

猝死来临时的
6个信号

近年来,运动猝死的新闻时有发生。其原因有很多,最常见的就是心源性猝死,近七成猝死患者属于这种情况。心源性猝死的原因主要包括先天性心脏病、心肌炎和心力衰竭等。猝死看似事发突然,实则有迹可循。

1. 胸闷 如果最近活动后突然出现胸闷,休息一段时间可缓解,这种现象提示可能患了冠心病,此时要小心猝死的发生。

2. 心慌 心慌通常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心源性心律失常的结果。

3. 心跳过缓 心脏跳动速率减慢,严重时会引发心脏停搏,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。

出现不明原因的晕厥要警惕,要尽快查明原因。

5. 不明原因的疲乏 不明原因的疲劳、乏力,且持续时间长,伴有胸闷、水肿等,要警惕!

6. 眼前发黑和肢体麻木 患高血压、冠心病、脑卒中患者,如果有眼睛看不清楚东西,并且伴随肢体麻木等症状,建议及时就医。

“两个女儿很孝顺,我为什么还是自己住?”

自从老伴两年前去世后,家住青岛银川西路、84岁的葛凤云就成了一名独居老人。两个女儿都曾邀请她一起同住,但都被她婉拒了。自己住了十几年的老楼,周围邻居也认识,出来进去都是亲切的面孔和熟悉的风景,她说什么也舍不得离开。可是10个月前的一次“突然摔倒”,却让她不得不暂时离开家,去女儿家住了好几个月。等她能拄着拐杖下床了,她还是心心念念地想“回家”。7月2日,记者听她讲述了这次“有惊无险”的摔倒事件。

1 当“独居”遭遇“摔倒”

去年9月的一个下午,我独自在家,在从卧室走向卫生间的路上,不知怎么突然就摔倒了。我心想,摔倒了快起来吧。可没想到,身子骨怎么也不听使唤,趴在地上就是动不了,起不来,想给女儿打电话,手机还在卧室床上。我整整在地上趴了两个小时,从下午2点趴到4点,才咬着牙爬到床边够着手机打了120急救电话,也打了女儿电话,并嘱咐女儿直接到医院急诊室等着。紧接着,我又趔趄趄地爬

到衣柜旁拿了点现金,爬到床头柜边拿了水杯,拿了手纸……急匆匆地做了入院准备。当120急救人员到家时,我却无法起身开门,硬是忍痛从卧室地板勉强爬到门口才打开门。爬过卧室和客厅这不足10米的路途,已让我感觉到疲惫不堪,也痛苦不已。我也曾想让女儿先来家里,可又考虑,“120”很快就要到,万一“120”已经把我送到医院了,女儿还在路上,这不就两岔了吗。事实证明我的判断

是对的。虽然在给“120”开门时费了些工夫,但只要开了门,我就有救了。120急救人员一方面把我抬上了担架,另一方面在我的“安排”下,帮忙锁好门,关好窗。

当我被送至急诊室时,两个女儿也赶到了。经诊断,我被确诊为第六节脊椎骨骨裂,需要做微创手术。然而,因为骨裂导致的疼痛,又引发了我在夜间高烧,手术只得推迟。三天后我接到通知,需先回家休养一段时间,再根据身体状况决定手术时间。这次“回家”,二女儿直接把我拉回了她的家。

有说不出的心疼。我真不想给女儿添麻烦。光是照看小的,给一家人做饭、收拾已经够她累了。现在还要加上照顾我。一个半月后,我能拄着拐杖下床了,自理能力也恢复了不少。只要自己能动弹,就想住在自己家里。不是女儿家不好,就是觉得还是自己家住得自在。拗不过我,二女儿只好把我送回了家。

2 四代人同居一室 苦了女儿

在养病康复的那些天,我一直住在二女儿家,吃喝拉撒全都在床上。那时候,大女儿的儿子媳妇也处在临产期,身边离不开人,只能插空过来探望。于是照顾我的重任就主要落在了二女儿身上。二女儿今年56岁,儿子刚生了孩子不久,还在家里休产假。于是,二女儿一边照顾儿媳,一边照顾我这个老母亲。我的到来,让这个家立马变成了“四世同堂”。所不同的是,一家四代人,有三代人都需要照顾。二女儿义不容辞成了家里的“顶梁柱”。真是苦了她!

看着女儿忙前忙后,疲惫不堪的样子,我

3 生活再难,还是想住在自己家

回到家,我一边养伤,一边恢复独立生活能力。两个女儿定期把做好了的食物,肉、蛋、奶、包子、饺子等给她送过来,装满了冰箱。我只需要自己蒸蒸。幸运的是,两个女儿的亲家听说了我的病情后,主动承担了带孙辈的工作,以便让两个女儿能腾出空来回家照顾我。慢慢地,我可以自己做点简餐了。这半年多来,我的身体康复了不少,但也留下了后遗症——双腿无力。在去医院复查后,身体似乎又发现了新问题,我需要每隔14天用一次药。这次用药,身体的疼痛感明显加重。可即便如此,我依然打定主意——“只要我能动弹,再难,还是想待在自己家里”。我之前也曾去过两个女儿家,和他们全家一起生活过,但还是希望“自

己住”。

我年轻时是青岛国棉厂的中层干部。从小到大,里里外外,我都是公认的能力强、有才干的人。即使到了八十多岁,我依然把自己家打扫得整洁干净,且房间里没有“老人味”。但我深知,大部分上了年纪的人不可能总是利利索索,反倒常常是邋遢的。我现在就开始有些“邋遢”了,譬如年长者的如厕需求往往伴随着难以言说的尴尬。有了尿意或便意,一旦跑不急就会憋不住。在自己家,弄脏了没人笑话,自己洗洗干净也就罢了。在别人家,就算别人不说,自己也会不好意思,如果是自己女儿也还好说,可要是让女婿或儿媳妇碰上,那种不自在、难为情,简直会“要了人的命”。

