

## 千万别忽视! 预防心源性猝死, 注意这6个征兆



突发心脏骤停引发的猝死事件近年来屡见报端,一次次敲响了公众健康的警钟。在所有猝死病例中,心源性猝死占比超过80%。它真的毫无预兆吗?是否可以通过预警症状来预测即将发生的心脏骤停,避免猝死呢?

“猝死”,从字面意思上来讲就是突然死亡。

世界卫生组织(WHO)的定义是发病后6小时内死亡者为猝死。但是从表现上来看,大多数猝死都是一种“瞬间死亡”。

有些导致猝死的疾病,在初期不易被发现。而另一些,则是来势凶险,在几分钟内会夺去了人的生命。

导致猝死的原因很多,包括急性心肌梗死、肺栓塞、过敏、中毒等等。

而心源性猝死,是指由心脏原因导致的、在短时间内突然发生的死亡。猝死患者通常在发病6小时内死亡,其中90%的患者死于发病后的1小时之内。

心源性猝死往往不是毫无征兆的突袭,大多数猝死的背后,都隐藏着潜在的心血管疾病,比如冠心病、心律失常、心肌病、心脏瓣膜病等。这些心脏隐患,会在过度劳累、剧烈运动、情绪过激、感染等情况下诱发猝死。

### 心源性猝死有前兆

心源性猝死虽然凶险,但并非无迹可寻,了解它的预警信号,提前做好预防,可以有效降低死亡风险。

有研究发现,大约一半猝死患者在发病前数小时、数天甚至数周出现不适症状。最常见的症状有呼吸困难(占比41%)、胸痛(占比33%)、恶心呕吐(占比13%)、大汗淋漓(占比12%)和类似癫痫的痉挛(占比11%)。

其中,不同性别症状频率和模式存在显著差异。对于女性来说,即将发生的心脏骤停最明显的症状是呼吸急促,而男性则更容易出现胸痛、呼吸困难、出汗和癫痫。如果出现以上疑似症状,不要抱着侥幸心理忽视,应该第一时间到医院就诊检查。

如果你自己已经是高危人群,或已经患有心血管疾病,出现这6个症状的时候更要注意:呼吸困难;胸痛;晕厥;头晕;心悸;出汗(男性尤其要注意)。

### 面对心源性猝死,如何急救?

牢记这四步→  
第一步:评估周围环境,确保现场安全。

第二步:对患者状态进行判断。  
①意识:轻拍双肩,耳边大声呼唤。  
②呼吸:观察患者胸部或腹部起伏有无喘息或异常呼吸(不超过十秒)。  
③脉搏:同时触摸颈动脉有无搏动

(非医务人员无需判断)。同时,大声呼救,指定在场人员拨打120急救电话,无在场人员时,自己迅速拨打,并同急救中心医务人员保持有效沟通。

第三步:若患者无意识,呼吸、脉搏消失,应立即进行胸外按压和人工呼吸。

按压方式:双臂伸直一手手掌紧贴患者胸壁,另一手掌重叠放在此手背上,手指交叉互握并翘起,掌根部用力。

按压位置:两乳头连线中点。  
按压幅度和频率:胸骨下陷5~6厘米(成年人),每次按压后胸廓充分回弹,双手不离开胸壁,频率100~120次/分。

人工呼吸:清理气道异物,仰头提颏法开放气道,一手捏鼻,嘴巴张大包紧患者嘴唇进行缓慢持续1秒钟吹气,吹气时余光观察患者胸廓是否微微起伏,放松捏鼻再次进行吹气。

按压和通气比例为30:2,按压和人工呼吸5个循环后重新评估患者的意识、呼吸和脉搏。

第四步:若有自动体外除颤器(AED),按照AED操作流程(AED设备都配有说明书,不要担心,按步骤操作)进行自动除颤,可大大提高急救成功率。

### 如何保护心脏?

良好生活方式是“法宝”:  
①少熬夜,避免长期熬夜。

- ②避免工作压力过大。
- ③避免久坐不动。
- ④避免暴饮暴食及不运动。
- ⑤戒烟戒酒。
- ⑥积极控制治疗基础疾病。

此外,还要注意定期检查与药物治疗:

血压监测:高血压是心脏疾病的重要风险因素,应进行定期检查。

血脂检查:高胆固醇也是一个风险因素,可通过药物和饮食来控制。

血糖检查:高血糖也与心脏病风险相关,因此也要定期检查。

药物治疗:对于已经诊断出有心脏病的人,按照医嘱服用药物治疗。

其他预防措施:  
学习急救措施:学习心肺复苏术(CPR)和自动体外除颤器(AED)的使用方法,以便在紧急情况下能提供及时的援助。

情绪管理:过度的压力和紧张也可能诱发心脏病,学习压力管理和放松技巧也是有益的。

当然也可以通过智能穿戴设备,如使用智能手表等通过生物测量传感器的生理测量数据来监测心脏的功能。  
(据科普中国)

