

大众
视线

“心源性猝死”前24小时有预警

专家划出四类高危人群,这些信号千万别硬扛

□记者 姜琰 程兰霞

近日,网络名人、知名考研辅导教师张雪峰猝死引发全网唏嘘。一时之间,作为导致其突然离世的原因,一个医疗专业名词“心源性猝死”引起大众关注。“心源性猝死”究竟是什么?为何如此凶险?又该如何防范?记者就此采访了市第一人民医院的医学专家,为您深度解析。

七到八成“猝死病例”关乎心脏

前年,市区的小刘晚饭后躺在沙发上休息,再未醒来;此前,市民宋先生送过孩子后回家卧床时突然离世。这些案例并非孤例,市第一人民医院主任医师、心内科主任鞠云枫介绍,所有猝死病例中,七到八成与心脏疾病有关,常见直接原因包括冠心病、严重心律失常、心肌病等。

“心源性猝死”是症状出现后1小时内因心脏原因导致的自然死亡。”鞠云枫解释,心脏无法有效泵血,大脑因缺氧迅速失去意识。这类猝死起病突然,多发生在医院外,抢救窗口极短,因此被称为心血管疾病中的“隐形杀手”。

“哪些人更易发生‘心源性猝死’?”鞠云枫归纳为四类:一是患有冠心病、心力衰竭、心肌病等心脏基础疾病者;二是心脏骤停幸存者、有不明原因昏厥史者;三是一级直系亲属中有“心源性猝死”或遗传性心脏病家族史者;四是终末期肾病、糖尿病患者。他特别指出,“三高”等慢性病控制不佳,也会显著增加心血管事件发生概率。虽然高危人群猝死概率远高于普通人群,但普通人群基数巨大,多数猝死实际发生在未被识别为高危的普通人群中。

“猝死虽突然,但不少患者发作前会出现预警信号。”鞠云枫强调,“心源性猝死”前数小时、数天可能出现胸闷胸痛新发或加重、心悸、晕厥或先兆晕厥、头晕、乏力、冷汗等症



医生讲解: 心源性猝死的定义与危害

状。这些症状可能反复出现,在猝死前24小时内重复出现的比例很高。

这些“预警信号”要特别警惕

“胸闷、胸痛,特别是运动、情绪激动或劳累时出现压迫感、紧迫感或疼痛,可能提示心肌供血不足。”鞠云枫提醒市民,突然心跳明显加快、过慢或不规律,可能与心律失常有关;无明显原因出现眼前发黑、短暂意识丧失或站立不稳,需高度警惕;活动后明显气短或极度乏力,稍微运动就气喘或疲劳,可能提示心肺功能异常。此外,如伴有冷汗、面色苍白、嘴唇发紫等缺氧表现,应尽快就医。

“如果反复出现上述症状,切勿简单归因于疲劳,应及时到专业医疗机构进行检查。”鞠云枫特别提醒,盐城饮食“重口味”,经常熬煮的年轻人更需警惕。“心源性猝死”虽以中老年人为主,但近年来呈现年轻化趋势。

盐城人饮食喜咸、好油、口味偏重,咸猪头、咸肉、醉蟹、醉蟹等腌制食品含盐量、油脂较高。鞠云枫指出,长期高盐饮食会导致血压升高,加重

案例



案例:28岁程序员连续加班后猝死

预警信号

预警信号:胸痛、气短、心悸、晕厥

防治建议

防治建议:定期体检、控制三高、避免过度劳累、学习急救

(图片由AI生成)

心脏负担;高油饮食易引发血脂异常,加速动脉粥样硬化,这些都是心血管疾病的重要危险因素。

“与此同时,中青年群体熬夜现象普遍,工作压力、加班应酬、睡前玩手机让不少人将熬夜视为常态。”鞠云枫表示,长期熬夜会打乱生物钟,使交感神经持续兴奋,心率加快、血压升高,心脏长期高负荷运转,易诱发恶性心律失常甚至猝死。“心脏健康没有年轻特权。”他强调,许多年轻人自恃身体好,忽视身体信号,出现胸闷、心悸等症时仍硬扛,极具危险。

