

劳累时碰烟酒咖啡 增加猝死风险

猝死 80%源于心脏病

猝死的原因有很多，冠心病、脑出血、肺栓塞甚至支气管哮喘都会导致猝死，但心源性猝死比例最大，占到了非事故性突发性死亡的 80%。其中，又有 80%源于心肌梗死。

“心肌梗死是冠心病常见的严重临床表现。”心血管内科专家熊龙根教授指出，冠心病是一种由于动脉粥样硬化导致血管狭窄、阻塞，从而使心肌缺血缺氧而引起的心脏病。这种病轻则导致心绞痛，重则导致心肌梗死。在中青年人群中，冠心病的发病率日益升高，猝死的风险也越来越大。

病毒性心肌炎、恶性心律失常也是造成中青年猝死的重要原因。熊龙根表示，病毒性心肌炎多由感冒引起，炎症弥漫将导致心肌跳动乏力甚至停跳，瞬间就可能猝死。恶性心律失常主要包括室性心动过速和室颤，两者均可导致严重的心脏血流动力学紊乱，其中以室颤更为严重。当恶性心律失常发生时，心脏就失去泵血功能，若得不到及时解决，就可能产生心脏骤停乃至猝死。

季节交替忌过度劳累

由心脏病导致猝死一年四季都有，为什么这段时间如此密集呢？他称，春夏之交天气不稳定，气温忽冷忽热，空气潮湿，气压低，对心血管系统会造成很大影响。“气温下降，血管容易痉挛，形成血栓；气温上升，血管扩张，心跳则加快；潮湿天气压低，空气中氧分不足，容易感到胸闷；雷雨闪电令人恐慌，心

保护心脏：体检+休息+用药

熊龙根表示，预防猝死应从保护心脏做起。普通人要注意四点——
1.定期体检。40岁以上每年至少做一次心血管的常规检查，包括心电图、血压、血脂等，对自己的健康状况做到心里有数。
2.工作要注意调节节奏，适当休息放松，避免过度劳累。不要在很疲劳的时候抽烟、酗酒、喝咖啡浓茶等对心脏有刺激性的饮料，或进行刺激性

脏也会受刺激。”此外，春天还易发生精神调节紊乱，导致抑郁、烦躁等负面情绪，从而加重或诱发心血管疾病。

他强调，近日流感、感冒等上呼吸道感染频发，人体免疫力比较低，不少年轻人却自以为身强力壮，不到医院就诊，而是自行吃药或运动治疗，感冒迁延不愈，也容易使病毒侵犯心脏引起严重心肌炎，面临猝死危机。

的、高强度的运动，以免加重心脏负担。

3.出现感冒及时就医，并使用相应的抗病毒药物，还要注意休息多喝水。如果感冒一段时间，突然出现疲累、乏力、心跳快、胸闷、气促等症状，要警惕有心肌炎，立刻到医院检查治疗。

4.气候变化时注意保暖，并积极锻炼身体，提高免疫力。

本身有心脑血管基础疾病的病人，比如有冠心病、高血压特别是有过心肌梗死、脑卒中的病

深圳 11 天 16 人猝死，有专家提醒切勿疯狂熬夜。然而，4 月并非加班高峰期，要说熬夜年底更多，这段时间猝死频频发生，是否还有其他原因呢？心血管内科专家熊龙根教授表示，春夏之交气候变化大，对神经系统及心血管均有较大的影响，此时若过度劳累，再大量吸烟、饮酒、喝咖啡，更是雪上加霜。即使没有心脑血管基础疾病的年轻人，在这样的应激状态下也会增加猝死风险。

所以，在心脏处于脆弱的状态下，本应该注意休息，但很多年轻人却没有警惕意识，仍然加班熬夜，过度劳累。有的为了提神，大量吸烟、饮酒、喝咖啡浓茶，这样一来，无形中更增加了心脏病发作的危险因素。即使是没有动脉硬化病变的年轻人，在应激状态下也可能造成冠状动脉痉挛，从而导致血栓，甚至猝死。

人，以及做过心脏搭桥、支架手术的病人，除了做到上述四点之外，还要特别注意规范用药，不可自己乱停药、减药。若用药期间身体仍感觉不适，应及时咨询医生是否要调整用药。心律失常的人要检查排除原发病，比如做心脏超声查心肌病，做动态心电图查室性心动过速、室颤，做冠状动脉 CT 查冠心病。有原发病主要治疗原发病，没有原发病的心律失常，如早搏也可能是精神因素的影响，不用过于担心。

(宋导)



餐桌上的那一抹紫

哪些影响？

首先，洋葱和茄子是人们司空见惯的蔬菜，它们呈现出紫色主要是因为含有花青素，这是紫色食物所共有的一种植物化学物，具有很强的抗氧化性，可以有效帮助人体清除自由基，抵抗衰老。还能够预防高血压、减缓肝功能障碍，改善视力，消除眼部疲劳。浆果类蓝莓中花青素含量最高，其次是紫葡萄。由此可见，有些紫色食物原本就是大自然的产物。

