

## 健康关注

心血管疾病潜伏深 年轻人健身常忽视

运动性猝死是杀手  
早发现，绕着走

王晋福

## 生命之树为何突然倾倒？

12月5日，在深圳国际马拉松比赛上，一名35岁的男子倒在离终点400米的地方猝死。近两年已有8人猝死于马拉松比赛上，让人唏嘘。运动员猝死这样的悲剧已非个例，不少运动员蓬勃的生命因此戛然而止。近日，在国家游泳队代训的17岁女运动员庆文怡猝死的消息令人震惊惋惜。她曾在今年举行的首届青运会游泳比赛中摘得两枚蛙泳金牌，10月28日随队参加身体检查的结果也正常。然而生命的突然陨落，实在让人痛惜。

首次引起国际足坛广泛关注的球员猝死事件，是喀麦隆国脚维维安·福的不幸离世。2003年6月26日，28岁的维维安·福在联合会杯半决赛进行到第72分钟时心脏突发倒地猝死。

2007年8月25日，22岁的西班牙国脚普埃尔塔在西甲联赛中突然晕厥，抢救未果身亡，医院证实普埃尔塔患有心脏病。

2009年8月9日，西甲西班牙人俱乐部队长丹尼尔·哈尔克在集训时因突发心脏病去世，年仅26岁。

2014年初，年仅22岁的特立尼达和多巴哥国脚阿基姆·亚当斯，因心脏病引发的脑出血去世。

2015年7月3日，效力于中甲联赛青岛海牛队的塞尔维亚外援格伦·戈基奇在球队大巴上突然休克，被紧急送至附近医院抢救2个多小时后，年仅29岁的小伙子因心脏骤停被宣布抢救无效。

此外，很多中国人熟悉的美国排球女运动员海曼，曾与郎平并称世界最佳主攻手。1986年1月24日，海曼在球场上忽然倒下，在送往医院的途中心脏停止跳动。2001年，中国男排主力队员朱刚也是在训练中突然倒地，后因心脏血管破裂抢救无效去世；1988年奥运会田径女子100米金牌得主、美国名将格里菲斯·乔伊娜与庆文怡一样，也是在睡梦中猝死……

## 体质好≠没心血管病

很多人认为，经常运动的人特别是运动员有良好的体质，不容易患心血管疾病，其实不然。首都体育学院运动生理专家闫守扶教授介绍说，“运动性猝死”一般分

为两种情况，第一种是在运动场上，还有一种是运动后6小时甚至是24小时出现死亡。

欧洲学者曾在2002年至2014年期间对2354名运动员（包括1435名男性和919名女性运动员）进行心脑血管健康调查。报告显示：有171名运动员患有不同形式的心脑血管疾病，患病率高达7.3%，这一结果使学者们感到吃惊。欧洲心血管学会的一份研究报告披露：从1980年到2000年，全球范围内猝死的运动员超过2000名，其中足球运动员猝死的比例占总数的30%以上。

美国一家科研机构曾对1985年至1995年全美猝死的158名运动员进行了统计研究，在这158人中，有134人因心血管疾病而死，但仅有1人曾被确诊患有心脏病，4人曾经查出存在这方面的疾患。也就是说，在死亡降临时，运动员一般无法知道自己身上隐藏着“杀手”。曾做客英国BBC《足球世界》节目的欧洲心脏病学会成员多利安·杜格摩尔博士说，心血管疾病更多的是在进行剧烈运动的情况下才会显现出来。心脏功能分为运动和运动两种情况，休息时各项指标是正常的，当剧烈运动时指数会升高并且变化无常。

运动性猝死的原因可以分为心源性和脑源性，以心源性猝死最为多见，约占90%。心源性猝死最常见的病因包括冠心病、主动脉畸形、先天性心脏病等。对于年轻运动员来说，最常见的心脏病为肥厚型心肌病，占所有运动性猝死的36%；其次为先天性冠状动脉畸形，占17%—19%；而在年龄大于35岁的较年轻运动员中，冠心病是运动性猝死的最常见原因，所占比例高达73%—95%。由此可见，这些心脏病本身就在，只是运动后心脏负荷增加，这些病变的部位就开始出现问题，到了心脏再也无法承受时就会导致死亡。

运动员出现猝死的情况，也表明心脏问题不可忽视。奥运会冠军罗雪娟就曾经有心律不齐、心脏缺血缺氧的情况发生，中国游泳队孙杨也受困于心肌缺血问题。对运动员来说，青春期是一个比较危险的时期，尤其是女运动员各项数据和指标变化非常快，容易发生青春期高血压、心脏病等突发疾病。

