

别大意！猝死前1小时，身体会发出预警

央视新闻 2026年3月24日 22:49 北京

 点击上方蓝字关注“央视新闻”

心源性猝死

肺源性猝死、脑源性猝死

是猝死发生的主要原因

许多人以为

猝死总是突然发生

其实，身体早已向我们释放了信号

哪些症状是身体在警告我们？

我们该如何自救？

我熬夜、劳累，会猝死吗？

万一真突发猝死
我就什么都不能做，光等死吗？

不！

回溯猝死前的整个流程，你会发现
身体在每个环节都有向你发出预警
甚至就连猝死前一个小时
也仍然有自救的机会！

今天，我们分别从三种猝死类型入手

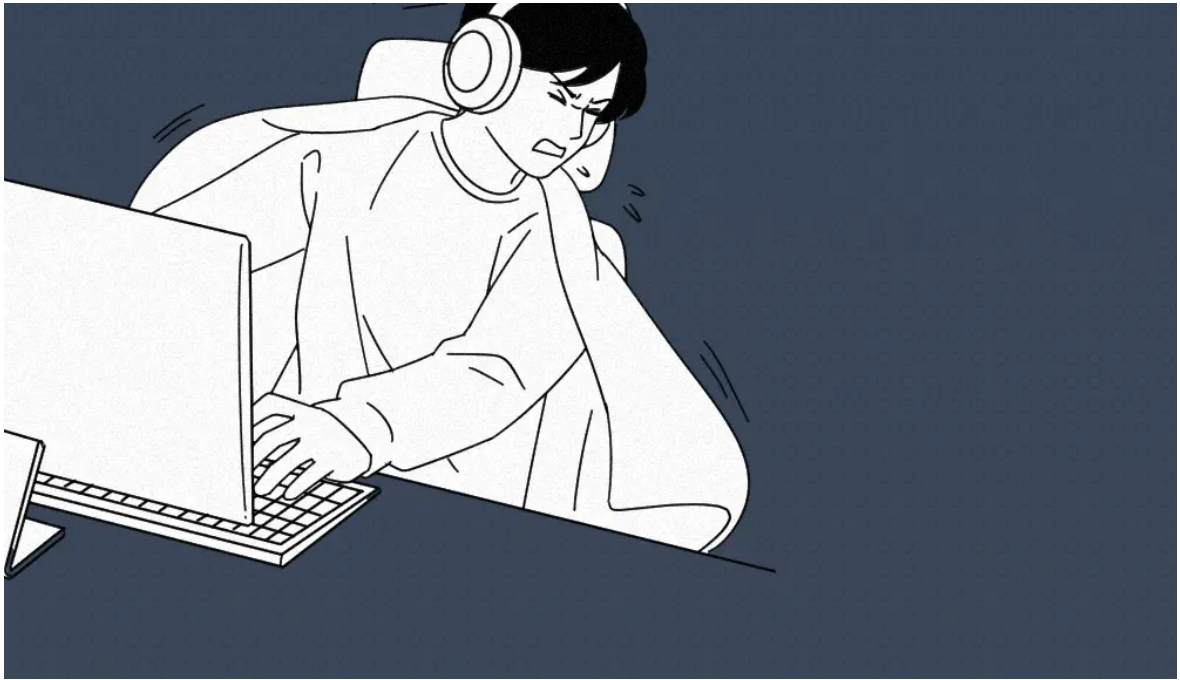
用这篇文章手把手地告诉你

一个人在家熬夜差点猝死 要如何自救??

1 心源性猝死

你是天天加班到很晚的打工人
最近，你经常浑身发冷、出冷汗

屋里二十多度，我怎么这么冷？



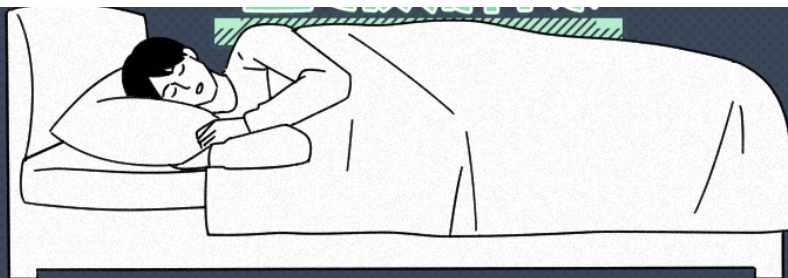
那说明你的心脏已经吃不消了
身体的血液循环受到影响
四肢末梢供血不足，才会一直觉得冷！

