

# 怎麼避\_猝死的新理解與預防



什麼都可能是假的，只有健康才是真的!  
送禮不如送養生

<https://goodregimen.jimdofree.com/>  
謝博士養生教室 撰寫、編輯 2023©

## 壹、猝死是什麼？

依照 1970 年世界衛生組織及 1979 年國際心臟病學會、美國心臟學會的定義：不論原因，在症狀發生後 24 小時內死亡，稱之為「猝死」。而世界衛生組織的定義則為發病後 6 小時內死亡就稱為「猝死」。我們常常在新聞報導中，看到名人或是年輕人猝死的新聞，讓人感到恐懼。依據全球相關研究統計，猝死發生率約 0.1% 到 0.05%。每千人到每兩千人就一人猝死。所以粗估，台灣每年約有兩萬人猝死。而都市的猝死率又比鄉下高。根據統計，中國每年有近 60 萬人猝死，平均約每分鐘就有 1 人猝死。所以猝死是一個值得注意的問題。

## 貳、猝死的分類

猝死可以分為心因性猝死、非心因性猝死。根據統計，在症狀發生後 2 小時內死亡者，將近 70~90% 是心因性猝死，其餘則歸屬於腦部及肺部疾病等非心因性猝死。推估全台平均每小時就有 2 件，心因性猝死發生，且多達 2/3 發生在非已知心臟病患者身上，讓很多家人措手不及。2019 年，影星高以翔在錄製浙江衛視節目時，追捕過程中猝死，享年 35 歲；2020 年更有藝人小鬼黃鴻升被父親發現在浴室猝死，享年 36 歲...，這些都令人感到疑惑，平常沒有檢查到心血管疾病嗎？

很多人納悶：為什麼有些人沒有心臟病，還會發生心因性猝死？看到名人猝死的新聞，常常令人恐懼。其實猝死發作前，是有些猝死早期徵兆的，例如：心律不整、胸悶、心悸、肋間痛、氣喘、呼吸困難、心絞痛、頭暈...等等。因此，當發現自己或家人有這些徵兆出現時，最好提早就醫檢查，看看有沒有心血管的問題。透過現代醫學檢查可以早期發現心血管的問題，提早治療避免猝死。

但是仍有很多人檢查沒有心血管疾病，可是後來卻猝死，這又怎麼解釋呢？那要怎麼預防猝死呢？

## 參、猝死的新理解

近幾年開始有一些新理解：胸椎的錯位或壓迫，也會造成心律不整或者心臟突然的停止跳動，心臟停止跳動，就有猝死的風險。

根據許多醫師與整脊師的經驗，當胸椎錯位，也多會出現心悸、胸悶、心律不整的徵狀。而且男性發生率遠高於女性。

這樣的發現也很符合解剖科學。因為支配心臟的交感神經起源於胸椎一到五節，當這幾椎胸椎錯位壓迫到神經，就會造成患者心率發生改變，收縮與舒張變得不正常。就好像手機的訊號不良時，一些功能受到干擾，這時候就會發生心律不整。如果訊號完全被阻斷，心臟的功能就會被阻斷，也就可能產生猝死。

所以發現猝死早期徵兆時，如果檢查沒有心血管問題，應該檢查胸椎的狀況，或者檢查自己的背部是不是僵硬？脊柱是不是端正？如果有背部僵硬或者脊柱不

正的現象，就應趕緊尋找醫師或整脊者看是否可以調整。

一般脊椎引起的心因性猝死，在很早期都先有背部僵硬、脊椎錯位的徵兆。接著才發生猝死早期徵兆。所以脊椎引起的心因性猝死，是可以提早預防的。有經驗的整脊者透過對脊椎的觸感，可以檢查出胸椎有沒有錯位，進而及早防止可能發生的猝死。

有很多心律不整的案例，經過整脊者的調理之後，心律就很快的恢復正常。如果發現心律不整，應該先檢查有沒有心血管的疾病，檢查不出主因，就應該注意胸椎的問題。找到了有經驗的整脊者，經過調理之後，可能就可以避免猝死的發生。

除了胸椎錯位可能引起猝死之外，頸椎的錯位或頸部僵硬，也可能引起頭暈和突然的休克，休克也可能造成猝死。這是因為頸椎的錯位和頸部僵硬可能造成腦部缺血，先期症狀是頭暈，也可能發生休克。所以常常頭暈的人，也要先就醫檢查腦部有沒有問題，如果腦部沒有問題應該注意頸椎的問題。如果常常感覺頸部僵硬，頸椎發生問題的機率就會上升。最好在早期就先找整脊者，處理頸椎僵硬的問題。不但可以解決頭暈、頭痛的問題，還可以及早預防休克猝死的發生。

## 肆、猝死的預防

看到猝死的報導或是周遭有人猝死，常會引起人們的恐慌，猝死真的防不勝防嗎？在新的理解下，猝死是有早期徵兆的，是可以預防的。

1.要注意有沒有猝死早期徵兆。

2.如果發現早期徵兆應該先就醫檢查有沒有心血管疾病。如果有心血管疾病應該依照醫師指示治療和服藥。

3.如果找不到主因，就應該注意頸椎和胸椎有沒有問題。如果頸椎頸部和背部有僵硬的現象，就應該尋找醫師或整脊者及早處理。

4.如果沒有心血管疾病，頸部和背部也不僵硬，就要注意其他非心因性的問題，提早就醫處理。

對於脊椎問題引起的猝死，過去比較少被注意到。但是，現代人的生活，產生頸椎壓迫和胸椎壓迫的狀況越來越多，這也可以解釋為何都市猝死率比鄉下高。所以時保持脊柱的健康，可以避免相當比例的猝死。

怎麼判斷胸椎有問題？下列症狀可以當作參考：

- 1.長期圓肩、駝背
- 2.窩胸、背部隆起、駝背挺不直
- 3.心悸、胸悶、心律不整、吸氣不順
- 4.肋間突然疼痛
- 5.肩疼痛，無法上舉或平舉
- 6.肩膀僵硬
- 7.舉臂疼痛、困難
- 8.莫名咳嗽一直找不到主因

## 9.偶發性心律變快

怎麼判斷頸椎有問題？下列症狀可以當作參考：

- 1.常常落枕、頸肩僵硬
- 2.偶發性眩暈、頭痛，找不到主因
- 3.手臂、手肘、手腕、手指痠麻痛僵，找不到主因
- 4.眼睛乾澀、痠痛，找不到主因
- 5.牙齒痠痛找不到主因
- 6.頭頸旋轉不利
- 7.莫名的手部無力
- 8.膏肓(肩胛邊)痠痛

所以猝死也可以用另一種方式分成兩類：

一、脊椎錯位引起的猝死：

頸椎和胸椎引起的猝死，如果不注意，是會突然發生，讓人措手不及。透過新理解發現是可以預防的，只要及早注意頸椎和胸椎的問題，可以有效避免猝死。

二、相關疾病引起的猝死

其他非脊椎因素的猝死，可以透過醫學檢查，及早發現病因，按照醫師的指示，就可以預防。

## 伍、結語

猝死就像從天而降的魔鬼，看到新聞都令人害怕。有了新的理解，雙管齊下，對於突然的猝死，就不用恐懼緊張。透過知識的傳播，也可以減少周遭親友猝死的發生。如果因此而救人一命，真是功德無量。