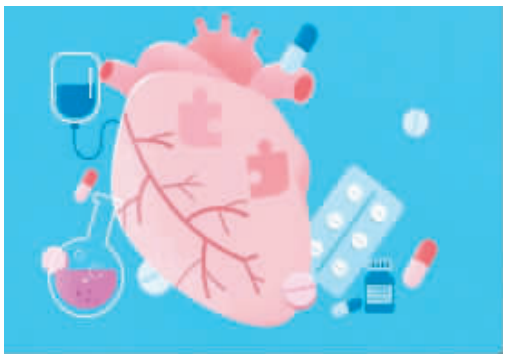
# 猝死前，身体会经历什么？

## 一起来读懂这些警报

我们总觉得猝死离自己很远，那些连续加班、突然倒下的年轻人，好像只会出现在新闻报道里。可现实是，越来越多平时看着健康、年纪轻轻的人，毫无预兆地倒在工位上、地铁上、家里。

虽然心源性猝死是突然发作的，但从它的预警到心脏完全“停摆”有一段时间，身体可能在出事前几分钟、几天、几周，甚至几个月前就发出警报，只是大多数人并没有当回事。心源性猝死的整个过程可以分为三个阶段，下面我们以赵先生的经历来了解一下心源性猝死的全过程。



### 猝死前驱期

赵先生今年46岁，平素身体很好，也没查出过心脏病。不过，在一个月前，他开始有点不对劲，总觉得浑身没劲儿，好像腿都迈不动了，稍微一动就喘不上气，爬个楼或者快走几步就有点胸闷气短。

3天前，他感觉胸闷有点加重，稍微活动还有点喘。可他以为这是因为近期工作压力大给累的，完全没往心脏问题去想。

你知道吗？有大约三成的心源性猝死患者在发病前1个月内去医院就诊过，他们可能出现乏力、活动后气短、下肢水肿、间断胸闷、头晕等症状。尤其是心脏骤停前的一周内，大约一半患者会出现呼吸困难、胸痛、晕厥、心悸、出冷汗或胃肠道症状。其实，这些症状就是心脏发出的预警信号，如果能及时就医，大概率能避免悲剧发生。

### 猝死发作期

这天晚上，赵先生约了朋友在家里聚会，众人举杯庆贺。就在说笑间，赵先生感到剧烈胸痛、呼吸困难，突然眼前一黑，“咚”的一声直接栽倒在地，当场失去意识。

如果前期信号被忽略，心脏会在骤停前几分钟到1小时内，发出更强烈的警报，比如剧烈胸痛、严重呼吸困难、头晕、眼前发黑。

这是最后的提醒，你应该立刻停下所有事情，放轻松，不要忍、不要拖、不要自己去医院，叫其他人或者自己拨打120，尽快就医。这是患者最后的自救窗口，一旦错过，心脏随时会停止跳动。

### 心脏骤停期

赵先生的晕倒把朋友们吓坏了，大家喊他也没反应，摸不到脉搏，也观察不到呼吸。眼看他的脸色迅速发白，嘴唇发紫。这时候心脏彻底停止泵血，患者可能突然意识丧失而倒地，也可能伴随全身抽搐，皮肤苍白或者发紫，瞳孔散大，摸不到颈动脉搏动，没有呼吸。

到了这个阶段，一切就进入了倒计时，患者是否能活下来，完全取决于身边人会不会急救。因为，心脏骤停后4~6分钟，大脑就会发生不可逆的损伤，随后快速走向生物学死亡，这就是医学上常说的“黄金4分钟”。如果此时有人进行心肺复苏（CPR）和电除颤，可以有效提高患者存活率，相反，每耽误一分钟，患者生还概率会下降7%~10%。

幸亏赵先生的朋友中有人学过急救技能，对他及时进行了心肺复苏，家人也在第一时间拨打了120。到医院进一步检查发现，他的冠状动脉左前降支完全堵塞。医生立即进行了冠脉介入治疗，植入支架开通了血管，赵先生总算逃过一劫。

可见，猝死往往不是突如其来的意外，而是身体长期被忽视后的结果。那些胸痛、疲劳、头晕、心慌，都是心脏发出的警报，只有听懂这些警报，学会基础急救知识，才是对自己和家人最负责的做法。

北京大学人民医院心血管内科
主任医师 刘健

本报协办
邵阳市中医医院
（国家三级甲等中医医院）
咨询挂号就诊电话：
0739-5277746
24小时急救电话：0739-5223311
网址：https://www.syszyyy.com/index.php

# HPV阳性≠宫颈癌 免疫力是最好的“转阴药”

门诊经常可以碰到这样的女性，拿到HPV“阳性”报告单的瞬间，脸色刷地白了，脱口而出永远是：“是不是要得宫颈癌了？该吃什么药？多久能转阴？”作为妇产科医生，我想给广大女性吃一颗定心丸，感染HPV不等于宫颈癌。健康女性感染HPV后，约50%在6~12个月内病毒载量会自然下降，80%~90%能在24个月内被自身免疫系统自动清除（低危型更快），真正需要警惕的是高危型HPV（尤其是16、18型）持续感染（超过12个月）。

