

# 为何心源性猝死“盯上”你？

## 别觉得“猝死”都是突然发生的，这些保命信号别忽视

本报记者 晏飞

3月24日，苏州峰学蔚来教育科技有限公司发布讣告称，张雪峰因突发疾病，经抢救无效不幸去世。令人唏嘘的是，悲剧似乎越来越频繁地发生在风华正茂的年轻人身上。心肌梗死，这个曾经被视为“老年病”的致命杀手，为何如今频频盯上中青年？哪些看似不起眼的“小事”，正在悄悄透支我们的心脏？

### 警惕！ 心肌梗死不只会“心痛”

很多人以为，心肌梗死就是电视剧里演的那样，突然捂住胸口，表情痛苦地倒下。但徐矿总医院心内科郝骥主任医师指出，现实中心梗的症状千变万化，尤其是年轻人，往往因为忽视了非典型症状而延误治疗。

“典型的心绞痛确实在胸骨中下段，但有时会发生偏移。急诊科和心内科医生有一个共识：下颌以下，腹部以上的疼痛，要首先排除心肌梗死。”

这意味着，当身体出现以下部位的疼痛或不适时，都可能是心肌在求救：

- 胸前区疼痛（典型）
- 牙疼（无明显牙齿病变）
- 肩胛骨疼/腋下疼痛
- 脖子疼/咽喉疼（有紧缩感）
- 胃疼/上腹痛（易被误诊为胃病）
- 腰疼
- 左腿、左侧腹股沟疼

更为凶险的是无痛性心肌梗死。这类情况多见于高龄老人或糖尿病患者，患者感觉不到疼痛，但可能出现胸闷、呼吸困难、恶心呕吐、冒冷汗、血压下降等症状。只要出现上述任何一种情况，且与劳累、情绪激动相关，都应高度警惕急性心肌梗死。



### 4件“小事” 正在“掏空”中青年人的心脏

在临床上，经常出现中青年心梗患者没有高血压、高血脂、高血糖，甚至有些患者长期锻炼、跑过马拉松。为何还会被心肌梗死盯上？问诊发现，他们的生活里多藏着几颗“定时炸弹”：

#### 1. 熬夜，透支血管的“元凶”

首先是工作压力大，经常熬夜，有时整夜不睡。长期的睡眠不足会导致身体处于应激状态，血管压力增大，容易造成血管痉挛或血液流通不畅，大大增加心肌梗死风险。

#### 2. 情绪压抑，让血管“紧绷”

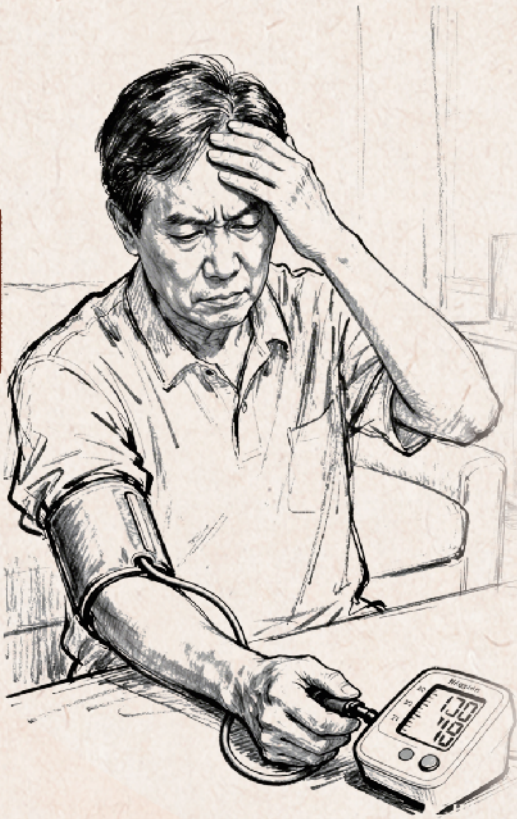
现代职场竞争激烈，长期处于紧张、焦虑、烦躁的情绪中，会导致体内肾上腺素分泌失调，引起血管收缩过紧，血压上升。不良情绪是诱发心肌梗死的重要导火索。

#### 3. 饮食不健康，血液变“黏稠”

平时高热量、高脂肪的饮食习惯导致血液中脂肪和杂质成分增多，血液黏稠度增高，久而久之堵塞血管。

#### 4. 看似爱运动，实则“无效”抵消

长期抽烟、喝奶茶、熬夜带来的血管损伤，远远抵消了运动带来的益处。运动是好事，但如果生活方式不改变，运动并不能完全“豁免”心肌梗死的风险。



AI制图

张雪峰因心源性猝死上了热搜。朋友圈、微博、抖音……到处都是悼念。有人感叹生命脆弱，有人惋惜年纪轻轻。

但有一条评论，让我看了很久：“全网悼念张雪峰，其实是在向亏欠的自己道歉。”

这句话，戳中了多少人的心？

我们悼念的，是那个不敢停下的自己。张雪峰的猝死之所以引发这么大的共鸣，原因很简单——他太像我们身边的某个人了。甚至，太像我们自己了。

拼命工作，长期熬夜，承受高压，不敢停下来。这是多少中年人的真实写照？当大家转发消息、点起蜡烛时，心里或许都闪过一个念头：这不就是我吗？悼念他，某种程度上是在心疼自己。那一声叹息里，藏着的是对自己身体的愧疚，是对“我已经很累了但不敢说”的委屈。

但“道歉”还不够，我们还欠自己一个“改变”。

我们为什么需要向自己道歉？因为这些年，我们对自己的身体，真的太“抠门”了，以为运动能抵消一切。这不就是我们很多人的思维模式吗？

熬夜加班，觉得年轻扛得住；用奶茶犒劳自己，觉得那是“小确幸”；压抑情绪，告诉自己“成年人要坚强”；身体发出信号，用“再忍忍”搪塞过去。我们一边透支身体，一边用各种理由安慰自己。直到有人倒下了，才惊觉：原来我也在悬崖边上。所以，与其说全网悼念张雪峰，不如说，我们是用这种方式向那个被自己长期亏待的身体，说一声“对不起”。

真正的悼念，是把他的故事变成我们的行动。悼念不该只是一场情绪的发泄。如果只是点个蜡烛、转发一条朋友圈，然后继续熬夜、继续透支——那这场悼念，就毫无意义。

真正的悼念，是让他的故事成为我们的警钟：下次胸闷、牙疼、胃疼时，别再硬扛，去医院查查；睡前放下手机，给自己一个完整的睡眠；情绪崩溃时，允许自己停下来，而不是用“忙”麻痹自己；花点时间，学学心肺复苏和AED——不是为了别人，是为了在家人朋友同事需要时，你不是只能站着哭。

全网悼念张雪峰，是在向亏欠的自己道歉。但我想补一句：道歉之后，请给自己一个拥抱，然后好好爱自己。毕竟，这世上最亏欠你的人，往往就是你自己。而你，值得被温柔对待。

## 全网悼念张雪峰，其实是在向亏欠的自己道歉

晏飞



晨报超话