

# 跑着跑着，他突然倒地……

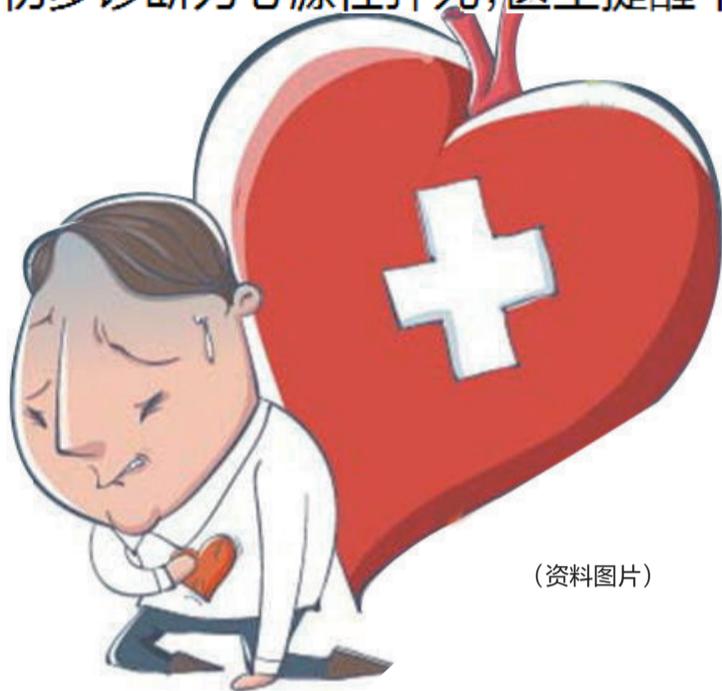
一中年男子晨练时死亡，初步诊断为心源性猝死；医生提醒不可忽视心脏“提示”



核心提示

□见习记者 刘晓宇 记者 徐翔

26日早晨，在瀍河回族区某小区内，一名中年男子在晨练时突然倒地死亡，经初步诊断为猝死。医生判断，男子很可能有心脏方面的疾病，之前没有引起足够的重视才导致悲剧发生。



(资料图片)

## 【居民】他不但比别人跑得快，跑的圈数还多

家住瀍河回族区北盟路某小区的孙先生，是一名有着多年从医经验的老中医。26日6时20分，正在广场上打羽毛球的他听邻居讲，小区里有一名中年男子正跑着步突然栽倒了。

孙先生有个习惯，平时总爱携带针灸，以备不测。得知此事后，他马上向事发地跑去，当他赶到时，市第三人民医院的急救人员已经到达了现场，正在对男子进行抢救。

医生不停地用双手给男子做心脏按压，试图挽救他的生命，可是一切都晚了。抢救持续了十几分钟后，医生站起身来摇了摇头。

孙先生说，中年男子50岁左右，大高个儿，基本上每天都要沿着小区的道路跑步。有时候大家碰面了还会互相打个招呼。据家属说，男子没什么病，挺健康的。

“绕小区一圈有四五百米，我们平时都是慢跑上两圈就行了，可他要跑六七圈，有时候甚至更多。”孙先生说，中年男子不但比别人跑得快，跑的圈数还多。

## 【医生】切莫忽视心脏“提示”，晨练时要“悠着点”

28日上午，洛阳晚报记者来到市第三人民医院急诊科，该科急救人员说26日早晨他们确实抢救过一名晨练的中年男子，可惜当他们赶到后，男子已经死亡。

至于死因，医护人员的初步诊断为：心源性猝死。

大量临床病例提供的资料显示，猝死主要是由于心脏疾患所引起，故又称“心源性猝死”。该院心血管内科主任医师张泽萍推断，中年男子很可能患有心脏方面的疾病，自己没有引起足够的重视，才导致悲剧发生。

“现在很多人发现自己出现胸闷、心悸都不当回事，认为歇一会儿

就好了，这正是心脏疾病的前兆，一定要及时就医。”张泽萍表示。

张泽萍说，早晨起床后立即锻炼是不科学的。晨起时人体各脏器功能尚处于较低水平，难以适应外界环境，需有一个逐步调整的过程，以助生理功能活跃起来。

早晨起床后的几小时是心脏病发作的高峰期，晨练对冠心病、高血压病人十分不利。所以，晨练时一定要“悠着点”，强度不宜过高，出现不适立即停止。

尽管猝死很快，但发生前仍会有一些蛛丝马迹。张泽萍说，典型症状是胸闷难受，但也有很多容易忽略的症状，比如心悸等。

## 【市红十字会】急救要得当，把握“黄金4分钟”

猝死又称突然死亡，是指平素看来健康或病情已基本稳定者，在很短时间内突然发生意想不到的非创伤性死亡，往往来不及救治，属于临床急症。

当心脏骤停时，大脑皮层耐受缺氧时间仅为4分钟，随后皮层细胞开始出现不可逆转的损伤和死亡。因此，这4分钟内的急救行为至关重要，这4分钟被称为“黄金4分钟”。现场第一目击者的急救知识、技能和行为意义重大。

洛阳市红十字会秘书长郑瑞生表示，如果中年男子倒地后，旁边有人懂得急救知识并马上进行胸外心脏挤压和人工呼吸的话，很可能救男子一命。

郑瑞生说，胸外心脏挤压又叫心脏按压。对病人进行胸外心脏挤压前，不要乱加搬动，应让病人平卧在“硬”物体上，这样才能使心脏挤压行之有效。

救护人员站或跪在病人一侧，左手放在病人胸骨中下段，这个部位相当于两乳头连线正中间。将手的中指对着病人颈部下方的凹陷处，手放在胸廓的正中，手掌的根部正好是挤压的部位。右手压在左手上以助其加压。双手重叠再凭借救护人员体重的力量，有节奏地冲击性地进行挤压。

应该注意的是，进行挤压时不是整个手掌施压，而是掌根部用力，并局限在胸骨下段。

郑瑞生说，心脏挤压常与口对口人工呼吸同时进行，每吹一口气，做5次心脏挤压。如一人操作，可先吹两口气，再进行10次心脏挤压。

“聚”惠家博 筑家无忧

# 2013秋季家博会

■主办：洛阳日报报业集团 ■协办：红星美凯龙  
■时间：9月7日-8日 ■地点：洛阳红星美凯龙广场

买房子 定装修 选建材 配家具  
实惠尽在家博会

楼盘精品户型推荐 装修流行趋势发布 免费家居环保检测 家居易学知识讲座

还有更多精彩现场活动等您参与

招商热线：63254788 13333795118 诚邀相关企业参与

已参展企业：(更多品牌陆续加入中……)



活动现场部分楼盘优惠：

- ① 首付4.8万元起购精装豪宅；
- ② 103m<sup>2</sup>~167m<sup>2</sup>山水院馆，认筹1万元抵3万元；
- ③ 一次性付款优惠9%，贷款优惠6%。

