1.近期出现或加重的胸闷。

如果近期突然出现活动后胸闷,休息一段时间可缓解,这种现象提示您可能患了冠心病。突然出现的症状表明冠状动脉内的粥样硬化斑块还不稳定,随时有可能发生破裂,导致急性心肌梗死。如果以前就偶尔有胸闷的症状,近期症状变得更加频繁,程度更加严重,同样说明以前尚属稳定的斑块目前出现了小的破损,并且随时都会发展为大的破损,导致急性心梗的发生。遇到这种情况,应尽快到医院就诊,并进行药物或手术治疗。

2.心慌。

心慌往往是心率加快的主观感受。不定期出现的心率加快通常是快速性心律失常的结果。多数心律失常的危险性较小,不会引发猝死,但如果是频繁发作的室性心律失常,则有发展为室颤的风险。另外,很多老年人出现心慌是房颤作祟,如果房颤伴发心脏传导疾病,也很容易进展为室颤。室颤发作后,数分钟之内即可导致死亡。因此,频繁心慌发作也应及时就诊。

3.心跳过缓。

心脏的跳动是由特定的起搏细胞发起的,起搏细胞功能变差就会导致心脏跳动速率减慢,严重时会引发心脏停搏。起搏细胞功能会随年龄增长逐渐变差。随着我国人均寿命的不断提高,80岁以上老年人的比例也在增加,这部分群体的起搏细胞功能会逐渐变差,心率日益减慢。老年人活动量通常较小,较慢的心率也能维持正常生活所需,因此往往被忽视。老年人应定期监测血压、心率,如果出现心率小于50次,血压变低,就很容易出现长时间的心脏停搏,导致猝死。

4.晕厥。

晕厥是猝死的重要前兆,多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止,导致脑供血不足而引起的。常见的原因包括窦房结疾病、房室传导阻滞、迷走神经张力过高等。晕厥有时持续几秒钟后能自行恢复,如果不能恢复,便会造成猝死。因此,出现不明原因晕厥后应非常警惕,尽快查明原因,预防下一次晕厥甚至猝死的发生。

5.不明原因的疲乏。

猝死并不是老年人的专利,年轻人也会发生。很多年轻人工作压力较大,常出现疲劳,属于正常情况。但如果出现不明原因的疲劳、乏力,或伴有胸闷、水肿,则应警惕猝死的发生,这种情况可能是由于心肌炎或心肌病造成的。心肌炎在年轻人中比较多见,通常见于感冒1～2周后,出现疲乏、胸闷、乏力等症状,极易引起急性心衰。这种情况下应严禁重体力活动,卧床静养。心肌病多是遗传性疾病,早期不易察觉,出现症状时多已发生心肌结构的不可逆改变,如心脏扩大、心肌肥厚等,非常容易引发猝死。因此,当出现不明原因的疲乏、胸闷时,应高度警惕心肌炎、心肌病的发生。

6.眼前发黑和肢体麻木

脑卒中也是引起猝死的重要原因。有些卒中起病急骤,几分钟内就会发生肢体瘫痪、血压增高,这种情况下,患者若及时就诊可挽救生命。但有些脑卒中起病缓慢,早期只有轻微症状,患者并不在意。一旦进展,可能引发猝死,因此需要多加留心。尤其是患有高血压、冠心病或房颤的患者,脑卒中的发生率高于普通人群数倍。如果出现单侧看不到东西、单侧肢体麻木、乏力,或走路不稳、有踩棉花感,应警惕脑卒中的发生,及时就诊。做到早期识别,往往可以取得较好的疗效。