都在40到60岁,最年轻的男性还不到30岁,女性也在30岁左右。

江苏省中医院心内科主任陈晓虎介绍,猝死发生的根本原因,是死者生前体内就有潜藏性的疾病或病变,发生猝死的人中50%以上有心脏病或者其他心血管疾病;日常生活中还有相当多的不确定因素,极有可能成为心血管疾病的诱因,间接引发猝死。另外,在急救上,有个4分钟“时间窗口期”的说法,错过了这个黄金抢救期,很可能无法挽回病人的生命。

### 冠心病年轻化

#### 很多是单位骨干

中大医院心脏内科主任马根山教授介绍,该院心脏内科的有关资料也表明,在该院每年收治的数千名冠心病患者中,年轻人占到了近10%;过去心肌梗塞病人发病年龄都在50岁以上,而现在有的病人只有30多岁,其中很多是单位的骨干人才。近年来随着社会竞争的加剧、饮食结构的改变等因素影响,冠心病发病率快速增加,并呈现低龄化趋势。冠心病发病死亡率占到了所有心脏病死亡人数10%~20%,冠心病已成为严重威胁人类健康的头号杀手。尤其是一些名人或精英人才工作繁忙,各类活动较多,长期处于过度劳累的亚健康状态,而绝大多数人忽视了自身的健康,尤其是缺乏早期健康干预的意识,往往等到“累倒了”才开始重视。



资料图片

## 摆脱过度疲劳专家开“处方”

现代生活的紧张节奏,让不少都市人疲于奔命,如何摆脱疲劳?有关专家建议,要想摆脱过度疲劳,首先要让生活慢下来,减去应酬社交,减去工作时间,减去高消费,加长睡觉的时间,加长和家人相处的时间,加长感受幸福的时间。

### 节假日要减少应酬

近几天,江苏省人民医院冠脉中心还接诊到不少白领因忙碌而发生心脏事件的情况,因此从心理减轻负担也很重要,接近年底,忙碌的人群尤其要注意适当放松,节假日要减少应酬,尤其注意清淡饮食,规律作息。

专家说,防范猝死必须

要提防各类“心脏病”,尤其是过度劳累的人群更要注意。平时要注重自我保健,尽快调整好心态,缓解压力,纠正不良习惯,保持平和心态;一旦出现不适症状,尤其是发生胸痛、胸闷等征兆时,一定要尽早到医院诊治。

### 教你如何消除疲劳

专家还介绍了消除疲劳的具体方法。

**消除脑力疲劳法:**适当参加体育锻炼和文娱活动,积极休息。如果是心理疲劳,千万不要滥用镇静剂、安眠药等,应找出引起感情忧郁的原因,并求得解脱。病理性疲劳,应及时找医生检查和治疗。

**饮食补充法:**注意饮食营养的搭配,多吃含蛋白质、脂肪和丰富的B族维生素食物,如豆腐、牛奶、鱼肉、豆类,多吃水果、蔬菜,适量饮水。休息恢复法:每天都要留出一定的休息时间。听音乐、绘画、散步等有助解除生理疲劳。

**科学健身法:**一是有氧运动,如跑步、打球、打拳、骑车、爬山等;二是腹式呼吸,全身放松后深呼吸,鼓足腹部,憋一会儿再慢慢呼出;三是做保健操;四是点穴按摩。要防止“累死”,最重要的还是预防,避免长时间的极度紧张和精神负担过重。

通讯员 周宁人 快报记者 刘峻 张星

## 尿频、尿急、排尿困难……

# 请您快治前列腺

尿频、尿急、尿不尽、尿等待、尿道口滴白、排尿困难等,是成年男性朋友的常见病、多发病,严重时可导致性功能减退和累及配偶妇科疾病的侵犯,治疗不及时或治疗不对症可引起男性不育,也可引发前列腺恶性肿瘤。

由于前列腺体积较小,位置隐蔽,如果单纯凭临床诊断进行消炎抗菌是达不到治疗的目的,而且复发性强。要彻底治疗前列腺炎,摆脱尿频、尿急、尿不尽、尿道口滴白、排尿困难等,必须在科学的临床诊断基础上结合严

格的细菌培养和药敏试验,筛选最敏感性的有效药物,依托B超导航准确定位可视下,由专家亲自操作,将药物直接准确无误地送入前列腺体,进行最有效的深部定位靶向治疗,才能获得真正的彻底康复。

对于有生活或工作压力、性行为过频的、有频繁手淫的、有患过泌尿感染疾病而治疗不彻底所引起的尿频、尿急、尿不尽、尿等待、尿道口滴白、排尿困难等的男性朋友,请您尽早正确选择就医,快治前列腺。

南京京华医院 外科 (高) (2007) 前列腺病咨询:025-86645989 地址:南京市新街口淮海路146号 第04-03-104号

### 健康提醒

## 脚上有痣小心黑色素瘤

快报讯(通讯员 杜恩 记者 张星)脚上发现有黑痣要特别当心黑色素瘤,东南大学附属中大医院皮肤科的专家昨天介绍,如果发现脚上有痣,且颜色深浅不一,边界模糊,要及时到皮肤科就诊。

该院皮肤科董正邦医生介绍,这周接诊了两例脚上有痣的患者。一名19岁上大二的女学生是在当护士的姐姐的劝说下前来就诊的,医生发现其小脚趾内侧有一个1厘米长呈梭形的黑痣,痣的颜色深浅不一,边界毛糙,不圆滑,经过病理检查发现,如果继续发展下去,就有癌变黑色素瘤的危险,医生立即为该女大学生施行早期痣扩大切除术。另一名76岁的张老汉则没有这名女

