

心源性猝死，必须正视的“心血管警报”

美年大健康“高危人群专项体检”上线

男性心脏隐患多 不良习惯藏风险

熬夜加班、烟酒应酬、久坐不动……这些男性常见的不良生活习惯，正在持续为心脏“埋雷”。数据显示，男性心血管疾病发病风险和患病率显著高于同龄女性，且发病年龄不断提前。这背后，是生理差异、不良习惯和健康意识薄弱等因素共同作用的结果。

心血管疾病“偏爱”男性？有先天和后天的双重因素。从先天的生理角度，女性因生理特点在绝经前有雌激素保护血管，而男性体内的雄激素环境及更高的基础炎症水平，让动脉粥样硬化的发生速度更快，血管更容易出现堵塞、硬化，心脏负担自然更重。从后天的习惯角度，男性吸烟、过量饮酒的比例远高于女性，烟草中的尼古丁、焦油会损伤血管内皮，酒精会升高血压、加重心脏负荷，都是心血管疾病的元凶；饮食失衡：应酬多、常吃外卖，偏爱高油、高盐、高脂食物，粗粮、蔬菜摄入不足，容易引发高血脂、高血压、肥胖，加速血管斑块形成；久坐不动：职场男性长期久坐办公，缺乏规律运动，血液循环变慢，代谢能力下降，心脏功能逐渐减弱；熬夜透支：熬夜加班、追剧、应酬、长期睡眠不足，会让交感神经持续兴奋，血压波动剧烈，心脏得不到休息，极易诱发心律失常、心肌缺血。另外，健康意识



近期，一位网络博主的生命骤然陨落，把心源性猝死的话题再次推上了风口浪尖。这场突如其来的悲剧，再次以最沉痛的方式发出警告：心血管疾病正以前所未有的年轻化趋势，威胁着看似健康的中年群体。为精准守护市民心脏健康，美年大健康体检中心快速响应，制定了心脏专项体检套餐，并结合精湛的医疗技术、专业设备与一站式服务，为高危人群提供早筛查、早干预的健康守护方案。

淡薄，“男子汉扛一扛就过去了”这类想法也害了很多男性。大多数男性对身体的小不适敏感度极低，胸闷、心慌、头晕等早期信号，往往被当成“累着了”“没休息好”，选择硬扛，很少主动去做检查。再加上有些男性很少定期体检，等到症状加重时，血管堵塞、心肌损伤等往往已经很严重，甚至直接突发心梗、猝死。

打好心脏“保卫战” 专项体检早筛查

猝死不是突然发生的，预警信号出现时，千万勿忽视。心源性猝死是心血管疾病最凶险的结局，但它绝非毫无征兆。身体出现以下不适，就是心脏在“求救”，尤其是男性，一定要立刻重视。如胸部不适：反复出现胸闷、

胸痛，尤其是劳累、情绪激动后加重，休息后稍有缓解，这是心肌缺血的典型信号；如异常疲惫：没有剧烈运动、熬夜，却持续感到极度乏力，做轻微活动就气喘、心慌，这是心脏泵血能力下降的表现；还有其他部位疼痛：除了胸痛，还可能左肩、后背、颈部、下巴甚至胃部的放射性疼痛，容易被误以为是肩周炎、胃病；另外会出现其他异常：突然出现头晕、眼前发黑、恶心、大汗淋漓、心跳过快或过慢等症状，都是危险信号。当然，“无症状”可能是最危险的假象之一。许多看似健康、甚至保持运动习惯的男性，心脏与血管的问题可能已悄然形成。这正是进行系统性心脏筛查的意义所在——在症状出现前，全面评估风险。