那么，为什么有的人半年就能转阴，有人却拖成持续感染？问题的根源就在于你的免疫力强不强，具体就是体内的$CD8^+$ T细胞和NK细胞。HPV什么时候能转阴，也没有具体的时间表，免疫力提高了，大多数HPV会悄然离去。想要提高自身的免疫力，可以从以下几个方面入手。

首先要保证睡眠。长期23点后睡、睡眠不足6小时，NK细胞活性可能直接下降约30%。请记住，23点前一定要睡觉，每天保证7~8小时睡眠时间，尤其是经期，这是给免疫系统“充电”。

其次要动起来，但别太拼命。每周坚持150分钟中等强度运动，如快走、慢跑、骑车，能有效改善盆腔血液循环，提高免疫细胞效率。而久坐不动的人，宫颈局部血流滞缓，转阴自然慢。但不宜进行过度、过猛的耐力训练，否则会短暂抑制免疫，适度才是王道。

第三，吃对食物。每天保证鱼、蛋、奶、豆制品等优质蛋白的摄入，同时搭配深色果蔬（补维生素C、叶酸）和全谷物（补锌、硒），相当于给免疫系统提供“弹药”。相反，高糖、油炸、酒精会助长炎症环境，为HPV感染创造环境。至于网上一些“抗HPV凝胶”“高浓度补硒片”，目前没有证据支持疗效，别花冤枉钱。

第四，戒烟。研究发现，吸烟女性宫颈黏液中的免疫球蛋白浓度明显更低，每日吸烟超过10支者，HPV持续感染风险是不吸烟者的2.3倍，包括二手烟。

第五，私处别过度清洁。外阴用清水洗足够，不要盲目使用阴道灌洗、护理液，以免引起阴道菌群失调，反而削弱阴道免疫力。

最后，请牢记复查“时间线”。单纯HPV阳性，TCT正常者，可以观察，6~12个月后复查HPV分型+TCT即可。若同一高危型持续感染超过1年，需阴道镜进一步评估。宫颈上皮内瘤变2级及以上（CIN2+）者，可考虑LEEP或锥切。最后需要提醒的是，即使注射过HPV疫苗，也要按时筛查，绝经后女性若出现不规则出血，一定要立即就诊。

邵阳市中医医院妇产科
副主任医师 谭小梅

# HIV“可疑”不代表感染

拿到HIV（人类免疫缺陷病毒）筛查结果报告“待确定、待复查”的瞬间，是不是心慌崩溃，甚至认为自己是感染了艾滋病？别急，HIV可疑不代表感染，有可能是假阳性。根据国家卫生行业标准规定，艾滋病病毒感染的诊断，必须严格执行两步诊断机制（初筛和补充试验），仅凭一次初筛结果，不能判定感染HIV。

### 为什么初筛会出现HIV假阳性

HIV初筛试剂灵敏度极高，目的是不漏掉任何潜在感染者，但高灵敏度也容易受身体、外界因素干扰，出现误判，常见诱因如下：

1. **自身基础疾病干扰** 患有肝病、肾病、自身免疫病、类风湿、红斑狼疮等，体内异常抗体容易和试剂发生交叉反应，造成假阳性。

2. **特殊身体状态** 近期发生严重感染、接种疫苗、怀孕、过敏，体内短期产生大量抗体，干扰检测判读。

3. **标本与检测操作误差** 血液标本溶血、标本污染、检测设备误差、试剂批次差异，也会导致初筛结果异常。

4. **其他干扰因素** 近期输血、器官移植、体内存在异种抗体等情况，同样会干扰初筛结果。

### 初筛可疑≠确诊艾滋病

初筛（医院快速筛查）仅作为初步筛查手段，结果“待确定/待复查”只代表需要进一步核验，不能作为诊断依据。

HIV补充试验（抗体确证试验、核酸检测） 抗体确证试验包括免疫印迹试验（WB）和重组/线性免疫印迹试验（RIBA/LIA），其中WB法是疾控中心判断HIV感染状态的常用手段，只有确证试验阳性，才能判定HIV感染，并由疾控中心发布最终结果报告。若抗体确证结果不确定，可通过核酸检测辅助判断，更早发现急性期感染。

但确证试验阴性，也不能完全排除没有感染病毒，因为抗体确证试验也有窗口期，如果近期有高危行为或临床高度怀疑，建议4周后复查确证试验或做核酸检测。

### 拿到“HIV待定”报告单该如何处理

1.不要恐慌、不要自行判定感染，更不要私下乱吃药、隔离自己。

2.携带检测报告前往正规三甲医院，再次抽血复查HIV抗体/抗原联合检测。

3.等待期间正常生活，不随意传播个人结果，以免造成不必要的心理压力。

益阳市中心医院输血科
副主任技师 迟心亮 通讯员 叶琳