这个时候，离心脏完全崩溃
还有至少一个月的时间

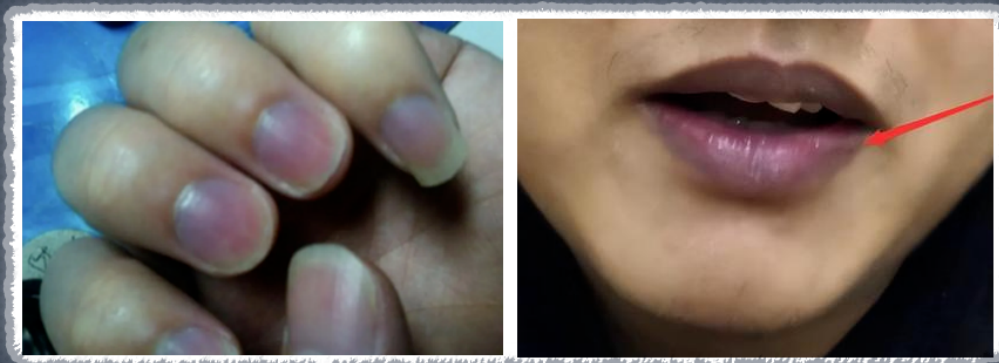


如果你能立马放下手机，赶紧去睡觉
那还是有很大概率恢复正常的！

警报解除



如果你的**嘴唇和指甲变成奇怪的紫色**



说明你的心脏状态变得更差了

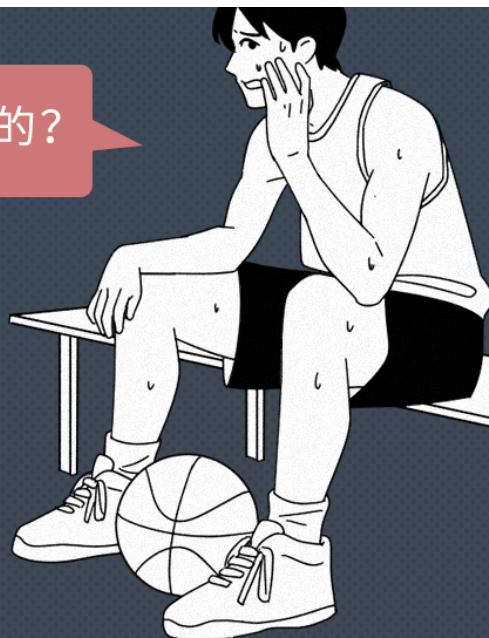
连血液里的含氧量都在下降

这时你还可能在运动、做家务后

突然**整个牙床剧烈阵痛**，持续5分钟左右

但阵痛过后，再怎么按压也不会痛

这牙疼怎么一阵一阵的？

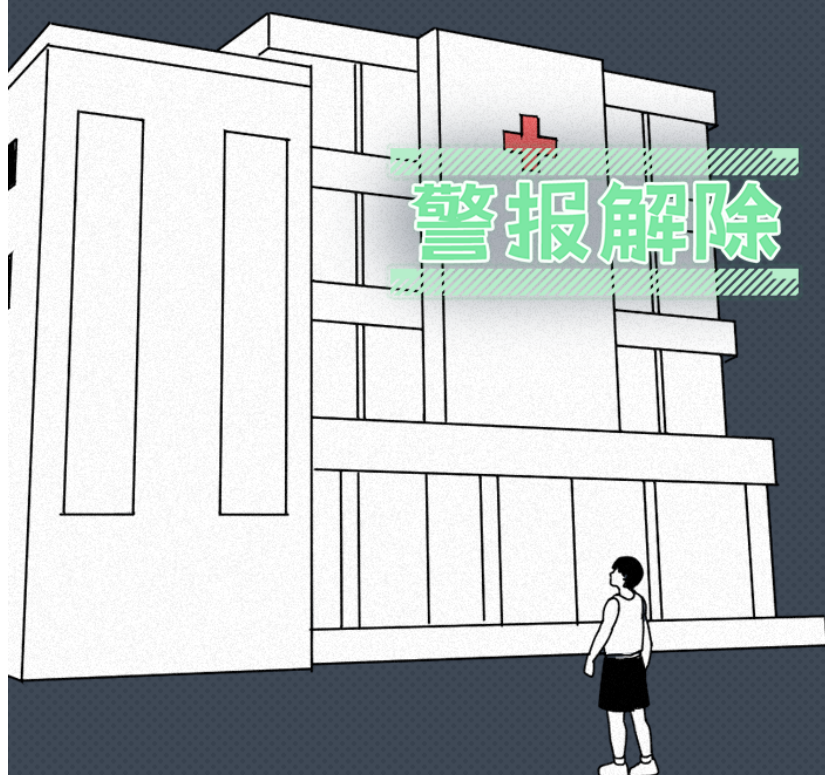


这是因为你的心脏已经发生病变
神经把疼痛信号传递给大脑
大脑却将这个信号误判成牙疼
这就是“心源性牙痛”