精准评估+主动干预，深度筛查是关键。美年大健康体检中心提醒广大市民，防患于未然，心脏“保卫战”要从“心”防起。预

防胜于治疗。对于男性，尤其是高危人群，主动、精准地筛查至关重要。除了改善生活习惯，建议与医生沟通，进行一套心脏深度筛查组合，而非仅满足于基础体检。这套组合旨在全方位评估：心脏电活动（静态与动态心电图，捕捉心律失常与缺血）、心脏结构与功能（心脏彩超）、冠脉与血管状况（胸部CT+冠脉钙化积分、颈动脉超声、动脉硬化检测）、关键血液指标（如心肌损伤标志物等）。这能比单一指标更直观地揭示“心脏与血管的实际健康状态”，是发现隐匿风险、指导精准预防的“关键依据”。

心脏健康需要常态化守护，高危人群需要专项体检。美年大健康体检中心的专家介绍：“40岁以上，或有高危因素（吸烟、三高、家族史、压力大）的男性，应积极考虑进行上述心脏深度筛查，出现任何预警信号，立即拨打120或就医，抓住心梗救治的黄金时间。心源性猝死可防可控，早筛查是关键，美年大健康体检中心的专项心脏体检‘上线’，以专业能力守护市民心脏健康，广大高危人群可及时预约，为自身健康筑牢防线。”

别问“我还年轻，需要查吗？”，科学评估会给你答案。从今天起，为自己制定一份真正有效的“心脏守护计划”：戒掉坏习惯，重视身体警报（特别是胸闷、心悸），通过专项心脏体检，为健康保驾护航。

YMG全媒体记者 衣文萍 通讯员 宋杰

精准击破罕见病壁垒

在烟台毓璜顶医院血液内一科的病房里，来自阿尔及利亚的留学生马安（化名）手中握着那份关键的检测报告，眼中流露出终于落地的平静。

从最初因脾大、腹胀在其他科室辗转，到最终在这里确诊罕见病“戈谢病”，这15个工作日的等待，不仅是一位患者的寻医之路，更是烟台毓璜顶医院多学科协作与专业诊疗实力的生动见证。

15天耐心等待，罕见病终被“精准”识别

戈谢病，一种被列入国家第一批罕见病目录的常染色体隐性遗传病，发病率仅为五万分之一至十万分之一。对于血液内科而言，这不仅是马俊杰主任团队28年来确诊的首例戈谢病，更是烟威地区的首次确诊。

漫长的15个工作日等待期里，林蕾蕾博士始终通过微信与马安保持着实时沟通。每当患者询问进展时，她都耐心回复、如实相告。马安的理解与信任，化作了医护人员肩上沉甸甸的责任。

第15天，检测结果阳性，确诊戈谢病。林蕾蕾博士第一时间将结果与希望告知患者：“结果出来了，是戈谢病。这个病现在有药，国内有国产药，而且已经进医保了，接下来我们一起想办法。”等待的日子里，林蕾蕾医生一直通过微信和马安保持联系。马安从不催，每次都“理解”“没关系”“您辛苦了”。

不止于确诊，更有“治愈”全程护航

确诊只是第一步，后续的治疗面临着更大的挑战。马安的保险政策仅覆盖住院费用，而戈谢病的核心治疗——酶替代疗法费用高昂，且需每两周进行一次静脉输注。

为了不辜负这份跨国信任，马俊杰牵头，团队成员迅速行动起来。他们积极联系国内学术网络，探寻临床实践机会；林蕾蕾博士则一条条核算国产药进医保后的自付比例，为患者清晰梳理经济路径。“患者把信任交给我们，我们就要为他铺好路，帮他问清楚每一步。”这种“医者仁心”的担当，贯穿了从诊断到治疗的每一个细节。

回顾这一病例的成功诊疗，马俊杰强调，这并非偶然，而是团队长期专业积淀的必然结果。血液内一科始终坚持“每天小学习，每周三大讲座”的优良传统，深耕血液疾病领域，时刻关注医学前沿与文献更新。正是这种日复一日的学习与积累，锻造了团队敏锐的临床直觉，使得他们能够在复杂的症状中迅速锁定方向，将前沿知识转化为服务患者的临床实践。