定期体检科学运动健康生活

面对“心源性猝死”这一“隐形杀手”,鞠云枫给出了明确的防治建议:“首先,定期体检不可少。40岁以上人群、有心血管疾病家族史者,或长期患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的人群,应定期进行心电图、心脏彩超等检查。对于有不明原因晕厥史、家族中有猝死病例的高危人群,建议进一步进行动态心电图、心脏核磁共振等深度检查。”

其次,要严控心血管危险因素。针对盐城本土饮食习惯,鞠云枫特别建议:“烹饪时减少食盐用量,少吃咸肉、咸鱼、醉蟹等食品,多采用蒸、煮、炖等烹饪方式;控制油脂摄入,少吃油炸食品;烟草和酒精都会对心血管造成直接损害,要坚决戒烟、尽可能戒酒,做不到戒酒也要尽可能减少饮酒频次、严格控制每次的饮用量。”

再次,要保持规律作息,拒绝熬夜。尽量保证每晚7到8小时的充足睡眠,避免长期熬夜和过度劳累。工作再忙,也要学会劳逸结合,适时放松心情。

最后,要科学安排运动。适度运动有益心脏健康,但要避免突然进行剧烈运动,尤其是平时缺乏锻炼的人。运动前要充分热身,运动强度循序渐进,运动中如出现胸闷、头晕等不适,应立即停止并就医。

“心源性猝死”尽管凶险,但并非毫无征兆。鞠云枫呼吁,每个人都应重视身体发出的预警信号,从改变不良生活习惯做起,守护好自己的心脏。毕竟,生命只有一次,健康不容透支。

建议

路段封闭施工 路口信号灯能否调整?

本报讯(记者 张咪)近日,记者走访市区部分施工路段发现,部分道路因施工围挡封闭,路口信号灯却仍正常运行。夜间,绿灯易使不熟悉路况的驾驶员误以为前方道路畅通,驶近后才发现无法通行,只得掉头或绕行。尤其对外地车辆而言,“信号灯正常、道路封闭”的情况,增加了行车困扰与安全隐患。

对此,建议将施工信息“前

置”,让交通指引更“直观”。建议相关部门多措并举,让施工提示真正“看得见、读得懂”。一是优化信号灯管理,对封闭路段及时熄灭红绿灯或切换黄闪警示,避免误导。二是在施工路段远端增设醒目绕行提示,并利用导航软件实时推送封路信息。三是改用图文结合、简明易懂的方式,通过新媒体广泛发布封路信息,让市民“一眼看懂”,不必“到了现场才知路不通”。

乱停车,不好! “辱骂条”,不该!

本报讯(记者 程兰霞)近日,市区南金鹰商场负一楼停车场发生一起因停车不当引发的纠纷。一辆停放在过道上的私家车被人贴上一张纸条,上写“请注意!你停车停得像个傻子!”引发过往市民热议。据悉,该车当时阻碍了其他车辆正常通行,引起部分市民不满。

类似情况并非个例。据市民反映,市区其他停车场也出现过因车辆停放不当而被

贴条的现象。对此,有市民表示,车主违规停车妨碍通行确属不当,但即便有怨气,也应通过文明方式维权,如拨打车主电话、联系物业或报警,使用侮辱性语言不仅无助于解决问题,反而容易激化矛盾。随着城市机动车保有量持续增长,停车难、停车乱问题日益凸显。如何在维护公共秩序的同时引导理性沟通,仍是公共场所管理中亟待破解的现实难题。

大众
关注

户籍档案里“找回”亲人

□记者 陈雪峰 程兰霞

清明时节,思念绵长。在这个慎终追远、缅怀先人的日子里,一张张泛黄的户籍档案,让记忆渐渐清晰的脸庞清晰起来——原来,他们从未走远。

20年后再次“见到”父亲

3月5日,外面下着小雨,羊女士抱着试一试的心情,走进了阜宁县公安局公兴派出所户籍窗口。她的请求有些特殊——希望能找到已故20年父亲的照片。

羊女士13岁那年,父亲因突发心梗不幸离世,至今整整20年,记忆中父亲的模样已经模糊不清。更令她痛心的是,当年家人悲痛难抑,家中与父亲有关的物品大多被处理掉了。20年来,她没有一张父亲的照片,父亲的容貌,只剩下那张早已停用的身份证上的影像,成了她最后的念想。

