

17岁国羽选手不幸去世

遇到心博骤停如何救命?

受访专家

北京急救中心资深急救专家 贾大成
北京积水潭医院心内科主任 刘巍

6月30日,在印度尼西亚举办的2024亚洲青年羽毛球锦标赛中,17岁中国羽毛球运动员张志杰突然昏厥,送医后抢救无效去世。噩耗传来,许多网友纷纷在社交媒体上表达痛惜和哀悼之情,也有观众对赛事现场的救治情况产生质疑。目前当地医院方面尚未明确病因。

有急诊专家指出,从比赛视频看,张志杰在无接触的情况下倒地抽搐,送医后身亡,基本符合运动性猝死的情况。

什么是运动性猝死?该如何预防?权威专家来解答。



心博骤停后,抓住黄金4分钟急救

心博骤停并不意味着死亡,如果能在数分钟内进行正确抢救,至少一半患者有希望救活。2021年6月12日,在丹麦对阵芬兰的欧洲杯小组比赛中,丹麦球员埃里克森因心博骤停突然倒地。据悉,埃里克森是由于突然发作的缓慢性和快速性心律失常而导致心源性猝死,短时间内引发脑缺血引起意识丧失、肢体抽搐、晕厥等症状。事发仅5秒后,主裁判立即吹停比赛。8秒后,队医到达。52秒后,AED入场。96秒后,心肺复苏开始。在现场心肺复苏急救约15分钟后,埃里克森被护送离场。后续埃里克森在医院通过ICD(心脏自动转复除颤器)植入手术转危为安。

心博骤停后对身体的损伤是以秒计算的,且损伤不可逆。一旦发生,晚一秒都可能带来记忆力减退、反应迟钝等后遗症,超10分钟就可能脑死亡,患者将变成植物人。

心博骤停后,身体的血液循环会即刻停止,首先对心肌带来损伤,导致心力衰竭;其次会导致大脑等重要器官缺氧,缺氧超4分钟就会出现不可逆损伤;超过6分钟生存率就会急速下降,即便最终抢救成功,也会有严重后遗症;最后,心博骤停后患者还极易遭受病原体入侵,发生肺炎、败血症、尿路感染等,威胁生命。

心博骤停每延误1分钟,成功率下降10%。心博骤停后的4分钟被称为“黄金4分钟”,但急救车通常无法在这4分钟内赶到患者身边,这就要靠患者周围的人进行施救,所以心肺复苏十分必要。

心脏骤停症状是哪些?

普通人在碰到心博骤停的人后,首先应及时拨打急救电话,准确告知医护人员所在方位;其次,通过6点判断患者是否出现心博骤停:①突然意识丧失,跌倒在地,可伴一过性、全身性、痉挛性抽搐,双侧眼球上吊、固定;②喘息样呼吸,进而呼吸停止;③颈动脉搏动消失;④心音消失;⑤皮肤、黏膜(口唇、颜面、甲床)青紫、苍白或花斑;⑥双侧眼球固定、瞳孔散大、对光反射消失。若出现上述任一情况,应立即进行心肺复苏术(CPR),操作方法如下:除了心肺复苏术,尽早使用AED(自动体外除颤器)也是帮生命争分夺秒。

看似健康的年轻人 为何会猝死?

过去,猝死常发生在中老年群体中,由于生活方式变化和压力增大,近些年一些年轻人也会意外猝死。但年轻人中,猝死的比例并不是很高,10万人里仅有1~3名会发生。普通人中,猝死的概率也在逐渐上升,主要与工作生活压力大、吸烟、酗酒、熬夜等不良生活方式相关。临床上,急性心梗、急性暴发性心肌炎、恶性心律失常等是年轻人的高危猝死病因。对于年轻人来说,如果近期存在过度疲劳、情绪激动,有发作性胸痛、胸闷、心慌或咽部紧缩感等不适,应及时就医,待身体状态恢复后再运动。遇到季节交替、天气变化等情况,更要注意。另外,有心血管病、糖尿病、高脂血症、高血压、肾病、年龄较大、家族史、吸烟、运动不足、肥胖等问题的,都属于高危人群,建议先做心血管危险分层和运动风险评估,再进行运动。