从5天确诊TEMPI综合征，到15天破解戈谢病难题，这背后是烟台毓璜顶医院血液内一科“用心做专业，用情做医疗”的不变承诺。他们以专业为刃，击破疑难杂症的壁垒；以温度为光，照亮每一位患者的康复之路。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 马瑾

花粉过敏季又来了 “元凶”不是鲜花？

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)随着天气转暖，越来越多的人到郊外和公园踏青赏花。近期，烟台毓璜顶医院接诊的过敏患者明显增多，过敏人群健康防护进入了关键期。记者近日在医院变态反应科采访时，副主任医师贺宁提醒市民，易过敏体质者应尽量避开花粉浓度高的时段外出，在享受春光的同时，做好个人防护，减少过敏困扰。

“但花粉过敏的‘元凶’并非鲜花。”面对如何做好科学防护的问题，贺宁给出了答案。

春季花粉过敏的“元凶”并非观赏类鲜花(如桃花、樱花等)，而是杨树、柳树、柏树、梧桐等通过风媒传播花粉的树木类植物。“风媒花的花粉小而轻，易随风扩散，接触后易引发过敏；而观赏类鲜花属于虫媒花，花粉颗粒大、黏性强，主要依靠昆虫传播，空气中浓度较低，通常不易引起过敏反应。不少人未直接接触鲜花却出现过敏症状，多是因为接触暴露于空气中的风媒花粉所致。”

贺宁告诉记者，花粉过敏与普通感冒症状相似，常常让人难以分辨。“普通感冒常伴有不同程度发热，还可能出现咽痛、头痛、肌肉酸痛等全身不适，病程多为3天至7天，鼻涕初期清稀，后期会变黄稠。”而花粉过敏主要表现为反复发作的鼻塞、打喷嚏、流清水样鼻涕、眼痒、皮疹等局部症状，可能伴有全身疲乏、倦怠，病程可持续数周至数月，且抗生素治疗无效，口服抗过敏药可缓解症状。若进食水果、蔬菜、香料等出现口咽干痒、嘴唇肿胀等表现，需警惕“花粉-食物过敏综合征”。

对于防护方面，贺宁提醒市民，要减少过敏原接触，做好“躲、护、清”三步。“花粉重在科学防护，提前预防、及时干预，从而减少发作。有效缓解症状，平稳度过花粉高发期。”贺宁说，过敏患者要避开上午10点至下午4点的花粉浓度高峰，尽量减少外出，避免前往树木密集区域；外出时佩戴密封良好的口罩、护目镜，穿长袖衣裤；外出回家后及时脱掉外衣、清洗鼻腔，减少花粉残留。

此外，有明确过敏史者，可在花粉季前2周至4周使用预防性药物，切勿硬扛过敏症状，症状加重时需及时就医。



经典共读暖童心 口腔护牙伴成长

本报讯(通讯员 王茜玮 摄影报道)3月28日，爱悦学堂“经典·壹起读”领读者计划如期开展。本期志愿服务者特邀特邀来烟台的烟台口腔医院王栋医生，与山东医药大学口腔医院志愿者一起走进烟台市儿童福利院，与孩子们共读经典绘本《小熊不刷牙》，为孩子们送去一份周末特别的陪伴与守护。

作为烟台口腔医院首位援藏医生，王栋医生曾在海拔3700米的聂拉木县留下坚实的公益足迹，不仅填补了当地口腔医疗技术空白，更深入乡村为上千名儿童

开展口腔健康筛查与宣教，始终怀揣着对儿童口腔健康的牵挂与责任。此次参与“经典·壹起读”活动，他褪去医生的严谨，化身温柔的领读者，用生动的语言、丰富的表情与肢体动作，带领孩子们走进小熊哈利的世界。

在故事讲述过程中，王栋医生不时与孩子们互动提问：“小熊为什么会梦见自己没有牙齿呀？”“我们应该怎样保护自己的牙齿呢？”孩子们踊跃举手，积极回应，现场氛围温馨而热烈。结合绘本情节，王栋医生还用通俗易懂的语言，向孩子们普

