

猝死敲响“年轻化”警钟

毓璜顶医院专家提醒：这样做能救命

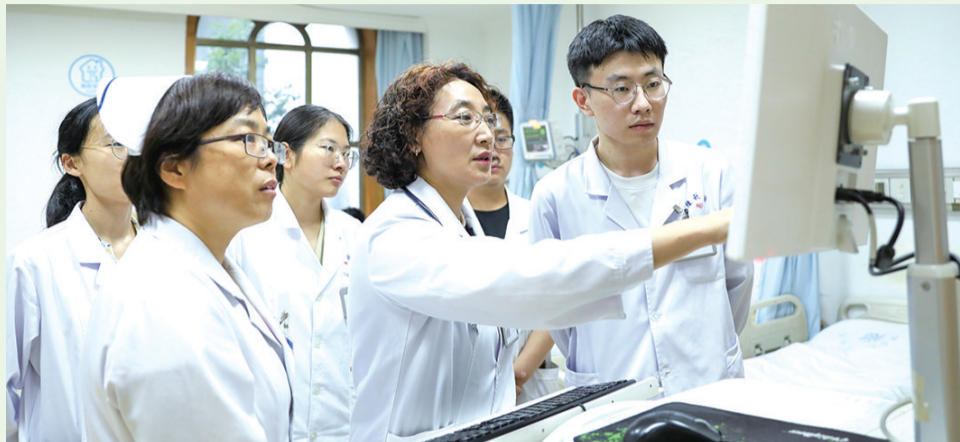
YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧
摄影报道

突发心脏骤停事件近年来屡见报端，一次次敲响了公众健康的警钟。

烟台毓璜顶医院急诊科主任康海表示，根据世界卫生组织的定义，猝死是指在平时身体健康或者貌似健康，或疾病并未严重到可预测突发死亡的个体中，急性症状出现后短时间内发生的非外伤性、不可预期的自然死亡。目前尚无统一标准来确定从发病到死亡需要多长时间才能被认定为猝死，1小时的认定更为普遍。

康海告诉记者，猝死事件中，由于心脏原因如急性心肌梗死、心力衰竭或心律失常等引起的，在短时间发生的自然死亡称为心源性猝死。从近年来的公开报道看，年富力强的创业者、企业高管、行业精英，以及看似健康、注重自我管理的年轻白领，甚至是专业运动员，都有可能被心源性猝死盯上。

那么，如何有效预防心源性猝死，降低发病风险？“根据病因不同，临床上将猝死分为心源性猝死和非心源性猝死，其中心源性猝死约



占80%。”康海说，心源性猝死又称心脏性猝死，指急性症状发作后1小时内发生的以意识丧失为特征、由心脏原因引起的自然死亡；非心源性猝死则指患者因心脏以外原因的疾病导致的突然死亡。

如今，猝死的发生正呈现出年轻化趋势，青年猝死者往往具有“无病史、无预警、进展快”三大特征，发病风险预警难度更大。康海表示，从临床来看，猝死确实存在向劳动强度高、心理压力大的青年群体蔓延。

与老年人群相比，青年人群猝死更凶险。老年人往往伴有高血压、心脏病等慢

性疾病，而且经历了血管老化，有一个缺血预适应的过程，体内多已形成侧支循环及代偿。年轻人多没有这个过程，且无先兆不适，发病急骤，一旦发生心肌缺血，程度可能更重，死亡率更高。

就心源性猝死而言，其并非完全无迹可寻。部分患者会在猝死前出现乏力、气短、头昏、心慌、胸闷、胸部或上腹部疼痛、晕厥、抽搐、恶心、呕吐等症状，尽管也有患者可能毫无征兆突然死亡，但这些先兆仍需引起公众高度警惕。

在预防方面，康海指出，一方面，定期筛查和风险分层，包括心电图、动态心电图、超声心动图、生物标志物、冠状动脉CTA/冠状动脉造影、运动负荷试验、血糖血脂监测、基因筛查等检验检查；另一方面，养成良好的生活习惯，进行心血管危险因素的控制。

良好的生活习惯的养成具体包括低盐低脂饮食，减少反式脂肪酸和饱和脂肪酸的摄入，减少糖分的摄入，可以减少高血压、血脂紊乱和糖尿病的发生；已经存在的高血压、糖尿病和血脂异常，应规律服药，定期监测血糖血脂，提倡家庭监测血压/血糖；戒烟，少饮酒；合理规律的体育锻炼；合理的睡眠时间及保持心理卫生。

此外，如果附近有AED要及及时获得，可有效提高心脏骤停的抢救成功率。

相关链接：把握黄金抢救时间

“猝死抢救的黄金时间是4分钟，随着施救时间的延迟，救治几率会大幅下降，4分钟后往往脑部会有不可逆损害。一旦发现猝死，旁观者应第一时间展开高质量的心肺复苏(BLS)，直至专业人员到来进行后续的高级生命支持。”康海进一步强调，掌握有效的心肺复苏方式，可以在专业医疗人员到来前，为患者争

取宝贵的获救机会，其核心步骤主要分为两步：一是确认状态、按压；二是人工呼吸。

其中，步骤一的具体流程包括：第一，判断意识、呼救。双手轻拍患者肩膀，在耳侧呼唤患者，看是否有反应。如无反应，寻求周围人帮助，明确指定一人拨打120，避免无人或重复拨打。如附近有AED(自动体外除颤仪)，也指定一