## 普通人健身要适度

很多人都很注意锻炼身体，但对普通人来说，运动中也可能发生猝死。

现在马拉松比赛很热。11月15日上午，“2015年上饶全国半程马拉松暨全民健身娱乐跑”在江西上饶开跑，一名19岁的男大学生在冲过终点后倒地，经抢救无效死亡，初步原因判断是心源性猝死。

英国伦敦马拉松历史悠久，自从1981年赛事创办以来，已经有11名跑手不幸逝世。而另一项统计则显示，马拉松比赛中选手猝死的概率为每10万人中0.8人。加拿大心血管峰会上曾公布过一项研究数据表明，虽然经常锻炼能降低30%—50%的心血管疾病风险，然而如果是马拉松，心血管疾病发作的危险会提高7倍。

近来，微信朋友圈里的好友都在晒自己跑了几公里，暴走了多少步。但是，健身房发生猝死的事件并不罕见。今年10月22日，昆明一位30多岁的女士在健身房跑步机上跑步时突感不适，送到医院抢救无效死亡；今年8月12日，在北京一家著名健身房，一男子在上私教课时猝死；几年前，一家著名跨国公司的总裁由于连日超负荷工作，在北京某健身房健身时猝死于跑步机上。

有统计显示，去年，我国猝死病人达到50多万，其中40多万是心源性猝死。大约80%发生在家中，20%发生在路上或公共场所。其中40岁以上的发病者占70%，青少年约占30%，男性多发，约为女性的4倍。冬季，猝死的发病数约占50%以上，远远高于其他三个季节。冬季气温骤冷、人体基础状况较低、血管弹性较差、血压易于骤然升高、室内外温差过大等，都极易引发心源性猝死。

对于猝死，现在的科学技术还无法做出准确的预判，不管是运动员还是普通人，面临的危险几率都是一样的。南京体育学院运动健康科学系主任孙强强调，不管是普通人还是运动员的训练，都要讲求一个“度”字，不要轻易超越上限。比如参加半程马拉松起码需要有一年的积累，参加全马起码需要一年以上训练量，并不是说经过几天的突击训练就能参加这样的运动。很多在马拉松比赛中猝死、受伤的选手，就是没有经过系统、循序渐进的训练。同时，普通人健身，一定要根据身体状况选择运动量。如果最近身体很疲劳，最好减少剧烈运动，一旦感觉胸闷、缺氧、头晕、背部放射性疼痛，应立即停止运动并到医院进行检查。心脏病患者游泳时要选择温差不是很大的游泳馆，千万别冬泳，突然进入凉水里易引起肢体血管和心脏血管痉挛，导致心动过速、喘不过气来。运动时，要抱着娱乐的态度，不要和人比赛、竞争，逞一时之强。

## 医疗前沿

肺动脉高压很凶险  
我医生提出新疗法

本报记者 喻京英

肺动脉高压对很多人来说还很陌生，但它并不罕见。这是一种非常凶险的疾病，如不加以治疗，患者通常会在数年后因心力衰竭死亡。

在近日举行的“左主干冠状动脉分叉病变峰会”上，南京市第一医院副院长陈绍良率先提出的“经皮肺动脉去神经术”，作为肺动脉高压治疗领域的创新技术，引起了国内外医学专家的广泛关注，来自22个国家的48位世界顶尖心血管病专家以及全球1200位心血管病权威医生、学者汇聚南京，组成“最强大脑”，共同探索、破解心血管病介入领域的“世界性高难谜题”。

据陈绍良介绍，一个正常人爬5楼是没有问题的，但一个肺动脉高压患者6分钟走100米都很费力。在没有靶向药物前，患者确诊后的平均生存时间仅为2.8年，远低于肺癌的存活率。肺动脉高压一直被认为是不治之症。研发了靶向药物后，5年以上的生存率也只有65%。十余年来，国内外学者对肺动脉高压的流行病学和发病机制、病理学及病理生理学深入研究，并关注其规范诊治。但肺动脉高压的治疗效果始终不能令人满意，还有相当一部分患者无法从单药治疗甚至联合治疗中获益，致死率和死亡率极高。

南京市第一医院心内科副主任医师张航表示，肺动脉高压患者常出现呼吸困难、疲劳、晕厥等症状，生活质量受到严重影响。目前大部分患者只能依靠靶向药物维持治疗，这些药物非常昂贵，而效果有限，有些患者高压没降下来，反而产生严重贫血。

陈绍良教授是2012年率先提出肺动脉去神经术治疗肺动脉高压之人，其组织的动物实验及临床研究，证实了治疗的安全性和疗效。该结果2014年在美国发表后，立即引起业界轰动，目前已发表SCI论文5篇，累计影响因子33分。此外，陈绍良教授还自主开发了“多极同步肺动脉射频消融导管”，获得国际专利及申请号。目前已有90余名患者从中受益，其中包括10名美、法、俄患者。