生幸运,由于耽误的时间太久,原先只有米粒大小的黑痣已经变成硬币大小的黑色结节,且出现破溃,经病理检查为黑色素瘤。

该院皮肤科主任医师王飞介绍,黑色素瘤是一种恶性程度相当高的恶性肿瘤,又称恶性黑瘤,90%的人群足趾部多见,有的为原发,通常是由交界痣恶变而来。来就诊的患者大多漠视小痣,发现自己皮肤黑痣异常变化后,要么不理睬,要么错误地搔抓、刮切、刀割、绳勒,甚至在上面撮盐和大蒜,结果导致黑色素瘤转移和扩散的速度加快。其实,当脚上有黑痣的时候就要特别警惕黑色素瘤的发生,黑色素瘤有一个生长期,如果及时发现,早期切除,几乎能100%治愈。

## 接触水痘患者 最好应急接种

快报讯(通讯员 范华 锋 记者 刘峻)家住鼓楼区的张女士昨天打来电话询问,自己家孩子的同学刚被发现了水痘,被停课在家隔离休养。自己的孩子平时跟患者关系挺好的,经常在一起玩,自己很担心孩子也被传染上,现在要不要给孩子注射水痘疫苗?记者昨日就有关问题咨询了南京市疾控中心免疫规划科丁筱竹科长。

丁科长介绍说,水痘是一种传染性很强的传染病,常见于2~10岁的儿童。好发于冬春两季,容易在幼儿

园或小学校内引起流行。水痘的主要传播方式是通过飞沫经呼吸道传染,也可通过接触被病毒污染的物品被传染。也就是说如果健康的儿童与患水痘的儿童经常一起玩耍、密切接触都可能因感染而发病。因此对于前面的张女士的孩子,应该立即到疾控机构进行水痘疫苗的应急接种,一般可以预防水痘的发生或减轻发病后的症状。

目前对付水痘最有效的方法是接种水痘疫苗。已患过水痘或已接种过水痘疫苗的人则不用再接种疫苗。

### 过劳“猝死”十大危险信号

1. “将军肚”早现。
2. 脱发、斑秃、早秃。
3. 频繁去洗手间。
4. 性能力下降。
5. 记忆力减退。
6. 心算能力越来越差。
7. 做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观,难以控制自己的情绪。
8. 集中精力的能力越来越差。
9. 睡觉时间越来越短,醒来也不解乏。
10. 经常头痛、耳鸣、目眩,检查也没有结果。

如果出现这些情况就要警惕了

### 哪些人容易疲劳猝死?

- 有钱有势的人,特别是只知消费不知保养的人。
- 有事业心的人,特别是称得上“工作狂”的人。
- 有速成早亡情结又自以为身体健康的人。
- 超时间工作者。
- 夜班多,工作时间不规律。
- 长时间睡眠不足者。
- 自我期望高,并且容易紧张者。
- 几乎没有休闲活动与嗜好的人。



制图 李荣荣

# 创新疗法 不开刀 治疗静脉曲张



下肢静脉曲张、脉管炎、静脉炎是外周“血管病”的常见病。病人早期感到肢体酸胀、麻木、间歇性跛行,逐渐曲张隆起、变粗;浅静脉曲张迂曲似蚯蚓样囊状隆起,可使局部色素沉着、瘙痒、小腿变黑、溃疡,形成“老烂腿”,久治不愈,最终会导致截肢的严重后果。

静脉曲张科专家组一直致力于血管病临床研究探索,独创了一套“静脉介入疗法”,该疗法通过对局部曲张的部位进行超微管定位导融治疗,快速使曲张的血管吸收修复,改善血液循环,三天使曲张的静脉得到平复。一次性治疗,安全无痛。同时采用现代高新技术,以及新一代纯中药治疗脉管炎、静脉炎、老烂腿等并发症。疗效确切,受到广大患者赞许。元旦·送健康,特邀著名外科专家来院为静脉曲张、脉管炎、老烂腿等疾病大型会诊,会诊时间:12月25日至元月10日,会诊期间:治疗费优惠300元。

南京京华医院 外科 (高) (2007) 静脉曲张科咨询:025-84548673 第04-03-104号

# 低温等离子 鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉 微创治疗

“通了,通了,我的鼻子终于通了……”江宁区的刘仪伟同学在耳鼻喉治疗中心接受了鼻内窥镜微创技术,解决了长达10年的过敏性鼻炎和鼻窦炎,并且止住了长流10年的鼻涕后,高兴地说。令他父母更高兴的是,学校里的同学不再叫他“流(刘)鼻涕”了,而且自从鼻子通了以后,儿子的注意力集中了,智力提高了,学习成绩也直线上升了。专家提醒广大家长,如果你的孩子正受鼻炎困扰应该及时治疗。

## 鼻炎、鼻窦炎的鼻息肉的危害

长期以来,不少家长们低估了鼻炎对儿童的不良影响。殊不知,鼻炎最困扰患者的症状除了流不完的鼻涕或擤不掉的脓稠鼻涕外,且鼻子不通气引起呼吸不畅,晚上张口呼吸、睡眠深度不够、觉醒后易疲劳等,对于儿童的大脑,包括认知能力、记忆力和心理活动有显著的影响。专家说,以上这些症状久而久之使儿童情绪低落、注意力无法集中、学习成绩下降,严重影响了儿童的身体健康和学习。

专家提醒:长年患鼻炎,易引起鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等,严重者病变蔓延至眼眶及颅脑,可引起眶内感染,脑膜炎、脑脓肿等,而致生命危险。

南京京华医院 耳鼻喉科 (高) (2007) 耳鼻喉疾病咨询:025-84541659 第04-03-104号