

熬夜或过度劳累可致猝死

定期体检、规律生活减少悲剧发生

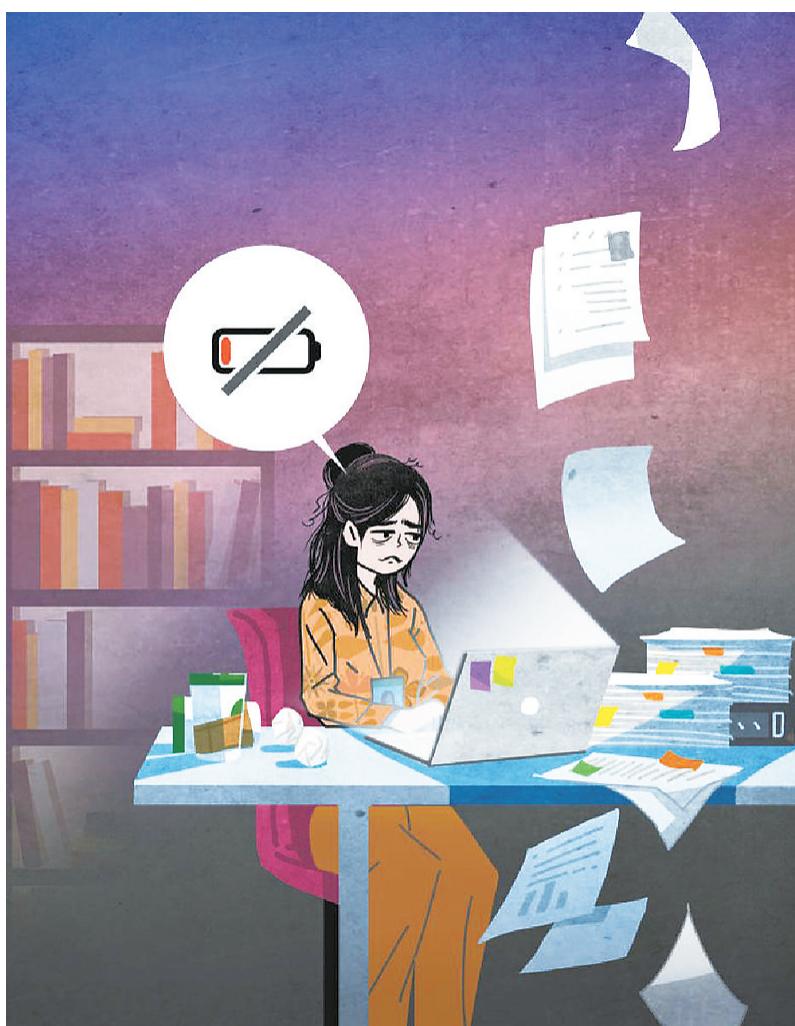
“我年轻，身体挺好，偶尔熬夜也没事儿。”这是很多年轻人对自己的评价。工作或社交至凌晨一二点早已司空见惯，通过外界不断地刺激和自我主观意识来调动交感神经兴奋，使得身体原有的交替规律被打乱，就很容易出现血管痉挛。如果这个年轻人身体没有任何潜在的疾病，他可能不会出现猝死的情况，但很多时候大家并不能准确地掌握自己的身体情况，一次偶然性的因素，比如熬夜、喝酒，很可能就促发了急性冠脉综合症的发生，最终导致悲剧性的结果。

睡眠不能以“补”的方式解决

猝死从医学定义上讲，是指患者发病（有不舒服的感觉）一个小时内心脏骤停而突然死亡。有资料显示，突发死亡中约70%和心脏疾病有关，约20%和颅内出血有关，约10%和肺栓塞有关，非常少数与其他疾病有关。

熬夜是导致猝死的诱因，更是诱发心血管疾病的直接原因之一。长期熬夜会导致内皮细胞受损，高血压、高脂血症、糖尿病等会加重对其功能的影响，而不断地熬夜、兴奋、紧张无异于雪上加霜，大大提高了冠心病发生的风险。