4 女儿给我的家做“适老化改造”

经历了这次“摔倒”,女儿给我的床头配备了一款智能平板电脑。“小度小度,现在几点了”“小度小度,你帮我打个电话……”只要连接了WIFI网络,这块平板电脑便能听懂一些我的指令,打电话、报时、播放音乐等。这样再遇到我摔倒的情况,我下指令,让它给我拨打120急救电话,或是给女儿打电话,就不会耽误抢救了。在经过了女儿的调试,确保在紧急时刻能接收到指令,并能正确实施后,她们悬着的心稍稍安稳下来。

除了这款“小度”,前几年女儿还给我的卫生间做了“适老化改造”,譬如安装了全自动智能冲洗马桶、换上了防滑地砖,夜间上

厕所用上了高椅靠背坐便器。在这些新买来的适老化产品里,智能马桶和高椅靠背坐便器,是最方便实用的,也是我现在最离不开的。可以说,为了满足我的“居家养老”心愿,两个女儿操碎了心,安排得周周到到。现在唯一的难题就是有些高科技的产品,我还不大会用,或者说,还得好好学习学习,才能用得顺手。女儿说,如果我能熟练掌握使用“小度”,那么就先这样,万一不好用,她们准备给我的房间里安一个监控。可以随时观察我的状况。我觉得这样也不错,反正我对女儿来说没什么隐私,有她们远程照看,她们放心我也安心。

记者 王丽洁



山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169 13306484027

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

专列

闯关东-黑吉辽蒙冀五省 空调旅游专列纯玩13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、
长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

7月28日
3580元起

★空调卧铺专列全程不更换,无需每天提大件行李上下车
★吃住行游购娱贴心,不进购物店,绝不强制增加自费景点
★草原娱乐项目下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演
★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、
长白山珍宴、草原诈马宴、秦宫廷宴

前五十名报名并缴费者即享现金5元优惠,4人以上团队报名优惠更丰厚

俄罗斯-双宫双城双庄园+谢尔盖耶夫小镇+埃尔金岛+卡洛明斯科娅庄园+察里津诺庄园+二战广场+凯旋门+莫斯科大学+滴血大教堂+涅瓦大街+古姆商场+莫斯科地铁双飞9日游 含全餐:拉多加湖加烤鱼餐、古姆冰淇淋、谢镇俄餐 7月10/17/24/31日 8月1/8/14/21/28/30日 6999元起

泰国-大皇宫、玉佛寺、富贵黄金屋爽泰庄园(骑大象+吃水果+泼水节)四面佛、JODD夜市、骑大象船游湄南河、战斗鼠实弹射击双飞6/7日游 特别安排沙美岛出海一日游 7月9/11/16/20/27/30日 8月1/6/10/15/20/27日 4080元起

秘境文莱-国王私人藏馆苏丹纪念馆、奥玛清真寺、水晶公园、加东夜市、杰米清真寺纯玩0购物双飞6日游 特别安排船游东方威尼斯 7月13/20/27日 成人5580元起 2-12岁儿童不占床5280元

直飞韩国济州岛-城山日出峰、独立岩、药泉寺、韩服体验、泰迪熊博物馆、阿里郎跆拳道表演秀、裂姚叶休驮搭、涯月色咖啡街、汉拿树木园夜市+五彩灯光街、莲洞步行街双飞4日游。特色美食:人参鸡、部队火锅,石锅拌饭 7月12/19/26日 8月2/9/16/23/30日 2980元

独立班

避暑环游长白山 圆梦东三省

沈阳故宫、安东老街+、九一八历史博物馆、张氏帅府、丹东鸭绿江断桥、长白山北坡、镜泊湖、横道河子镇、哈尔滨圣索菲亚教堂、百年中央大街双卧8日游(青岛独立成团)

7月16/23日 8月6/13/20日

成人2280元起 2-12岁1080元起

晋善晋美-山西全景0购物双卧8日游:全程不走回头路、乘车时间短、游览时间长;景区精选祈福五台山、云冈石窟、平遥古城、塔尔坡古村落、云丘山冰洞群、壶口瀑布、大同古城、天涯山风景区、乔家大院、太原古县城、广胜寺、雁门广武古城、西柏坡;每人赠送一张平遥特色剪纸、一串五台山开光佛珠、一条祈福带.....7月17/24/31日 8月7/14/21日 1580元起

王牌乌拉盖品质双飞5日游-360°深度环游乌拉盖、4A沈阳故宫、九一八历史博物馆、3A库伦银沙湾、4A九曲湾、4A大野狼谷、4A布林泉、网红打卡可汗山;尊享美食烤全羊、手把肉、乌拉盖湖鱼宴、吊炉烤鸭餐、蒙古风味餐.....7月16/26日 8月2/9/14/16日 3870元起

魅力珠港澳-星光大道、黄大仙、西九文化区艺术公园、太平山顶、金紫荆广场、维多利亚港湾、三大巴牌坊、渔人码头、金莲花广场、澳门威尼斯人、渔女/日月贝 精品双卧0自费0购物7日游 7月12/18/24/28日 8月5/12/20/26日 3280元起

至尊楼兰-南北疆大环游:神秘的喀纳斯湖、禾木村、可可托海、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、千回西域歌舞、火洲吐鲁番、天山天池、罗布人村寨、巴音布鲁克、独库公路、那拉提草原、薰衣草基地、赛里木湖、泡古道温泉双卧14日游.....7月8/15/24日 5980元