

## 突发猝死并非毫无预兆

## 医生拆解中青年猝死的高危雷区

2026年3月24日,41岁知名教育博主张雪峰因心源性猝死不幸离世,全网痛惜的同时,也让无数长期高压工作、作息不规律的中青年群体,直面此前总觉得“离自己很远”的猝死风险。

针对此次事件背后公众最关心的发病诱因、预警信号、急救规范与预防要点,湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)心内科主任刘亮接受记者专访,给出专业医学警示与可落地的救命干货。

中青年猝死  
与非缺血性心肌病变相关

很多人误以为心源性猝死是老年专属病症,实则中青年猝死多与非缺血性心肌病变密切相关。网传张雪峰此前曾因心肌炎住院,而刘亮明确提到,即便是心肌炎恢复期,长期熬夜、过度劳累后贸然进行剧烈运动,也会急剧加重心肌负荷,诱发心肌损伤与恶性心律失常,最终可能引发猝死。除此之外,合并高血压、高血

脂、高血糖等基础病的冠心病,严重心脏瓣膜病变、三度房室传导阻滞,以及有猝死家族史的遗传性心律失常综合征,均是心源性猝死的核心高危因素。

不少人觉得猝死毫无预兆,实则多数事件发生前,身体早已发出明确预警信号。

“张雪峰此前直播时被网友关注到的口唇发乌发紫,若排除天生色素沉着等生理性因素,正是心脏缺氧的典型体征。”刘亮提醒,活动后加重的胸闷胸痛、气短乏力、夜间无法平卧、莫名心慌头晕,都是心脏病变的核心预警表现,哪怕症状轻微、可自行缓解,也需尽早到心内科完善心电图、心脏彩超基础筛查,切勿因年轻、无明确基础病就抱有侥幸心理。

AED自动体外除颤器  
是挽救生命的急救设备

心源性猝死的黄金抢救时间仅为发病后4分钟,大脑缺血缺

氧超4分钟即可发生不可逆损伤,每延迟1分钟,患者生存率就会下降7%至10%。刘亮明确,临床80%以上的心源性猝死,直接死因为心室颤动,而公共场所配备的AED自动体外除颤器,是现场终止室颤、挽救生命的黄金有效方法。发现有人突发意识丧失、呼吸心跳停止时,需第一时间拨打120急救电话,周边有AED需立即按指引完成电除颤,无设备则持续为患者进行规范胸外按压,直到专业急救人员到场。

重视每一个异常信号  
早筛查早识别早干预

针对此次事件引发全民热议的运动与猝死的关联,刘亮表示,规律运动是维护心血管健康的重要方式,但前提是量力而行,杜绝盲目运动。他特别警示,长期熬夜、过度劳累、身体处于疲惫状态时,绝对不要进行突发高强度剧烈运动,这是中青年群体最易忽

视,也最易触发心脏意外的致命雷区。

建议长期久坐、作息不规律的人群,制定运动方案前先通过心电图、心脏彩超完成心脏基础评估;有明确心脏基础病的人群,需在专科医生指导下制定个性化运动方案,同时主动告知身边亲友、同事自身病情,便于突发状况时能第一时间获得规范救助。

这场突如其来的悲剧,为所有身处高压状态、作息不规律的中青年群体敲响了警钟。心源性猝死虽发病急骤、致死率高,但并非完全不可预防,其防控核心就是早筛查、早识别、早干预。日常远离长期熬夜、过度劳累等高危因素,重视身体发出的每一个异常信号,定期完成心血管健康筛查,同时掌握基础的心肺复苏与AED使用技能,才能最大程度规避致命风险,守护自身与身边人的生命健康。

记者赵萌萌 通讯员胡梦 曾潇潇

## 患乙肝30年放任不管 七旬老人头晕查出肝癌

## 医生:这类人群需定期体检

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员陈贝 杨诗雨)头晕是“没睡够”,腹痛是“吃太饱”,身体不舒服扛一扛就过去了。30年来,周先生一直这样想。即便查出慢性乙肝,吃药全凭心情,复查更是抛在脑后。一次头晕就医竟发现肝癌,只得手术切除。医生提醒乙肝患者定期复查远比有症状再就医更重要。

日前,78岁的周先生突然头晕,于是前往武汉市第五医院。普外科主任医师龚小军接诊后了解到,周先生在30年前的体检中发现乙肝感染,当时肝功能指标正常,医生建议定期复查。

然而,周先生误以为“无大碍”,一直未规范治疗,也未进行定期体检。到再次检查时,病情已无法逆转,他的左肝上有一个8厘米×7厘米的肿瘤。原本可以预防或早期发现的疾病,最终演变成了肝癌。

完善术前检查发现,患者存在明显肝硬化,整个肝脏表面凹



医生为患者做手术。

通讯员供图

凸不平,并伴有门静脉海绵样变。在充分评估病情后,龚小军主任医师团队最终为患者完成左肝外叶切除。目前,患者术后恢复平稳。

“乙肝患者属于肝癌高危人群。不少患者在早期几乎没有明显症状,一旦出现腹痛、乏力等不适时,肿瘤往往已经长得比

较大。对乙肝患者来说,规律复查远比等到出现症状再就医更重要。”龚小军提醒,仅靠抽血检查并不能完全排除肝癌风险。乙肝患者应坚持定期复查肝脏彩超或影像学检查,并规范抗病毒治疗,做到早发现、早诊断、早治疗。

睫毛中藏螨虫  
5岁女童角膜穿孔

“原以为孩子只是眼睛痒、爱流泪的小毛病,万万没想到会严重到需要换角膜……”看着病床上眼神懵懂的5岁女儿小星(化名),爸爸王先生满脸自责与无助。来自湖北荆门5岁女童小星因眼部螨虫导致角膜穿孔。近日,在公益救助基金的援助下,小星顺利地进行了角膜移植手术,保住了眼球,即将康复出院。

日前王先生带着小星来到汉阳爱尔眼科医院就诊,小星被确诊为“左眼角膜穿孔伴虹膜膨出”,只能通过角膜移植手术,才能为其保住左眼球。

询问病史中,该院眼表与角膜科医生副主任徐曼得知小星是过敏体质,常因眼睛痒揉眼。她分析引发这一系列严重症状的“隐形元凶”可能是螨虫并做了相应检查。随机抽取小星的8根睫毛中,竟检测出20条螨虫。

徐曼表示,眼部螨虫常寄生在睑缘、睫毛毛囊等部位,若数量过多且未及时干预控制,就会引发睑缘炎。若睑缘炎长期得不到有效治疗,炎症会蔓延至角膜,引发角膜病变。

唐智峰