

“防猝死套餐”迅速走红

速效救心丸、鱼油 真能保命吗？

电商平台数据显示，近期速效救心丸等心脏用药品类相关搜索词暴涨，同比增长超过30倍，不少年轻人还把速效救心丸装在口袋里，当成抗疲劳、缓解熬夜不适的“万能药”。就连自动体外除颤器AED等医疗器械的搜索量环比都增长了10倍。

除了药物和医疗器械，在社交平台上，包含辅酶Q10、鱼油等保健品的所谓“防猝死套餐”也迅速走红。这些东西真的能防猝死、保健康吗？危急关头，什么样的操作才能挽救生命？又该如何科学预防心源性猝死？

电商平台数据显示，3月24日20时起至3月26日17时，硝酸甘油相关药品成交额同比增长近19倍；速效救心丸成交额同比增长超过10倍。

葫芦形瓶装的速效救心丸在过去常被看作是“老年人常备药品”。如今，年轻人正在成为速效救心丸等急救药的购买主力。据了解，近期在这家买药平台上搜索速效救心丸的用户中，36岁至45岁的用户占比超过53%，同比增长超过50%；26岁至35岁的用户占比为23%；深圳、广州、成都为购买最多的城市。

速效救心丸等药物对心源性猝死是否真有效？阜外华中心血管病医院主任医师李牧蔚表示，速效救心丸和硝酸甘油都是冠心病、急性心绞痛发作时的急救药，但这两种药物都没有办法挽救已经心脏骤停的猝死患者。

阜外华中心血管病医院主任医师李牧蔚认为，硝酸甘油、速效救心丸是快速扩张冠状动脉的药物，一旦血管完全堵死了，再吃药就没用了。

江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院）心血管内科副主任张凤祥称，速效救心丸和硝酸甘油的适用范围有着严格界定，超适应症服用，不仅没有效果，还可能引发不良后果。如果确诊冠心病，服药能够有效缓解心绞痛，降低猝死诱发风险。如果是恶性的心律失常发作，这种药不但没有效，反而是有害的。服药主要是降低血压，把血压降得更低，更容易诱发病人发生休克，反而对病情的愈后不利。

熬夜吃一粒、胸闷吃一粒，在网络平台上，速效救心丸被标榜成随身携带的“抗疲劳神药”，不少人表示身体不适随时吃一粒，症状就能立刻缓解。山东大学齐鲁医院急诊科副主任陈良表示，速效救心丸并不是万能药，擅自服用可能会暂时压制不适感，掩盖真实病情。

陈良认为，速效救心丸是一个非常成功的中药方子，它主要治疗气滞血瘀型的冠心病。但不能把速效救心丸神化，什么病都吃速效救心丸。一些年轻人疲劳了就想吃速效救心丸，很容易出问题。年轻人最常见的胸闷、心悸、心肌炎，或者是暴发性心肌炎，这些疾病吃速效救心丸没有效果，所以不要把速效救心丸当成万能药。速效救心丸是处方药，一定要在医生的指导下用。

不仅是急救药受关注，一些保健品也被贴上了“防猝死标签”。在电商平台上，有商家推出了“防猝死综合套餐”，套餐包含辅酶Q10、鱼油、叶黄素等保健品，声称可“保命续命，防心梗猝死”。在社交平台上，网友分享各类“防猝死套餐”有多个版本，总结下来，基本由辅酶Q10、鱼油、叶黄素、维生素B族、维生素D族等保健品组成。有网友表示，“每天坚持吃，加班熬夜也不怕伤心脏了”。保健品真的能防猝死吗？张凤祥表示，保健品不能替代药物，绝对不能靠吃保健品来预防猝死。

张凤祥建议，辅酶Q10、鱼油，只是辅助养护



营养心肌，调节血脂，没有治疗的效用。叶黄素主要的作用是保护视力，和心脏猝死没有关系。如果有心脏病，一定要去医院，明确诊断后服用药物，而不能靠这些保健品来预防猝死的发生。

随着公众对心源性猝死急救的关注，可自动诊断特定心律失常并实施电击除颤的自动体外除颤器（AED）也进入大众视线。AED是否需要普通家庭自备？对此，张凤祥表示，AED并非普通家庭的必需品，绝大多数无高危因素的家庭，使用概率极低。

病人发生猝死的时候，AED是急救的关键设备。如果以前有过室速、室颤、心衰、晕厥这些高龄高危的病人，我们才建议在家配备AED，这样的家庭少之又少。实际上，一些公共场所都配备了AED，普通家庭不需要。张凤祥说。

如何科学预防心源性猝死？李牧蔚表示，心源性猝死虽来势汹汹，但通常会出现前兆，身体不适要及时就医，高危人群要定期检查。

阜外华中心血管病医院主任医师李牧蔚说，比如胸前区不适，胸闷伴随着颈部紧缩感，或者是额面部的疼痛，或者是左下肢酸沉等等，可能每个人表现不一样。但是短时间内出现，很快消失，反复又出现类似的表现，就要高度重视，到医院及时就医，避免发展成心梗和其他不良事件。怀疑心脏有问题，心脏不适或者有冠心病家族史，而且是生活压力比较大，熬夜生活不规律等等的这类患者，建议做一个冠状动脉CT血管造影检查，了解冠状动脉有没有斑块。

