

# 猝死“年轻化”敲响警钟

## 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

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在昨日接受记者采访时表示，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小时的认定较为普遍。

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，在短时间内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，甚至有专业运动员，都有可能被心源性猝死这一“生命杀手”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。

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、心脏病等慢性基础病，而且经历了血管老化，有一个缺血预适应的过程，体内大多已形成侧支循环及代偿。年轻人大多没有这个过程，且无先兆不适，发病急骤，一旦发生心肌梗死，程度可能更重，死亡率更高。

就心源性猝死而言，其先兆并非完全无迹可寻。部分患者会在猝死前出现乏力、气短、头晕、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，定期筛查和风险评估，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、基因筛查等检查、检查项目；另一方面，改善生活习惯，进行心血管危险因素的控制。

改善生活习惯方面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。

### 知识链接

## 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分钟后往往造成脑部不可逆损害。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)，直至专业人员来临进行后续的高级生命支持。”康海强调，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中点位置，双手相扣，掌根着力，成年人垂直向下按压5~16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，AED(自动体外除颤仪)要及时获得，对于可电击心律及时电击，可有效提高心脏骤停的抢救成功率。

# 让孩子尽快「脱敏」茁壮成长

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 潘峰)久咳不愈、反复过敏，揉眼睛、流鼻涕、打喷嚏、起湿疹，甚至腹泻、便血，严重者出现长期喘息，这些让娃深恶痛绝的“小毛病”，可能是过敏在“搞事情”！

3月28日，烟台山医院东院儿童过敏及慢性咳嗽门诊将正式开诊！孩子们的眼睛、鼻子、皮肤、食物不耐受等多种过敏问题都可以在该门诊就诊，在这里一天内可集中做完多项检查，让家长免于东奔西跑多科室求医，让孩子们尽快“脱敏”，茁壮成长。

记者从烟台山医院东院儿科获悉，随着人类疾病谱的变化，儿科疾病已从传统的呼吸道、消化道疾病为主，转化为过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、特应性皮炎、食物过敏等疾病已成为影响儿童生长发育与生活质量的重要公共卫生问题。但是，过敏属于全身性免疫系统紊乱疾病，单一的科室和疗法，往往难以兼顾急性症状控制、过敏原规避、免疫功能调节三大核心需求，导致病情反复发作。

因此，烟台山医院在去年8月，特别安排儿科骨干医生马春龙到北京儿童医院变态反应科进修，系统学习了过敏性疾病的规范诊疗方法，并将于3月28日正式开设儿童过敏及慢性咳嗽专病门诊，聚焦儿童呼吸过敏相关问题，一站式解决家长们面临的“查不清、治不对、总反复”的困扰。

到底哪些症状属于过敏呢？烟台山医院儿科医生马春龙告诉记者，1~3个月的小宝宝，反复出现皮肤湿疹或者特应性皮炎，同时可能合并出现食物不耐受，如便秘、腹泻等；1岁以后，出现呼吸道症状，如鼻塞、流涕、打喷嚏、反复眨眼、眼睛干痒、不断揉鼻揉眼等，咳嗽超过4周不见好转，夜间、晨起或运动后症状加重；感冒药、抗生素用了不少，症状却总是反反复复……“很多时候这并非普通感冒，却被家长当作感冒甚至使用抗生素治疗，实际上，这可能就是过敏与慢性咳嗽引发的问题。”马春龙说。

马春龙表示，尤其现在进入春季花粉季，儿科“过敏大军”开始明显增多，“我们常规理解的花粉过敏，可能是指桃花、杏花等漂亮的花朵，但引发过敏的花粉，却是指柏树、杨树、松树等这些看不见花朵的花粉，这些树的花朵非常小，花粉弥散性却很强，飘散在空气中，无色无味，却能引发过敏性儿童的一系列症状。”

据悉，该门诊拥有四大核心诊疗优势，为儿童健康保驾护航：

精准查找病因。开展儿童专用肺功能检测、血清IgE检测、过敏性皮肤点刺试验等专业检查，检测方式安全快捷，最大程度减少孩子就医痛苦，快速锁定“过敏元凶”与咳嗽根源，基本一天内可完成大部分检测。

规范治疗病症。坚决拒绝盲目用药与滥用抗生素，根据孩子的年龄、具体病情量身定制个性化诊疗方案，雾化、抗过敏、气道调理、脱敏治疗等诊疗手段均遵循规范、安全的原则，兼顾治疗效果与儿童用药安全。