其次，现代科技发展迅速，转基因棉花、转基因大豆、太空椒频频出现，增加了人们的选择范围。但是利用基因工程手段培育出来的这些新品种对人体健康的利弊仍有待考究。紫甘蓝、紫甘薯、紫玉米是例外，它们并不是基因技术的产物，而是分别从美国、日本、秘鲁引进的新品种，是被当地人一直食用至今的，所以它们的历史是完全经得起考验的。更重要的是，天然紫色食物一般不会因做法的不同而导致营养的流失，所以可以按照生活习惯烹饪加工。

最后，让我们来梳理一下紫色食物的营养价值。紫色食物一般都含有丰富的花青素，可以消除体内自由基损伤，降低氧化应激，有抗氧

化功能。另外，紫色食物还含有人体必需的微量元素硒，硒不仅具有抗氧化能力，还能调节人体免疫力，在预防和抵抗癌症方面功效显著。蔬菜水果的营养价值高低，尤其是维生素和矿物质抗氧化成分的含量往往随其颜色的加深而升高。同一品种的食物，颜色越深营养成分越高。研究已证实，紫甘蓝、紫玉米、紫甘薯维生素和矿物质含量明显高于其普通品种。紫玉米中的花青素是普通玉米的 10 倍以上；紫茄子含有丰富的芦丁和维生素 C，能保护心血管；深紫甘蓝富含维生素 C 和硫元素，可有效维护皮肤健康；紫甘薯含有锌、钙、镁、硒等对人体有益的元素。

谈到这里，难道只有蔬菜和水果中有紫色的？答案是否定的。紫米也属于紫色食物的范畴。紫米富含纯天然营养色素和色氨酸，下水清洗或浸泡会出现掉色现象（营养流失），因此不宜用力搓洗，浸泡后的水（红色）请随同紫米一起蒸煮食用，不要倒掉。紫米煮饭，味极香，而且吃口糯，民间作为补品，有紫糯米或“药谷”之称。

所以不要拒绝紫色，它们为你我的健康又增加了一份保障。

(齐阳)

吃芹菜、大蒜让你睡不好

许多人喜欢吃一点宵夜，垫肚子，有些食物有助于睡眠，而有的食物则会让你整夜睡不好。美国“福克斯”网站撰文提醒，睡前最好别吃以下几种食物。

1. 冰淇淋。冰淇淋含有大量脂肪，吃完就睡，会让身体没有时间去燃烧脂肪。所有的糖会给身体发出错误的能量信息，然后自动储存并变成脂肪。另外，研究发现，睡前吃高糖食物容易做噩梦。

2. 芹菜。芹菜是一种天然利尿剂，会使尿量变多。如果睡前摄入太多芹菜，身体会为了排尿而唤醒你。虽然芹菜能给身体带来丰富的营养，但睡前尽量别吃。

3. 意大利面。意大利面全是碳水化合物，吃完马上入睡，容易变成脂肪，改变你的血糖水平，进而推迟睡眠，或容易在夜里醒来。另外，加在意大利面上的奶酪、奶油或番茄酱还可能加重你的消化系统负担。

4. 匹萨。匹萨中的番茄沙司酸度高，会刺激胃部泛酸。其中的肥肉和奶酪等还会使你胃灼热。

5. 糖块。最近一项研究显示，10 个人中有 7 个睡前会吃糖块等垃圾食品，并导致整晚做噩梦。专家

猜测因高糖水平造成更多脑电波，导致做噩梦。

6. 麦片。麦片中常含有大量精糖和碳水化合物，会让人血糖飙升，因此不适合睡前食用。

7. 大蒜。晚上吃大蒜，除了会让你整晚口臭外，还会造成胃灼热。如果你的胃功能较差或易泛酸，睡前一定不要吃大蒜等辛辣食物。

8. 巧克力。黑巧克力中的咖啡因使人兴奋。几乎所有巧克力都含有一定水平的咖啡因。除此之外，其中的可可碱，会使人心跳加快。

9. 酒精。一般人认为，酒精会促进睡眠，这是不准确的。酒精确实可以帮助入睡，但它不会维持长时间、优质的休息。酒精实际上还会干扰睡眠的恢复功能，经常用酒精催眠的人会陷入必须依靠喝酒才能入睡的恶性循环。

10. 红肉。虽然红肉中高水平的铁和色氨酸可以帮助睡眠，但红肉含蛋白质和脂肪多，比其他食物需要更长的消化时间，会让身体整晚处于工作状态。因此，要想拥有深度睡眠，晚餐最好避免吃红肉。

(吴寰)