陈良表示，减少过度的精神压力，是守护心脏健康的基础。大众对心源性猝死不必过度焦虑，与其盲目囤药，不如从养成健康的生活习惯做起，做好日常健康管理。

据中新网

春天耳鸣的人变多了

可能跟4种病有关

春天本是万物复苏的季节，但对不少人来说，耳鸣也跟着“苏醒”了。嗡嗡声、蝉鸣声、搏动声……各种声音在耳朵里挥之不去，让人烦躁、焦虑，甚至难以入眠。

为什么一到春天，耳鸣的人就变多了？它背后可能隐藏着哪些疾病？《生命时报》邀请专家为你解答。

春天耳鸣，可能是生理性的

上海中医药大学附属龙华医院耳鼻喉科副主任医师张弢表示，耳鸣的发生有一定季节倾向，临床发现，春季和秋季耳鸣患者会有一定的增长。

春天耳鸣高发，往往与气压波动、季节更替、激素变化等因素有关。

气压波动，影响内耳平衡

春季气温变化明显，冷暖空气交替频繁，气压波动较大。内耳是一个精密的压力感应器官，气压变化会刺激内耳毛细胞，敏感的人就容易出现耳鸣。

血压波动，影响内耳供血

耳部血管相对细小，仅为心脏血管的1/10左右，当耳部血管受影响时，会出现供血不足，进而引发耳鸣。

春季气温起伏不定，“倒春寒”时常来袭，易导致血压波动。对本身有高血压、动脉硬化等基础疾病的人来说，这种波动会影响内耳供血，诱发耳鸣。

没睡好，或精神焦虑

自我感觉耳中有嗡嗡声，但听力学检查正常，这种情况称为特发性耳鸣，即找不到明确病因的主观性耳鸣，与焦虑、抑郁、失眠等情况有关。

春天白天昼变长，人体褪黑素和血清素水平会出现生理性波动，人们容易睡不好，并且春天还是精神疾病的高发期，多个因素叠加就容易出现耳鸣。

必要时排查4种疾病

除生理性因素外，若耳鸣反复发作，尤其是持续不退，则可能是以下几种疾病的预警信号。

1、耳部疾病

外耳炎、耳垢栓塞、外耳异物、急性或慢性中耳炎、鼓膜穿孔、耳硬化症、美尼尔氏综合征、听神经瘤等，都可能出现耳鸣症状。

2、脑血管病

首都医科大学宣武医院神经内科住院医师马红蕊提醒，由脑血管问题引发的耳鸣，往往有以下几个

特点，如果存在3项及以上就要警惕——

① 声音多样：有嗡嗡声、蝉鸣声，或者多种声音混杂不清；

② 声源不定：可出现在单侧、双侧，或来自耳后、头顶，甚至难以定位；

③ 时断时续或持续：部分患者会随心跳节奏出现“搏动性鸣响”；

④ 劳累或紧张时加重；

⑤ 白天嘈杂时不易察觉，晚上安静时吵得人难以入睡。

3、心梗

深圳大学总医院心血管内科主治医师董博提醒，有研究发现，部分心梗患者在胸痛、胸闷出现之前，就已出现耳部症状，如单侧听力下降或耳鸣。

这主要是因为当身体出现血管堵塞、供血不足等情况时，对供血敏感的内耳容易率先出现症状，比如耳鸣、听力发闷。

4、过敏性鼻炎

春天也是过敏性鼻炎、鼻窦炎的高发期，有些耳鸣其实是过敏性鼻炎“牵”出来的。

鼻腔与中耳之间通过咽鼓管相连，当鼻腔黏膜充血、水肿时，咽鼓管功能会受到影响，导致中耳压力调节失常，耳闷、耳鸣随之而来。

耳鸣有套“自疗法”

耳鸣通常是其他健康问题的症状，最重要的是排查病因，进行针对性治疗。

对于没有器质性病变的慢性特发性耳鸣，可以不做特别的干涉，以下四种方法可缓解症状。

1、远离噪音刺激

强噪声或长期的声损伤是耳鸣的重要因素，应予以避免。

使用耳机可遵循“60原则”，即音量不超过60%，单次不超过60分钟。尽量在安静环境下使用，避免在嘈杂环境中调高音量。

2、缓解焦虑情绪

不要过度担忧耳鸣现象，以免形成“耳鸣—失眠—情绪焦虑—耳鸣加重”的恶性循环。

生活中，大家要注意适当减轻工作压力，积极参与社交活动，保持心情愉悦，必要时可以寻找专业人士进行心理疏导。

3、将感知多放在呼吸上

出现耳鸣时先安静坐下来，将注意力转移到自己的呼吸上，尤其夜间，如果因耳鸣感到心烦意乱，可尝试腹式呼吸，感受呼吸时肚子的起伏起伏。

4、别经常挖耳朵

不建议自行用挖耳勺、棉签等工具掏耳朵，以免损伤耳道皮肤或鼓膜。如果盯聆异常增多或影响听力，建议及时去医院由医生处理。

据《生命时报》

