



健美冠军猝死 竟是“锻炼”惹的祸？

文/刘健(北京大学人民医院)

“普通人能承受的苦，配不上冠军的奖杯。”说出这句话的人，用“苦行僧”式的自律践行了这个信条长达10年之久，并获得了健美八连冠。可是，如此肆意向上的生命却由于心源性猝死在30岁戛然而止。

年轻生命的骤然消逝提醒我们，心源性猝死这个健康杀手，其实离我们并不远。在所有猝死病例中，心源性猝死占比超过80%。它真的毫无预兆吗？我们应该如何预防和应对呢？

1 猝死背后的潜藏原因

心源性猝死，是指由心脏原因导致的、在短时间内突然发生的死亡。猝死患者通常在发病6小时内死亡，其中90%的患者死于发病后的1小时之内。

心源性猝死往往不是毫无征兆的突袭，大多数猝死的背后，都隐藏着潜在的心血管疾病，比如冠心病、心律失常、心肌病、心脏瓣膜病等。这些心脏隐患，会在过度劳累、剧烈运动、情绪过激、感染等情况下诱发猝死。

文章开头提到的健美冠军，据报道其在离世前曾感染甲流，但是生病期间仍然保持高强度训练，同时还在筹备其他事项，工作压力和训练负荷都非常高，这些情况可能是诱发心源性猝死的因素。

2 这些高危因素要重视

一项覆盖全国3.238亿人口的研究显示，2013至2021年我国心源性猝死负担持续加重。粗发生率(是指在2013至2021年我国每年发生心源性猝死的病例数与同期平均人口数量的比例)从8.36例/10万飙升至18.59例/10万。

研究还指出，冠心病是最常见的诱因，占所有

病例的56.7%，男性发生率是女性的1.7至1.8倍，65岁以上年长者风险最高。

如果您有以下危险因素，就要警惕了：有心血管疾病史或家族史；长期生活方式不健康，比如吸烟、饮酒、熬夜、肥胖、高盐高脂饮食；长期处于高压、疲劳状态。

3 身体发出的预警信号

心源性猝死虽然凶险，但并非无迹可寻，了解它的预警信号，提前做好预防，可以有效降低死亡风险。

研究发现，大约一半猝死患者在发病前数小时、数天甚至数周出现不适症状。最常见的症状有呼吸困难(占比41%)、胸痛(占比33%)、恶心呕吐(占比13%)、大汗淋漓(占比12%)和类似癫痫的痉挛

(占比11%)。

其中，胸痛、呼吸困难和大汗淋漓在男性中更常见，女性则以呼吸困难更多见。另外，还可见全身疲乏、头晕以及腹部症状。如果出现以上疑似症状，不要抱着侥幸心理忽视，应该第一时间到医院就诊检查。

4 预防猝死的三个关键

心源性猝死虽然是突发事件，但它也是长期不良生活习惯和健康隐患积累的结果。定期筛查风险，养成健康习惯，学习急救技能，都是我们守护生命的重要武器。

定期体检 这是发现潜在问题的最佳途径，每年至少进行一次血压、血脂、血糖

检测，有高危因素的人群还应增加心电图、心脏超声等专项检查。

健康生活方式 少吃高油、高盐、高糖食物，多吃蔬果和全谷物，每周坚持150分钟中等强度有氧运动，保证7至9个小时的充足睡眠，戒烟限酒，同时学会调节压力，避免长期焦虑。

掌握急救技能 在我国，50%的心源性猝死发生在医院之外，可是我国院外心脏骤停的存活率仅为2%。因此，我们每个人除了要做好预防措施之外，也应该学习心肺复苏急救技能，如果身边有人突发心源性猝死，要抓住4至6分钟的黄金抢救期，让身边人寻找附近的自动体外除颤仪

(AED)，并且尽快开展心肺复苏。

目前，我国正在推动自动体外除颤仪在机场、商场、学校等公共场所的普及，也正在加强心肺复苏技能培训，尤其是参加剧烈运动的人群，应该尽量学习掌握，在关键时刻可以拯救身边的人。

