

熬夜看球猝死频发

莫让世界杯成“世界悲”



广东 37 岁男子酒店通宵看球猝死、苏州一男子疑因熬夜看世界杯猝死、湖南 19 岁大学生疑熬夜看世界杯后猝死、上海一名 30 岁的球迷因彻夜看球导致脑卒中死亡……对于广大球迷们来说，四年一次的世界杯是一场绝对不容错过的狂欢，但长时间熬夜也使得很多球迷的身体亮起了“红灯”，猝死事件频发。

专家提醒，看球赛时，球迷往往会变得异常亢奋和紧张，如果人体长时间处于亢奋状态，很容易诱发心绞痛、心肌梗塞等疾病。而一些球迷边看球赛边喝酒的习惯，则加大了以上风险，专家建议，最好有选择地观看比赛，把握好度，绝对不能透支自己的身体。

熬夜看球 心脏亮“红灯”

世界杯开战几天，熬夜看世界杯连续酿发悲剧——大连 51 岁老球迷李明强观看西荷大战时，心脏病突发去世，苏州一名 25 岁男青年猝死，发现时，他的电脑还在直播着智利对澳大利亚的小组赛。

心脏性猝死的危险因素有多种，精神因素方面的诱因包括高度兴奋、极度悲伤、激烈争吵、惊险场面、生活方式的突然改变以及孤独、生活负担过重引起的情绪压抑，都与心脏性猝死密切相关。

专家指出，世界杯进行的零时至 6 时，是人的最佳睡眠时段。熬夜看球，易使内分泌代谢失调，打乱植物神经功能调节，人体会产生心慌和疲乏无力，血压偏高者还易引发心脑血管疾病。

有关资料显示，1998 年法国世界杯期间，当阿根廷队击败英国队时，英国人的心脏病发病率增加了 25%。阿根廷卫生部此前发布了一项消息：心脏病发作风险在世界杯期间会有增高趋势，尤其是有心脏病史的球迷，一定要做好防患措施。

每逢世界杯大赛期间，即便没有心脏基础病的人群，发生心脏病变的概率也比往常增加不少。连日看球，情绪激动和高度紧张容易使人产生生理变化，包括心跳加快、血压升高、心律失常等，心脏耗氧量增加也会引发潜在危险，甚至导致猝死。

针对很多球迷喜欢聚集在酒吧看球的现象，专家指出，酒吧环境封闭，空气不流通，而且空气质量差，容易缺氧，加上通宵熬夜，过度疲劳，看比赛的时候，情绪长时间紧张，容易晕厥甚至有猝死的可能。

量力而行 别透支身体

熬夜看球、吃宵夜、喝啤酒，意味着生活方式的突然改变，而这也是诱发心脏性猝死的危险因素。平时生活中一定要注意避免这些因素，如果熬夜看了球，第二天一定要好好休息，补充睡眠，不能“连续作战”。熬夜时最好不要喝咖啡、浓茶等刺激性饮料，熬过夜后也要清淡饮食。

吃鱼对预防心脏性猝死有一定作用。美国有研究显示，经常吃鱼的人心脏性猝死的发生率明显低于很少吃鱼的人。由于鱼类中含有不饱和脂肪酸以及其它一些抗动脉粥样硬化物质，多吃鱼的人发生动脉粥样硬化的几率小，发生心脏性猝死的风险比不常吃鱼的人低一半左右。

今年的世界杯赛事多数安排在北京时间 0 时、3 时和 6 时举行，0 时在中医理论中属于子时，此时是睡眠的重要阶段，如果保持清醒，对人体的阳气保存有碍；而 3 点钟后浅睡眠增加，深睡眠减少，最重要的睡眠阶段已在 3 点钟前完成。如果一定要看，建议先睡觉，然后看 3 点后的场次，最理想是看 6 点的场次。

如果要熬夜看球，一定要提前休息并且不要多吃辛辣食物，看完球后最好能补上一觉，一旦出现身体不适，要尽早到医院就诊。高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱、过度疲劳、60 岁以上老人和少年儿童这 7 类人，建议尽量不要熬夜看球。

有高血压、高血脂基础病的老球迷，看球时最好备足急救药品如硝酸甘油、速效救心丸之类的救心神器。年轻人也不要过分逞强，看球看到胸闷、胸痛了，别轻易地认为是疲劳，应尽早休息，尽早诊断。

