

悲剧！春节返程开车1400公里猝死 旅途疲劳，暴饮暴食，熬夜要小心了

欢乐祥和的春节刚刚过去，3日是节后上班第一天。但苏州高新区一名30岁的男子张明(化名)年后再也未能站上工作岗位。过完春节的他开车从湖南老家赶回苏州，2月2日晚上抵达。不料睡下以后没再醒过来，于3日凌晨4点经抢救无效死亡，留下父母、妻子和一对年幼的孩子。

自驾回苏后沉睡不省人事

“真的很可惜，太年轻了，刚刚30岁，2个孩子还这么小就没了爸爸……”2月3日中午，交汇点记者赶到苏州市高新区人民医院，2日晚在现场值班的医务部主任毛敦惋惜地说。

据他介绍，凌晨3点多，医院接到120急救电话，称新区长江花园的一名年轻男子沉睡中突然口吐白沫、不省人事。其家人连忙打120电话求救。我们医生在电话里先教他妻子做人工急救，同时120急救车立即赶到出事家里，医生到了现场也做了急救。

这名男子送到医院时心跳、呼吸已经停止，3点半送到医院抢救了半个多小时，心电图仍然呈直线。“毛医生说，4点20分抢救医生宣布男子死亡，现场家属瞬间崩溃，倒地痛哭。”只有年幼的小女儿还不懂事，说着“爸爸睡着了”……

返程和表弟轮流开车1400公里

交汇点记者了解到，1987年11月出生的张明(化名)是家中独子，老家在湖南邵阳市新宁县，来苏打工已多年，是一家模具厂的工人，平时和父母、妻儿住在高新区。

今年春节，张明自驾1400公里带着父母、妻儿等回湖南老家过年团聚。眼看着假期结束，要准备上班，年初五，一家人驾车开始返程。

据该男子的表弟介绍，虽然从湖南老家开到苏州路途较远，全程高速也有1400多公里，为了防止疲劳驾驶，他和表

哥张明(化名)轮流开车，一个开车，另一个就在一旁休息，这样算下来一个人大概开了七八个小时。

2月2日晚上6点多钟，张明一家人顺利回到苏州的家里。吃过晚饭后约8点，张明就先回房睡觉了。张明父亲是名屠夫，凌晨1点多钟起来忙活，张明还起床和父亲打了个招呼，帮了一会忙，随后2点多继续睡觉。

“大概到了凌晨3点，他老婆发现他打呼的声音不对劲、口吐白沫，连忙去喊，却怎么也喊不醒……”家人立刻打电话报警。

抢救无效 死因推断为“猝死”

交汇点记者通过高新区人民医院的监控录像看到，3日凌晨3点38分，一名男子被推进了抢救室，后面跟着一群家属，包括男子的父母、表弟、妻子，和一对年幼的孩子。

毛医生介绍，该男子送到抢救室时已经心跳、呼吸骤停，瞳孔放大，急救医生对其进行了气管插管、心脏按压等急救措施，但努力抢救了半个多小时仍然没能挽回年轻的生命。死因推断为“猝死”。男子的父母、妻子得知噩耗后当场跪地痛哭、伤心欲绝。

北京市第六医院内科主任向小平表示，相比于白天的猝死，睡梦中的离世更令人惊悚。对于心脏病人和高龄老年人，夜晚至清晨时间段里有三个猝死高峰期：晚上11~12点、凌晨2~4点、早上6~8点。目前为止，防止这类猝死仍是医学难题。

分析 旅途疲劳、暴饮暴食、熬夜易引发猝死

“每年过年，这些长途返乡的人其实很劳累、辛苦。长时间的旅途，加上回乡了以后忙着过节拜年、走亲访友，春节期间又容易暴饮暴食，年轻人免不了熬夜，舟车劳顿没几天又要再赶回苏州，这个过程是非常疲劳的。这个强度比他工作都

要累、辛苦。”毛医生分析，旅途疲劳、暴饮暴食、熬夜等都是猝死的高危诱发因素。

毛主任表示，再加上最近天气变化，忽冷忽热，冷暖失调，返乡市民回来了以后又要迅速投入到工作状态，生理和心理上要注意及时调整。

疲劳驾驶可不是小事

五分之一致命交通事故是由疲劳驾驶造成的。研究表明，连续驾驶2小时后司机的错误，会增加血液中的酒精含量 0.05% 时所造成的损害一样多。现代社会节奏的加快，疲劳驾驶更是不鲜，我们应该采取怎样的应对措施呢？

危险的疲劳驾驶

疲劳驾驶，是指驾驶人长时间连续行车后，产生生理机能和心理机能的失调，而在客观上出现驾驶技能下降的现象。

疲劳驾驶的四大危害

- 轻度疲劳时，会出现操作不及时、不准确。
- 中度疲劳时，操作动作笨拙，有时甚至会忘记操作。
- 重度疲劳时，往往会不出操作或出现长时间睡眠现象，严重时甚至会失去对车辆的控制能力。

疲劳驾驶原因揭秘

长时间、长距离行车：车地摩擦或过慢，过于限制到目的地的时间。

暴饮暴食，伤心欲绝

吃荤过饱，身体容易出汗；车上乘客较多，驾驶员也容易感觉烦躁，产生疲劳感。

如何缓解疲劳

一些药物有嗜睡作用，服用后建议司机让注意力分散，让大脑精力下降，就会有困倦无力、头脑不清的状态。

车内空气很重要

车内空气很重要，温度过低或过高，湿度和振动产生等都会造成疲劳驾驶。

保证睡眠时间充足

养成按时睡觉的习惯和良好的睡眠姿势，每天保持7~8小时的睡眠时间。

合理安排行车时间和休息计划

科学、合理安排行车时间和休息计划：连续驾驶时间不得超过4小时，连续行车4小时，必须停车休息20分钟以上。

注意坐姿与呼吸方式

驾驶车辆避免长时间保持一个固定姿势，可随时调整坐姿并深呼吸，以促进血液循环。

行车中，保持驾驶空气畅通

行车中，保持驾驶空气畅通，温度和湿度适宜，避免噪声干扰。

提醒一下

长途驾车，如何缓解疲劳

●驾车时眼睛持续盯着前方，精神高度紧张，尤其是长途行驶在高速公路更容易消耗视力。长时间开车者的饮食中需要补充丰富的维生素a，可以服用成品的维生素a胶丸，也可以进食肝泥、肝酱、胡萝卜等富含维生素a的食物，以补充长时间用眼的消耗。

●驾车者长时间身体处于相同的位置无法自由变换，体力消耗极大。此时除了需要轮换休息外，还应在休息期补充能量棒——巧克力、糖果、水果等富含糖分的食物。

●各种营养素的摄入均需要充足的水分来确保吸收，因此驾车1天需要补充至少2000ml水分。

●午餐可以稍微简单，但应注意营养均衡，荤素搭配。

●晚餐往往容易陷入暴饮暴食的泥潭。休息时体力消耗不多，过多的食物只能增加胃肠道的负担。因此，晚餐只需要吃八成饱即可。

■来源：扬子晚报



关注三湘都市报微信看E报。