张航表示，过去肺动脉高压的治疗方法比较少，而“经皮肺动脉去神经术”改变了之前单纯依靠药物治疗的局面，部分患者也确实通过该手术有效缓解了病情、提高了生活质量。陈绍良表示，下一步将开展更多临床研究，计划进行全球性随机研究，拟招募320名患者，其中将有45%来自中国。

美国明尼苏达大学教授马克·普利泽克说，陈绍良及其团队发明的“经皮肺动脉去神经术”是绝无仅有的，改变了肺动脉高压仅能依靠药物治疗的困境，是肺动脉高压领域的“摇滚明星”。

## 健康箴言

处世无奇，惟忠惟恕  
治家有道，克勤克俭

这是一副谈论处世与治家的格言联。

上联的“惟”，作副词，相当于“只有”、“只是”。上联是说，处世没有什么奇招，只有忠和恕而已。语本《论语·里仁》：“夫子之道忠恕而已矣。”意思是说，孔子的学说，只是忠和恕罢了。忠，有忠诚、忠厚、忠实、忠心、忠贞等意，“忠为令德”。（《左传·成公十年》）恕，是以仁爱之心待人，以己之心度人之心；不计较别人的过错，对人宽容。“忠者，仁之本也。”（《汉·王符潜夫论·交际》）对于什么是忠和恕，孔子自己下过定义：“己所不欲，勿施于人”为恕（《论语·卫灵公》）；“忠”则是“恕”的更积极的一面，“己欲立而立人，己欲达而达人”。上联道出了人们应“终身行之”的立身处世之法，惟忠惟恕。

下联则讲治家之道。“道者，事物当然之理。”（朱熹《四书集注·论语·里仁》）持家，管理家事有什么道理和方法可以遵循呢？最重要的是“克勤克俭”。克：能够。语本《书·大禹谟》：“克勤于邦，克俭于家。”后用克勤克俭称既能勤劳又能节俭。勤与俭，不仅是治家兴家之道，也是强身健体之道。清初官至文化殿大学士兼礼部尚书的张英在《聪训斋语》中曾指出：“老氏以俭为宝，不止财用当俭而已，一切事常思节俭之义，方有余地。俭于饮食，可以养脾胃；俭于嗜欲，可以聚精神；俭于言语，可以养气息非；俭于交游，可以择友寡过；俭于酬酢，可以养身息劳；俭于夜坐，可以安神舒体；俭于饮酒，可以清心养德；俭于思虑，可以调元气。”这些都对健康长寿有益。

熊经洛辑注

## 健康资讯

## 运动康复培养计划启动

本报电（孟东悦）为了给中国运动康复市场培育专业人才，英智康复集团与美国南加州大学近日在京签署战略合作协议。美国南加州大学将授权英智康复集团旗下英智康复医院和英智脊椎健康中心连锁机构作为其临床教学基地。

据悉，该基地是南加州大学海外第一所教学基地，未来将在中国针对骨科术后康复、颈椎和腰椎慢性疼痛、肩关节及膝关节疼痛等以及各类运动损伤，开展教学计划与治疗服务。

## 以岭药业捐赠防流感药品

本报电（杨参平）近日，我国北方降雪南方降温，使得感冒、流感进入高发期。以岭药业积极响应国家号召，通过中国红十字会总会捐赠价值1000万元的连花清瘟胶囊，用于贫困地区人群感冒、流感的防治。

据介绍，连花清瘟胶囊是以岭药业2003年“非典”期间通过国家审批的治感冒、抗流感中药，它对多种普通感冒病毒、流感病毒具有广谱抗病毒作用，同时可有效抑制多种细菌，在消除流感患者症状、提高患者抗病康复能力以及防止并发症方面有着独特优势。

## 一款健康智能戒指面世



近日，一款健康智能戒指——acare面世。据介绍，人体的食指有主动脉流经，测量部位稳定，生理结构简单利于分析。此款健康智能戒指除了小巧、时尚，还可24小时连续监测心率、体温、人体水份、血压变化等，结合大数据健康服务，分析使用者的疾病风险等，并给出有价值的建议，能有效改善使用者健康状况。同时，它还可以与智能手机、电脑连接，查看心率、血压、心血管、睡眠等健康状况，关注各种数据排行。

樱子撰

## 健康新概念

脑起搏器手术  
能治帕金森

韩冬野

据王劲介绍，药物治疗可以改善患者的震颤、僵直、迟缓等症状。但很多患者在疾病早期误以为帕金森症状是衰老的表现，没有重视而延误了治疗。随病情进展，药物疗效逐渐减退，出现明显的副作用、异动等情况，往往需要外科干预。而DBS不仅可以治疗帕金森病，对于改善特发性震颤和肌张力障碍症状也有良好的效果。

