

别忽视 心声



方祖德医生
心脏专科医生

心脏健康何其重要众所周知,虽然难以预测心源性猝死的病发时间与地点,但防范胜于治疗,大家平时应该多留意身体给予的警报,并定期接受检查。



方氏心脏专科私人有限公司
EH Heart Specialist Pte Ltd
3 Mount Elizabeth
#03-09 Mount Elizabeth
Medical Centre
Singapore 228510
电话: 6736 1068
www.eheartspecialist.com

猝死意指突然死亡,80%的案例是因心脏疾病所致,因此普遍称作“心源性猝死”(sudden cardiac death)。病发时,患者会经历严重心律不正、心脏跳动过快、心肌收缩过速,进而导致输出血液不足,最终造成脑部和其它器官缺氧及损害。全球近一半心脏疾病死亡案例都属猝死,新加坡每年就有超过1500人因心源性猝死而丧命。

全球近一半心脏疾病死亡案例都属猝死,新加坡每年就有超过1500人因心源性猝死而丧命。



心源性猝死原因

35岁以下族群

冠状动脉活动不规律,可导致血液流向异常,当患者极度消耗体力时,就会感到心跳加速,血液供应也可能被切断。数据显示,该族群的猝死病患当中,14%是因为反常冠状动脉活动所致。

另一个常见的病因是心肌炎(myocarditis),也即心脏肌肉因病毒感染而引发的炎症。年轻人猝死的其它病因包括:冠状动脉疾病、主动脉破裂、左心室肥厚。左心室肥厚的症状是,心脏左下室在没有具体原因的情况下,肌肉异常增大。

35岁以上族群

在这族群当中,高达75至80%的猝死者是因冠状动脉疾病所害。曾心脏病爆发、曾动过心脏支架手术(stenting)或冠状动脉旁路手术(coronary artery bypass surgery),以及心脏功能衰弱的人,都是高风险群。

10至15%的猝死者有结构性心脏病,包括心脏瓣膜病(cardiac valve disease)、心肌病(cardiomyopathies)、先天性心脏疾病、由病毒感染所致的心肌炎,以及高血压性心脏病。因此,年纪较大的人应该注意控制血压。

此外,10至15%的猝死者是因为心律不整(arrhythmia)而病发。心律不整指的是心脏电传导系统失常所引起的各种症状,如心跳不规则(过快或过慢)。

一般人的心房和心室之间的电联桥梁仰赖房室传导系统。预激综合症(Wolff-Parkinson-White syndrome)患者则在正常传导系统外,还存有连接心脏上下室的额外电联通路。该现象可导致患者在进行激烈运动时,因为心跳加速而造成电线短路。

急救措施

心跳一旦停止,必须在现场立即进行心肺复苏(CPR)。通过人工胸部按压与通气,直到患者血液循环恢复和自然呼吸,才可算抢救成功。

心脏骤停五分钟内,必须使用心脏除颤器,将电流送入心脏,使心脏恢复心律。如果患者得不到及时抢救,四至六分钟后,便会造成脑部和其它器官组织无可挽回的损害。

避免悲剧发生

心脏骤停并不罕见,能够幸存才是。除了建议大家定期进行心脏健康风险评估和身体检查,医生应教育大众如何辨认心脏问题及其症状,以及如何看懂心电图(ECG)。

若发现心脏运作反常,应当及早接受治疗和改变生活作息,疗法包括:药物治疗、动手术、植入仪器、导管消融(catheter ablation)。

保持健康饮食习惯,经常运动和戒烟固然重要,妥善管理慢性疾病如高血压、高脂血症和糖尿病,亦非常关键。患有冠状动脉狭窄的人,必须接受心脏支架手术或冠状动脉旁路手术。

植入式心律去颤器(implantable cardioverter defibrillator)是一种置于皮肤下的装置,通过传送电脉冲或电击,有助于心跳过快或紊乱的情况恢复正常。植入式心律去颤器针对心脏衰竭、因冠状动脉疾病而左心脏功能受损,以及曾经经历心脏骤停的患者,减低心源性猝死风险的效果极为显著。