人去领取和使用。

第二，观察患者有无呼吸或出现濒死样呼吸，观察患者胸部是否起伏，用时5-10秒。如无，则情况紧急，立即开始心肺复苏。

第三，摆放体位。迅速将患者仰卧于硬床板或地上(或胸下垫胸外按压板)，头、颈、躯干在同一轴线上，双手放于两侧，身体无扭曲；解开衣领、

腰带，充分暴露胸腹部。

“心肺复苏操作需在两乳头连线的中点位置，双手相扣，掌根着力，成年人垂直向下按压5-6厘米，每分钟100-120次。每按压30次，做人工呼吸2次。”康海强调。

此外，如果附近有AED要及及时获得，可有效提高心脏骤停的抢救成功率。

杨柳絮进入始飞期 专家支招科学应对

随着气温回暖，杨柳絮在多地进入始飞期。宁夏回族自治区气象局专家表示，今年花粉季提前，杨柳絮也将更早飘飞。据宁夏气象服务中心专家孙文介绍，杨柳絮具有明显的周期性和季节性，通常分为始飞期、盛飞期和结束期三个阶段，其中气温是决定杨柳絮始飞的首要因素。

宁夏气象服务中心工程师朱蓉表示，持续升温时，花粉浓度会逐日攀升，进入高发季，需提前做好防护准备。遇到大风沙尘天气，虽然大风会稀释花粉浓度，但与沙尘混合会形成复合污染，导致易感人群过敏症状加重。晴热干燥时，花粉浓度高，一般午后达到峰值。

据了解，易感人群主要包括过敏体质者、儿童、老年人及患有哮喘等呼吸道疾病的人群，症状主要表现为皮肤黏膜刺激和过敏反应，其中鼻塞、打喷嚏、咳嗽等呼吸道症状最为常见。

“面对过敏，硬抗是错误选择。最好提前咨询医生，做好用药预防。出现鼻痒等不适时，用生理盐水冲洗鼻腔缓解症状。花粉浓度高峰期尽量减少外出，降低花粉接触概率。”朱蓉说，易过敏人群还要做好物理防护，出门佩戴口罩和密闭性好的护目镜；回到家后立刻洗头、换衣服，避免花粉污染室内环境；条件允许的话，家里可开启空气净化器。

据新华社

连皮带肉吃梨 润嗓又抗炎

近期，大地回暖，天气呈现出“乍暖还寒、多风干燥”的特点。人体受到外界干燥气候的影响，容易导致身体水分流失，出现口干舌燥、咽喉干痒、皮肤紧绷等“春燥”不适。梨素有“天然矿泉水”的美誉，含水量极高，通常超过85%。对于在干燥春季急需补充水分的身体来说，梨是极佳的天然食品，能迅速缓解喉咙的干渴感。

各种梨都含有丰富的B族维生素和膳食纤维，以及多种矿物质。这些微量营养素对于维持神经系统的正常功能、平复春季常见的烦躁情绪以及增强免疫力都至关重要。

梨的果肉中富含膳食纤维，尤其是不溶性纤维。这些膳食纤维能增加粪便体积，促进肠道蠕动。同时，梨富含山梨糖醇，这种物质具有亲水性，能帮助保持大便中的水分，软化粪便。对于春季容易出现的便秘、肠道胀气等身体不适，吃梨是一种天然且美味的缓解方式。

梨还是多酚和黄酮类植物化学物质的优质来源。这些植物化学物质是强大的“抗氧化剂”，有助于清除体内的自由基，提高人体免疫力。在细菌和病毒等病原体活跃的春季，适量摄入梨可以帮助身体抵抗炎症，缓解喉咙痛或咳嗽带来的不适感，起到一定的辅助保护作用。

研究发现，梨皮在某些营养成分上甚至优于梨肉，尤其是膳食纤维和多酚类物质的含量更为丰富。这些成分对于润燥和抗炎有着积极作用。因此，只要将梨清洗干净，建议连皮带肉一起吃。

据人民网

别把结核当肺炎！科学防治儿童结核病

专家指出，学校和学生是结核病防控的重点场所和重要人群。儿童的免疫系统发育尚不完善，是结核病感染的高危人群。儿童结核病是慢性传染病，以肺结核最常见。儿童结核病症状主要包括发热、干咳等，易与肺炎混淆。预防儿童肺结核的关键在于接种卡介苗，养成良好的卫生习惯。

湖南省儿童医院感染科主任医师刘静介绍，结核病是一种由结核杆菌引起、经呼吸道传播的传染病，主要侵害人体肺部。结核病患儿的症状包括低热、干咳、盗汗、乏力、体重下降等。部分患儿属于结核潜伏感染状态，没有明显症状，但其结核菌素试验呈阳性。需要注意的是，儿童的免疫系统发育

不成熟，一些儿童感染结核菌后易发生全身播散，易导致结核性脑膜炎等并发症。

“需要警惕的是，一些结核病患儿表现不典型，容易与肺炎混淆。”刘静说，有些结核病患儿可能出现低热、盗汗、咳嗽等症状，容易被诊断成感冒或者肺炎，如果孩子持续出现这些症状，家长应尽早带孩子就医。刘静表示，婴幼儿结核病起病急，表现为高热、干咳、呼吸急促，家长一定要及时带孩子到医院治疗，避免病情恶化。医生一般通过胸部CT、结核菌检测等手段帮助诊断，孩子一旦确诊为结核病，需要使用专用抗结核药物控制病情。

刘静提醒，预防是防控结核病的核心，家长需要提高疾

病预防意识，早识别、早干预；接种卡介苗是预防儿童结核病的有效手段，一般在新生儿出生后24小时内接种；家中若有结核病患者，需及时做好隔离并做好通风和餐具消毒，每日开窗通风2至3次，每次至少30分钟；青少年儿童在进入公共场所时，可以佩戴口罩，并及时消毒洗手；家长要培养孩子良好的卫生习惯，同时保证孩子规律作息、均衡营养、适度运动，增强抵抗力。

据新华社