据《北京青年报》

自2026年1月1日起，我国将全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。消息一出，水银体温计甚至一度出现身价暴涨和被抢购的现象。从需要“甩一甩”“看半天”的水银体温计，过渡到“嘀一声就出数”的电子体温计，或许需要一个习惯的过程。但从长远看，没必要高价囤积，替代产品技术成熟，质量稳定。电子体温计、无汞体温计、耳温枪、额温枪……针对市面上琳琅满目的替代品到底如何挑选？一起来看看。

水银体温计明年起禁用 替代品选购有讲究

朱梓迪(北京小汤山医院)

水银体温计这样用最安全

对于水银体温计或血压计，国家禁止的是生产，并非立即禁止销售和使用。家中已有的产品，只要完好无损，且在注册证有效期内仍可继续正常使用。但是，大家还是需要了解其潜在风险和正确处理方式。

不慎破碎的紧急处理 万一体温计摔碎，汞珠洒落，请保持冷静，按以下步骤科学处理：

1. **立即通风**：让家人(尤其是儿童和孕妇)离开房间，并打开窗户加强通风。

2. **正确收集**：切勿用扫帚、吸尘器或用纸巾直接擦！这会汞珠变得更细碎，加速蒸发，扩大污染。正确做法是，戴上橡胶或乳胶手套，用湿润的小棉签、胶带纸或硬纸片，轻轻将肉眼可见的汞珠粘集或刮到一起。对于缝隙中的细小汞珠，可用胶带粘取。

3. **密封存放**：将所有收集到的汞珠、破碎玻璃以及清理工具(如棉签、胶带)，一并放入可密封的瓶子(如矿泉水瓶)中，并在瓶身注明“含水银废物”。

4. **后续处理**：装有水银的密封瓶不能随意丢弃在普通垃圾桶或冲入下水道。应作为有害垃圾，联系所在社区或环保部门，投放到指定的有害垃圾回收点。

5. **污染消除**：处理完毕后，被污染的房间应继续通风24小时以上。

替代产品各有所长

随着水银产品的退场，电子测温、测压设备已成为市场主流。它们安全性高、读数方便，但在原理、精度和使用方法上各有特点。下面介绍目前主流的几种家用体温测量工具。

无汞体温计 也就是镓铟锡体温计，它在形态和用法上是最接近水银体温计的“直接继承者”。它利用液态金属的热胀冷缩原理工作，避免了汞风险，准确性与之接近，但目前价格较高且普及度较低。

电子体温计 凭借其温度传感器技术，已成为最主流的选择。它读数清晰，相对安全、价格适中，部分软头设计更舒适。其误差通常能控制在 $\pm 0.2^{\circ}\text{C}$ 以内，足以满足日常

需求。

耳温枪 若追求更快的测量速度，耳温枪是个不错的选择。它通过红外线测量鼓膜温度，仅需几秒即可获得接近核心体温的读数。但其价格较高，且操作要求精准，需对准耳道，对婴幼儿测量尤其需要技巧，短时反复测量也会影响结果，其误差受操作影响较大，可能达 $\pm 0.3^{\circ}\text{C}$ 或更高。

额温枪 它通过红外线测量体表温度，实现了非接触、1-3秒出结果的极致便捷，非常适合快速筛查和避免交叉感染，但其读数最容易受环境温度、额头出汗及测量距离影响，准确性相对较低，误差可能较大。

电子产品测温准不准

有些人对电子测温设备的准确性尚存疑虑。此前有媒体实测显示，不同品牌、类

型的电子测温产品之间可能存在差异。其中，最大误差可达 1°C 。因此，选择有医疗器械注册证(“械字号”)的知名品牌产品至关重要。只要正确操作，电子体温计的准确性足以满足日常健康监测需求。以下为大家提供几个选择和使用建议。

追求性价比 电子体温计是大多数家庭的首选。测量时需确保探头与身体(如舌下、腋下)充分接触足够时间。

家有婴幼儿 耳温枪快速便捷，但务必按说明书正确放入耳道。注意，6个月以下婴幼儿耳道较小，可能不适用。耳道内耳垢或炎症可能会影响测量结果的准确性。

用于快速筛查 额温枪适合幼儿园、单位等需要快速筛查的场合，但其读数仅供参考，目前有文献指出在环境温度 23°C 条件下，可尝试测量成年人耳后3cm处体温替代腋温计诊断发热。 据《广州日报》