此刻，你离心源性猝死只有一线之隔！

自己休息已经没啥用了

建议立刻去医院挂个心血管内科/急诊



要是一旦开始喘不上气

心脏和整个左半边身体挤压式剧痛

晕眩、狂冒冷汗



那就到了

最后的心源性猝死发作阶段

但是不要慌！还有一个小时的自救时间！

现在，千万别凭着本能



用力咳嗽、捶打心脏



甚至跑着去医院

这些刺激心脏的操作
和加速自杀没区别



如果你还能活动
就去开窗通风，脱掉紧身或者高领衣物
让呼吸能顺畅一点是一点

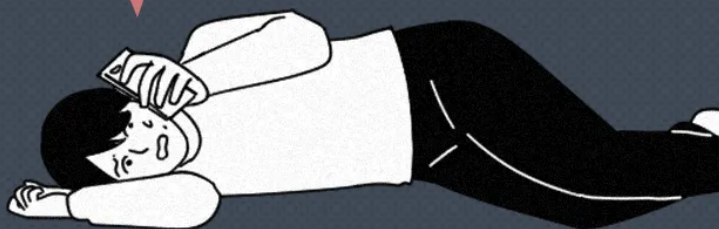


重点还是打120

然后在原地坐好或者躺好

用尽全力保持自己神志清醒

您好，这里是好奇小区1号楼302室
我现在胸口剧烈疼痛……

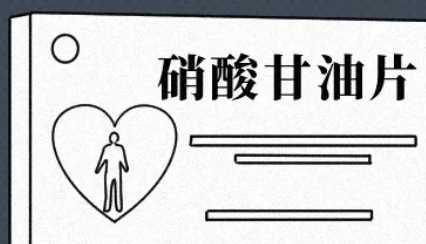


实在担心的可以在平时备上一盒**硝酸甘油片**

出现这些症状的时候

根据电话连线医生的指导

舌下含服（不建议自行用药）



2 脑源性猝死

你是经常应酬的销售
抽烟喝酒还有点三高



你觉得这是放松身心的小爱好
殊不知这是在为脑源性猝死埋下祸根

立刻改变这些不健康的生活习惯

立刻改变这三个健康的生活习惯

少吃高油高糖高钠的食物

还来得及避开脑梗

等会要开车，不喝了