全程健康管理。为就诊儿童建立专属健康档案，打造从诊断、治疗到家庭护理、定期随访的闭环健康管理模式，根据孩子病情恢复情况动态调整诊疗方案，有效减少症状复发。

科普指导家长。为家长提供一对一专业指导，内容涵盖环境控制、饮食护理、日常防护等方面，教会家长识别孩子身体发出的健康预警信号，让家长在家也能对孩子进行科学照护。

该门诊将于3月28日正式开诊，为方便上学的孩子求医，门诊时间设置为每周六的全天，家长可通过关注“烟台山医院烟台山妇幼保健院”微信公众号进行挂号。

另外，为力求精准治疗，每位患者看诊时间约为20分钟，请家长根据预约时间及时就医。

## “拥抱生命”志愿服务队走进育英中学，将绿茵地变成“急救场”

# 600名师生齐学“救命术”

本报讯(YMG全媒体记者 慕溯 通讯员 丛昕 摄影报道)“快来人啊，这里有人晕倒了！”3月25日下午，牟平育英中学的操场上，一声急促的呼救声打破了校园的宁静。别紧张，这不是意外，而是一场特殊的“生命教育课”——山东医药大学烟台附院(原滨医附院)“拥抱生命”急救志愿服务队王占青、张瑛、李阳、刘正、王进坤、孙家正、杨鲲、宫鲁丹等骨干队员走进校园，为600余名师生带来了一场别开生面的“少年学急救，生命有担当”主题科普活动。烟台附院党委委员、党委副书记初翠英，育英中学副校长孙武等亲临现场，与师生们共同参与了这场意义非凡的急救课堂。



活动现场

没有讲台，没有黑板，操场就是课堂，绿茵地就是实训场。七名身穿白大褂的医护人员一字排开，模拟人整齐地躺在垫子上，一场接地气的急救教学就此拉开帷幕。心肺复苏术、AED使用、海姆立克急救法，这三项被称为“黄金救命术”的急救技能，在医护专家的手中变得通俗易懂。“找准两乳头连线中点，双手交叉、掌根用力，跟着我的节奏来——1、2、3……”志愿者们一边演示一边喊口令，把医学知识变成了简单易记的动作要领。

“别怕按坏了！救命的时候，肋骨断了还能长，人没了就真没了。”听到这句实在话，原本有些拘谨的男生们撸起袖子，争相上前尝试。高一的一位同学跪在模拟人旁，双手按压得满头大汗：“感觉自己急救是医生的事，今天才发现，第一目击者往往就是我们普通人。学会了这招，说不定哪天真能救人一命。”

AED自动体外除颤器的教学更是让同学们大开眼界。“这是个‘会说话的救命神器’，打开它，它说啥你就做啥。”李阳医生用最直白的话语为学生们讲解。海姆立克急救法环节，志愿者们把动作编成了“剪刀、石头、布”的口诀——脐上两指，手握拳，另一手包住，向内向上冲击。简单的六个字，配上标准的动作示范，让全场师生都能听得明

白学得容易。

一个多小时的活动，七名医护骨干分组指导，600余名师生轮番实操。从最初的生疏笨拙，到后来的有模有样，每一个认真练习的身影，都在诠释着“少年学急救，生命有担当”的主题。“拥抱生命”志愿服务队队长、急诊科副主任、医务处副处长王占青在活动结束时说：“我们在急诊科工作，见惯了生死一线间的遗憾。很多生命如果能在一两分钟内得到正确施救，结局可能完全不同。今天播下一颗急救的种子，明天收获的将是无数个敢伸手、能救人的‘生命守护者’。”

从健康第一的教育理念出发，这堂别开生面的急救课，让一颗颗年轻的心懂得了“我能救人”的分量。初翠英在现场观摩后深有感触：“医校融合不是一句空话，把急救知识送进校园，是医院的社会责任，更是对‘健康第一’教育理念的生动践行。今天教会一个孩子，明天就可能拯救一个家庭。”育英中学副校长孙武对活动给予了高度评价：“这堂课比任何说教都有力量。孩子们学到的不仅是技能，更是一份对生命的敬畏和担当。五育并举，急救教育就是最好的生命教育。”

# 全民国防教育

## 海阳举行春季新兵入伍欢送仪式

# 鼓励新兵安心军营建功立业

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲 通讯员 包刚先 摄影报道)3月18日上午，海阳市举行全民国防教育暨2026年春季新兵入伍欢送仪式，并开展了“六个一”活动，鼓励新兵安心军营、建功立业，增强新兵集体凝聚力和归属感。

“我是一名即将跨入军营的2026年春季新兵，依法服兵役是每一个适龄青年的光荣义务，更是我们报效国家、实现人生价值的重要途径。参军入伍，是我人生中一个重要的决定，能够穿上神圣的军装，成为人民军队的一员，我感到无上光荣。”新兵荆岸焯说。

“六个一”活动是指，一次训练成果展示，新兵进行了简单队列动作展示，并共同唱响了两军军歌；一次入伍宣誓，全体新兵面向军旗，高声宣读军人誓词，铿锵有力的话语下，饱含着青年对未来的向往和对国家的庄严承诺；一次领导寄语，海