据生命时报
图解来源:网络

然后,进行人工呼吸

80%的猝死为心源性猝死

在猝死的多种场景中,运动中发生意外的事件并不罕见,这类猝死也叫做运动性猝死,指运动过程中或运动后24小时内发生的非创伤性意外死亡。根据病因,猝死有心源性及非心源性之分,其中心源性猝死最常见,约占80%。心源性猝死:当心律失常严重时,可能会造成心博骤停以及大面积心梗,使心脏的松弛和收缩失去效用,引发死亡。非心源性猝死:由呼吸系统疾病、中枢神经系统、药物或毒物中毒、过敏、精神应激、水电解质和代谢紊乱、严重感染等引发。临床发现,男性、冠心病、扩张性心肌病、心功能不全及有遗传性心律失常等疾病患者都属于心源性猝死的高危人群。

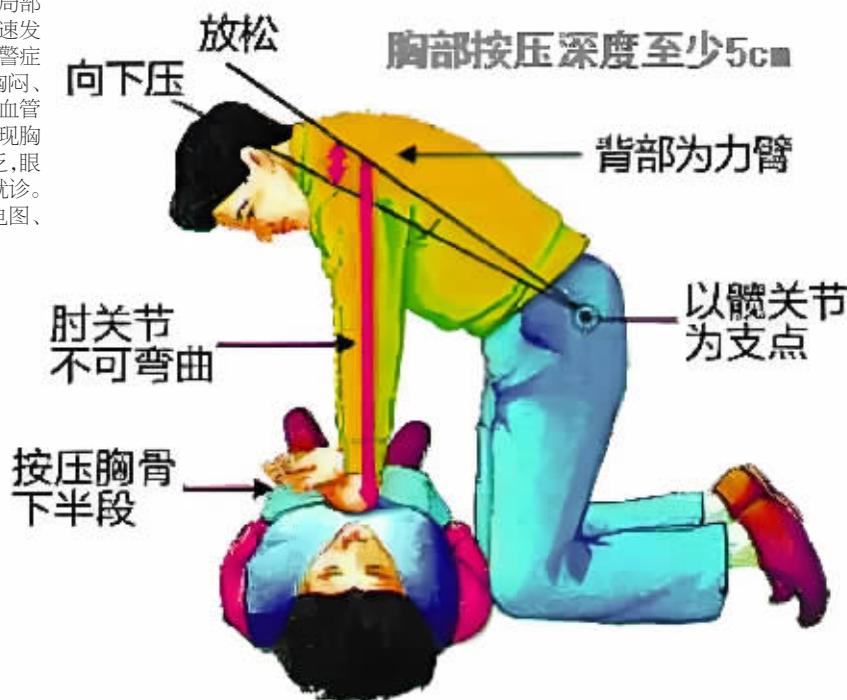
此外,发生过心脏停搏被抢救过来的人,猝死风险也比普通人要高得多。

猝死的典型症状为突发意识丧失,可伴有局部或全身抽搐、皮肤苍白发绀、大小便失禁,并迅速发生呼吸停止、瞳孔散大。多数患者猝死前没有预警症状,部分患者猝死前数天或数月会出现气短、胸闷、胸痛、疲劳、乏力、心悸等非特异性症状。有心脑血管疾病的高危人群,要留意以下异常:近期突然出现胸闷或加重,心慌心跳过缓,晕厥,不明原因的疲乏,眼前发黑和肢体麻木。一旦出现上述症状,及时就诊。工作再忙,每年也应做一次体检,包括查体、心电图、胸部CT、腹部及颈动脉B超、血常规生化等。

胸外按压后,还需要用这个动作放开气道



心肺复苏重要步骤图解



按压胸骨下半段

肘关节不可弯曲

胸部按压深度至少5cm

背部为力臂

以髋关节为支点