心脏性猝死 比例攀升

引发猝死的原因主要有三种：一是本身有隐秘性的疾病，比如心脏病，平常没有做检查根本就不知道，有些球迷连续熬夜看球，殊不知，一旦过度劳累就会引发疾病造成猝死；第二种是过劳死，指健康的人在过度劳累的状态下身心俱疲，导致器官衰竭死亡；第三种是有显性基础病的人，例如有高血压、糖尿病、高血脂等病，但是还和健康人一起加班，在过劳诱因下导致猝死。

此外，在相对短的时间里负担激增、连续工作，还有一些不良的生活习惯，例如过量饮酒或者药物成瘾、睡眠不好、饥饿、暴食等，伴随着情绪变化，像紧张、愤怒、焦虑，或者忽然碰到一些不称心的事件，都可能出现猝死的风险。

我国流行病学调查结果显示，心脏性猝死的发生率为 41.84/10 万，每年死亡人数高达 54.4 万，居全球之首。可以说，心脏性猝死是可怕的“常见”事件。根据 2007 年的有关数据，广州市每年约 8000 人发生心脏性猝死。而根据深圳市急救中心今年 4 月的统计，从 10 日到 20 日，11 天的时间里，120 接报 16 例中青年猝死的病例，其中 14 人为男性，2 人为女性，8 人年龄不到 40 岁，年龄最小的只有 22 岁。

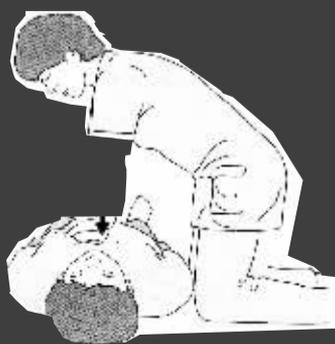
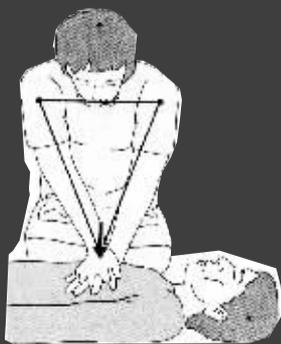
值得注意的是，心脏性猝死的发病年龄越来越年轻。如今的老年人多数有一定的生活保障，工作压力也没那么大，心态也相对平和了一些，如果排除冠心病的因素，反倒患病比例有所下降。而 30 岁、40 岁、50 岁的人正处在人生的爬坡期，工作压力大，应酬多，抽烟酗酒都是心脏性猝死的重要诱因。

发现猝死先兆 及时预防

做服装生意的王老板，一直身体都不错，今年 2 月却突然晕倒。王先生的爱人见状赶紧拨打 120，并学起网上看来的胸部按压，一直按到医院的救护车来，急救及时加上胸外按压，救了王老板一命，而多数心脏骤停患者却没有这么幸运。临床上心脏骤停患者能抢救过来的不足 10%，心脏骤停的患者若能在 2 分钟内进行电除颤，几乎都能成功苏醒过来，过 8 分钟之后则几乎没有成功的可能。

在我国电除颤器使用不普及的情况下，胸外按压可有效延长病人脑供血时间，以等待救护车到来。在遇到心脏骤停病人后，除了拨打 120，最好立即实施胸外按压。按压应遵从“114”原则，即 1 分钟内按压 100 次，每次按下深度为 4cm，按压点为胸骨中下段的交界处。几人轮换按压，同时有人负责人工呼吸的效果更佳。有些患者在发病前数天至数月可能出现胸痛、憋气、胸闷、气急、心悸、疲惫等症状，此时通过休息可以缓解症状，甚至预防猝死发生。一旦发生猝死的前兆，家属不能忙于搬运病人，而应让病人就地安卧，不要翻身，不要让患者说话、走动，也不要摇摆病人。

心肺复苏术的操作方法(如下图)：
 第一步：找到两乳头连线与胸骨交点。
 第二步：按压胸廓 30 次，频率为每分钟 100 次，每秒将近 2 次。留意每次按压须压低四五厘米，不要完全按压左侧肋骨，否则肋骨断裂易刺破心包，致人死亡。
 第三步：捏住病人鼻子，向其口中吹气 2 次。其间，旁人可搭病人脉搏，并把耳朵贴向病人鼻子检查心跳、呼吸是否恢复。(南方)



按压患者的胸廓