随着清明临近,羊女士对父亲的思念愈发浓烈。她听说派出所有可能查到历史户籍档案中的照片,便冒雨赶来求助。接待她的辅警周利萍在了解情况后,当即答应尽力协助查找。随后,周利萍与同事一道,在户籍系统中展开细致排查。由于年代久远,信息比对并不容易,他们反复筛选、仔细核对,最终成功找到了羊女士父亲当年的证件照。

收到照片的那一刻,羊女士激动得热泪盈眶。“多年来一直苦于没有

父亲的影像留存,如今能够再次‘见到’父亲,内心既感到慰藉又万分激动。”羊女士说。一张旧照,承载的是20年的思念;照片那头是已经离去的父亲,照片这头是满怀思念的亲人。

今年清明可以修缮墓碑了

3月30日下午3时许,滨海县滨海港经济区派出所内,上演了同样暖心一幕。居民顾先生来到户籍窗口求助:“我父母去世时墓碑上缺照片,想在今年清明修缮墓地,可家里老人没留照片,想请你们帮忙找找。”户籍民警张松热情地接待了他,详细询问其姓名、户籍地、出生年月等信息后,立即打开系统,逐条比对、耐心检索。

经过仔细核查,张松成功找到了顾先生父母的清晰证件照。当电脑屏幕上浮现出父母的面容,顾先生激动得声音哽咽,连连向民警道谢。他说,有了这两张照片,今年清明终于可以为父母修缮墓碑,尽一份为人子女的孝心。张松则安慰他,主动帮忙将照片打印出来,细心裁剪好交到她手中。群众事无小事,两张老照片,既圆了祭扫心愿,也照见了公安民警服务为民的温情与担当。

“群众的小事,就是我们的的大事”

两件看似平凡的小事,折射出的是公安民警与人民群众心连心的深厚情谊。

“户籍档案里保存的不只是一张照片,更是千家万户的记忆和情



户籍民警张松通过人口管理系统和档案系统找到照片(警方供图)

感。能帮群众找回这份珍贵的记忆,我们觉得非常有意义。”周利萍说。

张松也表示:“群众来求助,是对我们的信任。哪怕是一件小事,只要关系到群众的切身利益和情感需求,我们都会尽全力去做。”

在基层派出所,户籍窗口是为民服务的第一线。这里没有惊心动魄的抓捕,也没有惊险刺激的破案故事,有的只是一次次耐心的查询、一遍遍细致的解释、一件件看似琐碎却饱含温情的服务。正是这些平凡岗位上的坚守与付出,让“人民公安为人民”的承诺变得具体而生动。

记者手记:

清明是思念的节日, 也是感恩的节日

一张泛黄的老照片,可能是一个家庭几十年的情感寄托;一次耐心的查询,可能圆了一个人多年的心愿。警方的暖心之举,让我们看到,在数字化时代,公安机关不仅守护着一方平安,也在用科技的力量和人文的关怀,守护着人民群众心中最柔软的那份情感。

愿每一份思念都有归处,愿每一份真情都被温柔以待。

身边事

义工助残疾老人洗上“舒心澡”

本报讯(记者 程兰霞)“感谢义工们帮我洗澡。”近日,大丰麻风残疾康复院89岁的残疾老人胡爹爹托人与本报联系,希望借本报一角,向大丰区义工联的朱学平、刘明芳等义工表达真挚谢意。

胡爹爹是康复院里身体残疾最为严重的一位。他双目失明,双腿截肢,双手僵化无法弯曲,如今连坐起都十分困难,更不要说走出室外,而且近期病情加重。得知老人的情况后,大丰区义工联的义

工们主动上门,为老人提供助浴服务。他们小心翼翼地将老人安置妥当,细致地帮助他完成洗浴,并为他铺上床垫、送去隔尿垫等护理用品。助浴过程中,义工们还与老人聊天交流,用温暖的话语给予他精神慰藉。“我感觉自己又有精神了。”洗完澡后,老人精神状态明显好转,他感动地说。一次热水澡,洗去的不仅是老人身上的积垢与不适,更让他感受到来自社会大家庭的温暖与人间真情。

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,盐阜大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动,欢迎广大读者、网友提供问题线索,提出意见建议。