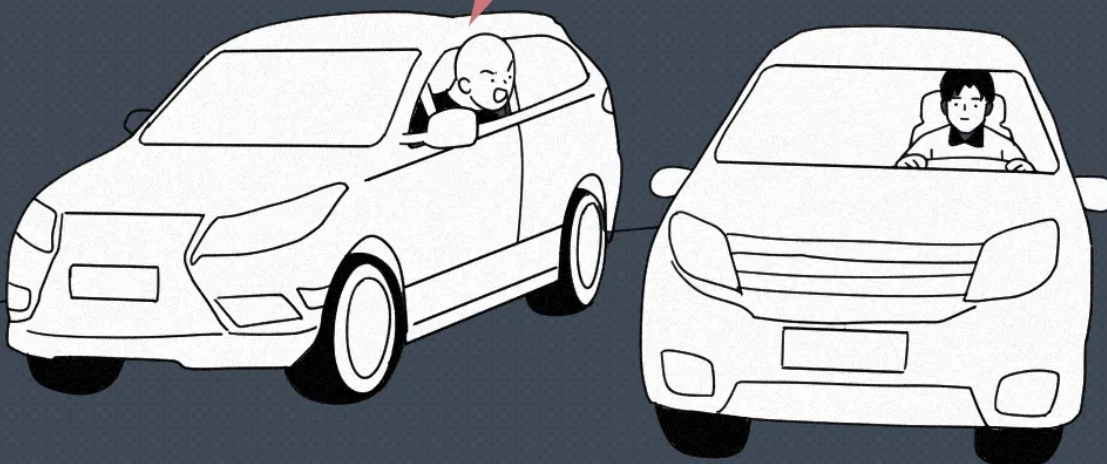
如果你频繁地**流鼻血和打哈欠**
并且经常伴随**头晕、头疼**



那说明你的大脑状况更差了！
频繁流鼻血是因为血压异常升高
打哈欠、头晕头疼说明**大脑已经开始缺血**

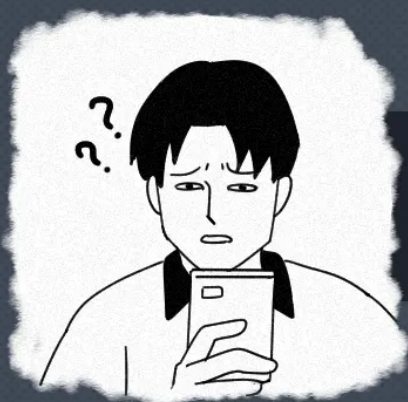
后来你会忽然觉得记忆力骤降
并且整个人都特别迟钝
连别人当面骂你也无动于衷

你会不会开车啊



这说明你大脑里的记忆和情绪感知区域
已经开始因为**供血不足而受损**

如果任由它恶化下去
大概一周后你就会



眼前忽然特别模糊
看不清东西

脸上发麻，嘴角歪斜
说话困难





这时，你大脑的
表情、视力、语言、感知和运动等区域
已经全都因为缺血而出现损伤
必须马上去医院！

脑组织的损坏不可逆转
要是错过了最佳抢救时间

就算运气好保住命
也很可能留下偏瘫之类的后遗症！



3 肺源性猝死

你是经常坐长途出差的商务
你的小腿总是水肿得厉害



别不当回事

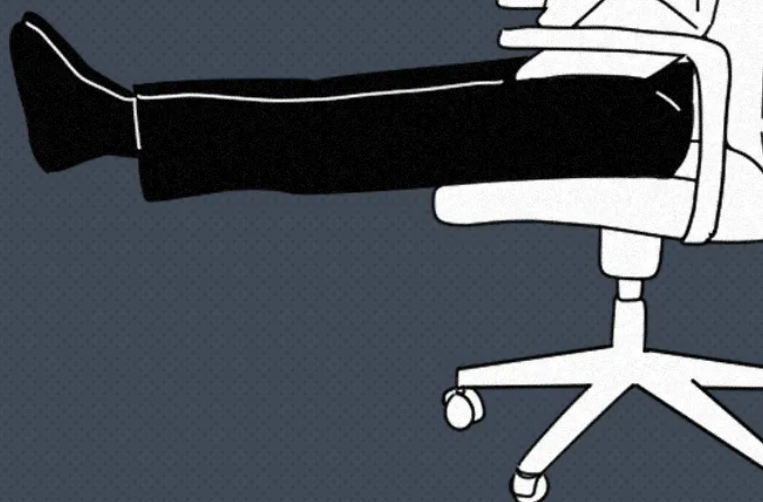
水肿是因为腿部静脉血流速度
已经开始变慢了！

你需要尽量站起来多走动
或者坐着的时候
经常绷紧小腿上下活动活动



促进腿部血液流动

抑制血栓的形成