及了早晚刷牙、饭后漱口的重要性以及正确的刷牙方法。他将口腔健康知识潜移默化地传递给每个孩子，让“爱护牙牙”的种子在他们心中生根发芽。

作为中华传统文化“经典·壹起读”传播站，烟台口腔医院以书为媒，通过开展经典诵读与口腔健康宣教活动，将阅读推广与口腔健康宣教有机结合，持续传递“阅读+健康”的双重关爱，把“全生命周期口腔健康促进”的承诺化作触手可及的陪伴，助力烟台市儿童福利院孩子们身心健康成长，让灿烂笑容与美好未来相伴同行。

5D 科普新地标，点亮全民健康新风尚

烟台无偿献血科普馆三年接待参观者2.3万人次

在烟台市市中心业务楼一楼与二楼，有一座占地约700平方米的科普场馆——烟台无偿献血科普馆。自2023年3月27日正式开馆以来，这座以5D技术为特色、融血液知识与无偿献血宣传于一体的科普场馆，已累计接待参观者2.3万余人次，成为烟台市乃至山东省无偿献血宣传的一张亮丽名片。

全国首创5D体验 沉浸式解锁血液奥秘

作为全国首例以5D形式开展无偿献血知识宣传的科普馆，烟台无偿献血科普馆设有“站史馆”“序厅”“智慧空间”“血液密码”“奇幻之旅”“血液的历史长河”六大主题场馆。其中，“奇幻之旅”科普影院采用5D技术，通过动漫形式展示人体血液体循环和肺循环过程，动感座椅搭配

风、烟、吹泡、震动等环境特效，让参观者仿佛置身于血管之中，身临其境感受血液的奥秘。

这种寓教于乐的展示方式，深受青少年的喜爱。“7分钟的5D观影是最受欢迎的环节。”场馆工作人员介绍，每次研学活动时长约1小时，可容纳50人同时参观，并配备专业讲解服务，让参观者在互动体验中了解无偿献血知识。

打造青少年第二课堂 科普教育全覆盖

科普馆的宣传主体为中小学生青少年，场馆展示内容以动漫形式为主，辅以图片、标识，通俗易懂。互动环节则通过游戏、漫画、留影、竞赛等方式呈现，既增强了趣味性，又达到了科普教育的目的。开馆以来，莱山实

验小学、国粹小学、南通路小学、瀟翔小学、烟大附小、烟台二中、芝罘中学等周边多所中小学纷纷组织学生前来研学，场馆成为中小学生学习社会实践的“第二课堂”。

凭借突出的科普教育功能，科普馆先后被中国输血协会纳入2024年度“伙伴计划”，命名为“中国输血协会全国无偿献血科普馆”，并被山东省疾控中心命名为“山东省健康教育基地”，被烟台市科技局、教育局、疾控中心分别命名为“烟台市科普教育基地”“中小学生学习社会实践课堂活动场馆”“烟台市健康教育基地”，荣获烟台“儿童友好单位”称号。

省内首家献血博物馆 珍藏历史记忆

作为山东省内第一家独立设置无偿献血

博物馆的场馆，“血液的历史长河”展区展出了抗美援朝、中华人民共和国成立初期的血证、相关证件及书籍50余份，以及离心机、加样器等小型设备。这些珍贵的历史资料，再现了我国献血和输血事业发展的历程，让参观者感受无偿献血背后的历史厚度与人文温度。

烟台无偿献血科普馆的建成与运营，不仅是烟台市无偿献血宣传工作的创新之举，更是弘扬文明、传播健康理念的重要载体。未来，科普馆将继续发挥公益科普阵地作用，引导更多群众正确认识、了解和支持无偿献血，为提升全民健康素养贡献力量。

科普馆面向全社会免费开放，工作日由专人负责电话预约与社会化管理，每周除一天闭馆进行消毒和设备维护，除春节法定假日外，其余节假日均正常开放。

通讯员 白兰兰