帕金森病是一项多学科联合诊疗的疾病，涉及神经内科、康复医学科等科室。清华长庚医院践行“整合式医疗模式”，由王劲教授和神经外科主任王贵怀教授领衔，与武剑主任带领的神经内科一起，联合打造一流的神经中心。患者经神经内科评估，结合病情，联合神经外科，制订一级药物治疗或二级手术治疗方案，康复医学科将辅助患者康复训练，形成“一患多科多专”的整合式医疗模式。



图为王劲（右）在与科室人员研究患者病情。

帕金森病是一种常见的退行性神经系统疾病。据统计，中国65岁以上老年人的患病率约1.7%，全国约有帕金森病患者200万，占全球总数的50%。

近日，由清华大学自主研发的医学转化成果——脑起搏器已投入临床应用。据北京清华长庚医院副院长王劲介绍，在外科治疗中，脑深部电刺激术（DBS手术），俗称“脑起搏器手术”，是目前最先进的治疗方式。清华长庚医院神经内外科已开展多学科整合式治疗帕金森病，成功实施DBS手术200余台，术后并发症发生率低于1%，在帕金森病、肌张力障碍、癫痫等功能性疾病和脑肿瘤外科治疗领域积累了丰富经验。

## 如何理解“六气”变“六淫”而致病？

王红蕊

在中医理论中，春之风、夏之暑与火、秋之燥、冬之寒、长夏之湿，统称“六气”。这些正常的自然气候是万物生长的条件。机体在生命过程中通过自身的调节机制产生了一定的适应能力，从而使人体的生理活动与自然变化相适应。正常的六气不易使人发病，然而阴阳相移，寒暑更作，非其时而有其气，以及气候变化急躁超过了一定限度，使机体不能相适应，机体与环境失去相对的动态平衡，正常的六气则变为六淫。

六淫为外感病邪的统称，包括“风、寒、暑、湿、燥、火”。

六淫致病的特点：多与季节气候、居处环境有关；既可单独侵袭人体而致病，又可两种以上同时侵犯人体而致病；在发病过程中，不仅可以相互影响，而且可以在一定条件下相互转化，

如寒邪入里化热等；多以肌表、口鼻为途径侵犯人体，故有“外感六淫”之称。

风为阳邪，其性开泄，易袭阳位，常见的表现有：头痛、汗出、恶风等症状；其性善行而数变，常见的表现有：痛无定处，风疹块此起彼伏、发无定处等；其为百病之长，即风邪常为外邪致病的先导，寒、湿、燥、热诸邪多依附于风而侵犯人体，如风寒、风湿、风热等。

寒为阴邪，易伤阳气。常见的表现有：恶寒发热，无汗；其性凝滞，即寒邪易致使经气不通而出现疼痛的症状，气机收敛，腠理、经络、筋脉收缩而挛急。常见肢体屈伸不利，或冷厥不仁。

暑为阳邪，其性炎热，即暑邪为

夏季火热之气所化，出现一系列阳热症状，如壮热、面赤、脉洪大等；其性升散，耗气伤津，多见口渴喜饮、尿赤短少、心烦闷乱不宁、气短乏力，甚则突然昏倒等；其多挟湿邪侵犯人体，出现四肢困倦、胸闷呕恶、大便溏泻等症状。

湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，常见胸闷脘痞、小便短涩、大便不爽等症状；其性重浊，常见的表现有：头重如裹，周身困重，四肢酸懒沉重等；其性黏滞，病程缠绵难愈，反复发作如湿疹等；其性趋下，易袭阴位，如水肿多以下肢较为多见。

燥其性干涩，易伤津液，常见的表现有：鼻干干燥、皮肤干涩、毛发不荣等；燥易伤肺，常见的表现有：干咳少痰、痰黏难咯、痰中带血等。

火为阳邪，其性炎上，常见的表现有：高热、恶热、头昏、头痛、甚则神昏等；火易耗气伤津，常见的表现有：口渴喜饮、咽干唇燥、舌质红绛、体倦乏力少气；其易升风动血，常见的表现有：四肢抽搐、角弓反张，吐血、咯血、便血、皮肤发斑等；其易致肿疡，常见的表现有：脓肿、疮疡，局部红、肿、热、痛、化脓等。

从现代医学观点分析，六淫不单是气候异常，也包括物理化学因素及病原微生物综合性致病因素。流感每年都侵害人们的健康。人是自然的产物，人的生命活动必受自然环境制约和影响，所谓“天人合一”。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