否则血栓一旦形成

在某次按摩、运动、气温骤变中脱落
就会顺着血流，沿着血管，来到肺部

肺栓塞就会找上你！

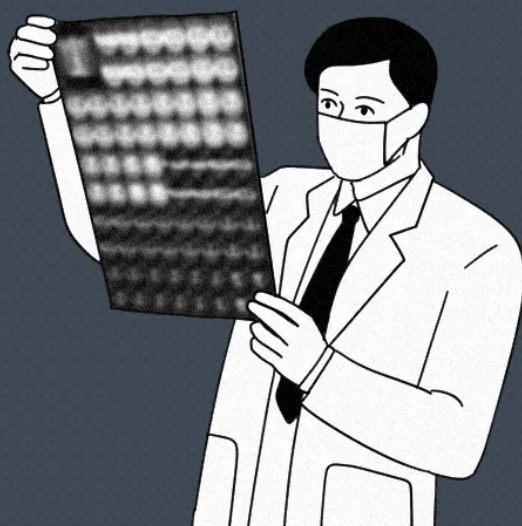
你平时大口喘气完全没问题
现在却觉得再轻的呼吸也会牵动肺部疼痛

我去，一喘气就疼死了



这是**肺栓塞非常典型的初期症状**
说明你肺部血管被血栓堵塞，局部血流中断

别拖！别觉得忍忍就能过去
马上去医院挂个呼吸内科
检查一下肺动脉增强CTA



不然再过一天就很可能发展成
肺部疼痛越发剧烈，咳血
整个人开始出现晕厥的症状



这时，你的肺功能已经进一步恶化

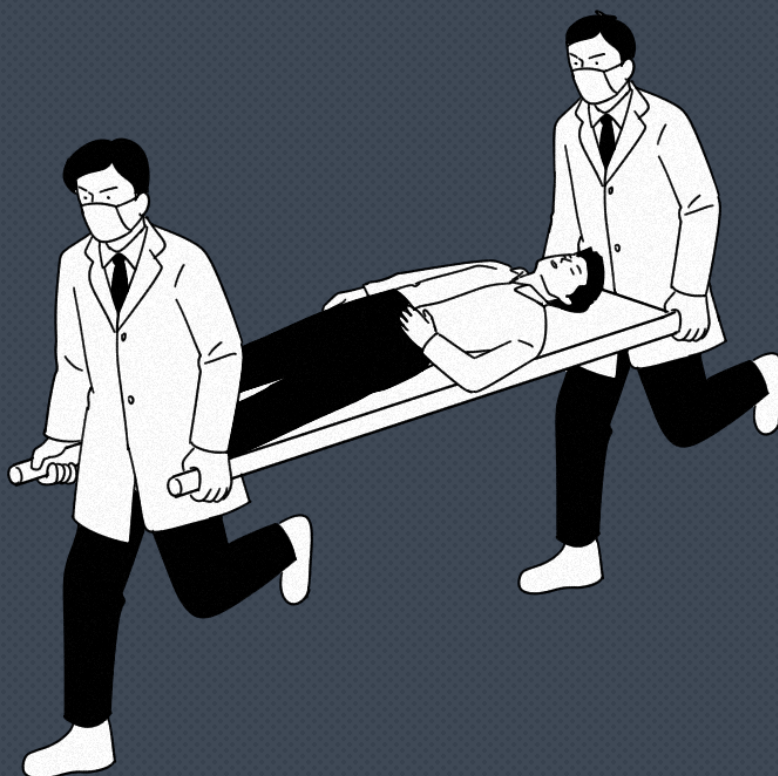
开始导致**大脑供血不足和心脏衰竭！**

千万不要自己随便下床甚至跑跳

否则腿部静脉的**血栓继续脱落**

只会加重肺栓塞

打120，等医生来接你去做溶栓治疗！



上面就是三种猝死类型
和它们分别对应的自救方法了！

除了这些出现症状以后的应急方法
大家对待猝死还一定要
预防！预防！！预防！！！

生命宝贵



■ 本文来源：央视新闻微信公众号（ID：cctvnewscenter）综合好奇博士、科普中国

监制/王元 主编/张志达

编辑/秦静

封面图来源/视觉中国

©央视新闻

转发，周知！