“熬夜不怕，我可以再补回来，这样的想法是非常错误的。”北京天坛医院心脏及大血管病中心学科带头人金泽宁说，决不能以“补”的方式来解决。熬夜不单单是睡眠时间的减少，更多是指睡眠质量不高，生活节奏发生变化。身体有较为固定的生活规律，大约晚上11点左右分泌褪黑素，迷走神经开始兴奋，心跳变慢、血管舒张、唾液腺、汗腺分泌减少，进入低代谢状态；而凌晨三四点或更早些，迷走神经系统开始向交感神经系统过渡，此时交感神经兴奋性逐步提高，心跳缓慢增快，虽然身体仍处于睡眠状态，但已转变为浅睡眠。补觉看起来好像是睡了和夜晚同样长的时间，但如果睡眠周期变为凌晨3点到下午3点，体内的激素水平就会发生改变，整个人看起来就会很没有精神。因此，睡眠时间的长短不是机械性的累计，睡在正确的时间点才是最重要的。



猝死不是中老年人“专利”

猝死人群按年龄可分为45岁以下的青年和45岁以上的中老年。先天、遗传或基础性疾病是45岁以下青年发病的主因，如肥厚梗阻性心肌病、先天性冠状动脉异常或突发高血压导致动脉瘤破裂等。随着生活节奏的加快，越来越多的肥胖、糖尿病、高血压等问题出现在年轻人身上，发生猝死或者心梗的情况也越来越年轻化。据不完全统计，中国每年猝死的发生率约70万左右，45岁以下的青年人比例逐年增加，年龄不再作为发病的绝对诊断依据。

规律生活减少猝死发生

定期体检 无论是单位组织还是每年例行的体检一定要做。现在很多年轻人认为自己很健康，就放松了对体检的重视。专家建议40岁以上男性及45岁以上女性，在体检时应做冠状动脉CT检查，如果没有问题，每5年复查一次。

规律生活 工作的效率比工作的时间更为重要，年轻人不要期望通过不断延长工作时间来透支体能的极限，这样可能会造成很多危险因素发生的比率。

晚上10点后不要进行过于兴奋和紧张程度较大的工作，每天要保证6至8小时充足而有效的睡眠。

提醒

心脏是人体的发动机，兴奋、剧烈运动、压力大或者悲伤时，如果感到心前区不适，一定要及时就医。“心前区不适”不单指手能摸到的左侧胸部上方的疼痛，事实上在医生眼中“鼻子以下、肚脐以上”的范围内，任何跟情绪活动、体力活动相关的首发不适，都应考虑心脏病发生的可能，很多患者会表现出胃痛、腹泻，甚至牙痛等症状。

指甲变色提示疾病

甲色变淡苍白许是贫血所致

指甲颜色变白

指甲上出现白色小斑点，医学上称为“点状白甲”。可发生于正常人，也可由于微小外伤引起。也有部分报道提到，点状白甲可能与缺锌或者寄生虫有关（寄生虫感染可引起营养不良），可以考虑尝试补充微量元素、驱虫治疗。甲真菌病（俗称灰指甲）也可以出现甲板白斑，通常为不规则、云雾状、絮状的白斑，可伴甲板增厚，真菌化验检查为阴性。

指甲颜色变黄

指甲颜色变黄在老年人中最常见，这是机体自然衰

老的表现。除此以外，患甲真菌病（俗称的灰指甲）、银屑病等疾病时指甲也可以变黄。如果伴有甲板增厚、松脆、甲下碎屑等情况，很有可能是得了灰指甲。这时到医院做个真菌化验检查，常常会是阳性。而银屑病患者的指甲虽然也会变黄，但是通常会见到针尖大小的凹坑、真菌化验检查为阴性。

指甲颜色变红

指甲颜色变红，最常见于以下几种疾病。红细胞增多症，甲床呈暗红色。樱桃红色甲床见于一氧化碳中毒。局限性蓝红色斑，有压

痛的，可能是甲下血管球瘤。

指甲颜色变蓝

临幊上称为蓝甲。蓝甲常见于心肺功能不全，所有甲床和甲半月呈紫绀色。服用某些药物也可引起蓝甲。

指甲颜色变绿

临幊上绿色条纹甲，可见于缺铁性贫血患者，甲板出现绿色条纹状纹理，可伴有反甲、灰甲。

指甲颜色变褐

褐色的指甲可能与应用

免疫抑制剂有关，也有部分与X线治疗或某些光化学疗法有关。

指甲颜色变黑

指甲变黑情况相对复杂一些。最常见的是甲下血肿，甲外伤引起，颜色自紫红色到黑色变化，可随甲板生长逐渐推移，陈旧性血肿通常为黑色。

甲母痣的黑色是纵向黑甲，常发生于儿童时期，条带状色素沉着明显，近段甲皱襞、甲周组织也可能出现色素沉着，如果不好理解，大家把它当作长在甲根部的“色素痣”即可。

本版图文均据《北京晚报》