

人到中年 健康不容忽视

——关注中年群体健康风险，科学认知心源性猝死



近日，知名教育从业者张雪峰在运动后突发心源性猝死离世，年仅41岁，再次引发社会对中年群体健康的关注。

作为职场与家庭的核心支柱，中年群体如何守护健康？本期，本报记者专访晋中市第一人民医院高血压科/老年医学科主任、主任医师郭江林和运动学者，剖析中年群体健康困境，传递健康生活理念。

运动本是养生，为何会诱发猝死？

“跑步本身不会导致猝死。错误的跑步方式，加上潜在的身体隐患，才是致命的关键。相反，适量的体力活动能提高心肺耐力、降低心血管疾病发生率。”晋中学院体育系主任李金锁教授表示，高强度的运动可能使心源性猝死和心肌梗死等恶性心血管疾病发生的风险升高。

市民应根据自身条件合理制定运动计划，切忌盲目追求高强度或长时间运动。运动时要循序渐进，量力而行，运动后避免立即洗热水澡；感冒、过度劳累时应减少或停止运动，不可通过加大运动量发泄不良情绪。

郭江林强调，在所有运动猝死案例中，95%以上的死因是心源性问题。剧烈运动易使交感神经过度激活，引发心肌收缩紊乱和室颤；长期不运动突然高强度锻炼也属高危行为。

郭江林建议市民要科学运动，每周进行150分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳、慢跑等），每次30分钟，配合肌肉训练、拉伸运动等；运动前应评估自身状况，避免“周末勇士”式突击锻炼；控制运动强度，心率保持在110次/分—140次/分，以微微出汗、能正常交谈为宜；运动前热身10分钟，运动后放松5分钟，可选择太极拳、八段锦等，有助于疏通经络、涵养心神。（李娟）

心源性猝死为何会盯上中年群体？

郭江林表示，中年群体是家庭与职场的“顶梁柱”，上有老下有小，职场竞争激烈。35岁至59岁人群，83.7%同时承担赡养老人和抚养子女的重任，房贷、育儿、养老等刚性支出占比高，生存压力使交感神经持续兴奋，心率、血压升高，心肌耗氧量剧增，心脏负荷持续超标。

如今，“三高”（高血压、高血脂、高血糖）在中年群体中患病率极高，但多数人不监测、不服药，长期损伤血管；代谢紊乱、睡眠不足、肌肉骨骼劳损等问题普遍，却因“无基础病”被忽视；常规体检难以发现隐匿性心血管疾病。

此外，很多中年人群长期熬夜、久坐、高油高盐饮食、吸烟酗酒、缺乏运动，加速了冠状动脉粥样硬化，形成易损斑块，一旦破裂就会引发急性心梗或猝死。还有很多中年人平时不锻炼，感觉身体出了问题就会“报复性运动”。然而，突然的高强度运动，超出了心脏承受力，极易诱发猝死。一些人还喜欢在清晨运动，清晨是血压、血液黏稠度高峰期，晨起猛起、空腹晨练等行为，会增加心源性猝死风险。

此外，中年群体对心源性猝死认知不足，常把不典型症状当成劳累、牙病等，习惯“硬扛”，错过最佳干预时机。（张颖）

1 是什么——“无形杀手”要认清

心源性猝死（简称SCD），指平素身体健康或病情稳定的人群，因心脏自身原因引发的、急性症状发作后1小时内（有目击者）或24小时内（无目击者），以意识丧失为核心特征的自然死亡，是猝死最主要的类型。我国每年猝死人群约55万例，75%为心源性猝死，冠心病是首要病因，占50%至80%。

心源性猝死的发作分四个阶段：前驱期（数天至数周，有胸闷、心悸、乏力等症状）、终末事件期（数分钟至1小时，突发胸痛、呼吸困难、意识丧失）、心脏骤停期（4至6分钟内未急救则脑损伤不可逆）、生物学死亡。

约51%的患者猝死前数周或数月有警示症状，93%的患者在24小时内症状反复。典型信号为反复胸闷、压榨性胸痛、心悸、呼吸困难；不典型信号有：不明原因极度疲劳、大汗，肩背痛、牙痛、头晕等。中年群体常因认知不足、症状误判等原因，忽略这些信号。

“当前，中年群体健康问题突出。”郭江林表示，除心源性猝死外，高血压、高血脂、糖尿病等代谢性疾病，抑郁等心理疾病高发；颈椎病等骨骼问题频发；睡眠障碍普遍存在。此外，90%中年群体存在牙龈出血等口腔问题，牙周炎会大幅增加心脑血管疾病、老年痴呆的风险。（张颖）

2 为什么——身体亚健康成常态

2

本版策划：路丽华
本版统筹：李娟

3 怎么办——拒绝“硬扛”重养生

面对心源性猝死，中年群体该怎样加强健康防护？

郭江林建议，在生活方式上要规律作息，每天23:00前入睡，保证8小时充足睡眠，午休30分钟左右；合理饮食，多吃蔬果、全谷物、深海鱼，做到少盐少糖少油、戒烟限酒；控制体重，将体重指数（BMI）维持在18.5—23.9，男性腰围控制在90厘米以下，女性85厘米以下。

加强疾病管理。严控“三高”，定期监测血压、血糖、血脂，严格遵医嘱服药。个体化定制体检，每年做常规体检+心脏专项检查，如心脏超声等，高危人群加做冠脉CTA等。

重视情绪与压力调节。主动通过冥想、培养爱好等方式减压，避免长期焦虑。郭江林强调，要拒绝“硬扛”，一旦身体出现胸闷、胸痛等不适，应立即停止活动，及时就医。

学习心肺复苏（CPR）与AED使用方法，掌握急救“黄金4分钟”。冠心病高危人群，需随身携带硝酸甘油等急救药物。

“心源性猝死不是‘突然发生’。中年人的每一次‘硬扛’，都是在给心脏增加风险。”郭江林提醒市民，关注身体信号、定期筛查、健康生活，才是最好的预防。（李娟）

误区——运动也要讲科学 4