阳市人武部领导向全体新兵及家长寄语祝福，勉励新兵建功军营，为家乡争光；一次集体签名，全体新兵在“参军报国 无上光荣”横幅上郑重签名；一次新兵礼包发放，海阳市人武部为新兵一一发放了精心准备的新兵礼包，帮助入伍新兵度过适应关、训练关、挫折关、成才关“四关”，在军营更快成长；一次入伍全家福，全体新兵和工作人员在操场合影留念。

“这次活动让我坚定了入伍信心，到部队以后，一定会严格要求自己，为‘烟台兵’这一品牌增添光彩。”新兵代表孙康博说。

这次新兵欢送会不仅是一次活动，也是一场国防教育课。海阳市人武部还邀请新兵家长开展“家长见面会”活动，家长们通过近距离感受新兵整齐的队列英姿、豪迈的入伍誓言，进一步营造了“一人当兵、全家光荣”的拥军氛围。



海阳市全民国防教育暨2026年春季新兵入伍欢送仪式

## 芝罘区举行2026年春季新兵入伍欢送仪式 军歌嘹亮送新兵

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲)热血青年赴军营，军歌嘹亮送新兵。3月18日，芝罘区在烟台城乡建设学校举行2026年春季新兵欢送仪式，为即将奔赴军营的优秀青年壮行，让红色血脉与强军使命在出征路上接续传承。

活动在雄壮的国歌声中拉开序幕，芝罘

区人武部有关人员宣读应征青年批准入伍命令，向光荣入伍的应征青年表示祝贺。芝罘区政府有关负责人表示，希望全体新兵继承和发扬优良传统，牢固树立热爱军队、献身国防的坚定信念，努力学习、刻苦训练，自觉肩负起强军责任，并向支持国防事业的军民致以敬意。

## 招远市开展2026年上半年新兵役前教育 连队化管理 全过程考核

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲 通讯员 原晓东)近日，在招远市民兵训练基地，2026年上半年新兵正在参加役前教育。

役前教育训练是新兵实现由普通青年到合格军人角色转变的第一步。训练主要以入伍前思想教育、队列基础、体能训练

等内容为主，帮助预定新兵们提前适应军营生活，感受部队氛围。招远市人武部科学制定训练计划和管理规定，抽调思想过硬、作风优良的新兵役前训练教官，采取封闭式集训、连队化管理、全过程考核，让预定新兵坚定入伍信心、提高适应能力，确保圆满完成新兵役前训练工作任务。

## 乐稼河社区开展“蓬莱红色革命斗争史”专题宣讲活动

# 传承红色基因 强化国防意识

本报讯(YMG全媒体记者 秦菲)近日，蓬莱区乐稼河社区党委特邀“仙境桑榆红”宣讲团王学亭老师，开展“蓬莱红色革命斗争史”专题宣讲，带领社区居民感悟先辈初心，在回望革命历程中厚植国防情怀、汲取奋进力量。

作为蓬莱红色历史宣讲的“金讲师”，王学亭围绕蓬莱早期党组织的建立与发展、山东人民抗日救国军第三军二路队的英勇斗争、八路军渡海挺进东北的战略壮举等核心内容，细致讲解了蓬莱党组织带领军民浴血奋战、守护家国的光辉历程，生动讲述了1938年两次收复蓬莱城、“老黄牛”重机枪的传奇故事、梁前光用“日月梭”宣传抗日等动人篇章，用朴实无华的语言还原了革命年代军民同心筑国防、舍生忘死保家园的热血与坚守，让在场居民深刻感受本土红色历史的厚重底蕴，体悟国防建设的意义。

一个鲜活的革命故事、一段刻骨铭心的峥嵘岁月，让大家仿佛穿越时空，置身于当年的烽火战场，心底的爱国爱党情怀、国防责任意识被进一步点燃，精神信仰与国防观念得到双重淬炼。一位居民听完讲座后表示，这样的本土红色宣讲接地气、有温度，既了解了家乡的革命历史，也接受了一次深刻的精神洗礼和国防教育。

此次“蓬莱红色革命斗争史”专题宣讲，是乐稼河社区深化红色教育、传承红色基因、普及国防知识的具体举措，不仅让辖区居民深度触摸蓬莱红色历史脉络，更营造了“崇尚红色精神、传承红色基因、强化国防意识”的良好氛围，充分发挥了“仙境桑榆红”宣讲团以老带新传精神、传国防的作用。

下一步，乐稼河社区党委将持续深耕本土红色资源，依托社区党建阵地，常态化开展红色宣讲、国防教育等主题活动，创新“宣讲+微故事+国防知识”等形式，不断丰富活动载体、拓宽教育路径，让红色文化与国防知识浸润人心，推动红色基因代代赓续，国防观念深入人心，全力打造有底蕴、有温度、有担当的红色文明社区。