花粉症与感冒症状有些相似,要准确区分。花粉症无发热、肌肉酸痛等感染表现,有明显季节性,典型症状为鼻痒、眼痒、流泪、喷嚏等。

对大多数患者来说,最重要的治疗药物是鼻用糖皮质激素。

规范治疗讲究的是足量、足疗程、提前用药,而非症状暴发后才临时补救。

外出前要“三看”:看时间、看天气、看预报。

户外活动要穿戴好“三件套”:N95或医用外科口罩、护目镜或密封性好的墨镜、表面光滑的长衣长裤。

惠风和畅,春暖花开。这个时节,有人准备踏青赏花、享受户外时光,但也有些人只能对着满园春色“望花兴叹”——鼻子痒痒、连环喷嚏停不下来,清水鼻涕止不住地流,眼睛红痒酸涩,严重时夜里咳得睡不着,连呼吸都带着闷意,他们很可能是患了花粉症。

花粉症有哪些表现?哪些措施能缓解症状?

花粉症又称花粉过敏症,本质上是人体对空气中某些花粉产生异常免疫应答,属于过敏性疾病。北京协和医院变态反应科副主任医师王子熹说,过敏性鼻炎和过敏性结膜炎较常见,表现为鼻痒、鼻塞、眼痒、流泪、喷嚏、流清水样鼻涕,有些患者还会出现咽痒、耳痒、咳嗽,甚至胸闷喘息。

花粉症的预防和感冒有些相似,如何区分?王子熹介绍,感冒多是感染性疾病,多由病毒引起,除了鼻塞、流涕,还常伴有发热、咽痛、乏力、肌肉酸痛等感染表现,无明显季节性规律;花粉症则是过敏性鼻炎,而且常常有很强的季节性,即每年到了某一段时间就发作。

“花粉症是可以治疗的。”王子熹说,“首先是药物治疗。对大多数患者来说,最重要的治疗药物是鼻用糖皮质激素,可根据病情联合第二代抗组胺药,部分患者需加用白三烯受体拮抗剂。”需要注意的是,规范治疗讲究的是足量、足疗程、提前用药,而非症状暴发后才临时补救。

专家提示,过敏原明确、中重度花粉过敏、症状影响生活质量、药物治疗效果不佳或无法耐受副作用等人群经过专科医生的诊断,可以考虑脱敏针。目前,主要用的脱敏针注射液有司普奇拜单抗和奥马珠单抗。司普奇拜单抗不仅对过敏性鼻炎有效,也对中重度哮喘、特应性皮炎有治疗效果。使用奥马珠单抗可以治疗中重度过敏性哮喘,显著降低花粉过敏患者的鼻黏膜炎症,但注射前需检测患者IgE(免疫球蛋白E)水平。脱敏针的禁忌症有严重哮喘未控制、免疫系统疾病等。妊娠期或计划妊娠的女性在打脱敏针前需由专科医生评估。

出现特定症状要及时就医。王子熹提醒,除了鼻眼症状,出现反复咳嗽、胸闷、喘息,尤其夜间症状明显时,要警惕花粉过敏性哮喘;吃某些水果、坚果后出现口腔痒、口腔不适,甚至引发全身反应,这可能是花粉一食物交叉反应。出现这些症状,应及时到医院变态反应科进行评估和治疗,避免病情加重。

春光明媚,正是户外运动好时节,外出时如何做好防护?首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷建议,外出前要“三看”:看时间,花粉浓度一般在上午10点至下午5点达到高峰,减少这个时段外出;看天气,晴朗、干燥、有风的天气花粉飘散最严重,遇到雷暴等强对流天气时,花粉飘散快,尽量不出门。雨后花粉被冲刷,是外出活动的最佳时机;看预报,关注当地气象部门发布的花粉浓度预报。

穿戴“三件套”做好防护:戴口罩,选择N95口罩或医用外科口罩,普通棉布口罩挡不住花粉颗粒;戴护目镜或密封性好的墨镜,防止花粉进入眼睛引发过敏性结膜炎;穿表面光滑的长衣长裤,如冲锋衣、风衣,避免穿易吸附花粉的毛绒衣物。

回家后“三招”把花粉挡在门外:换,在门口脱下外衣,不要穿进卧室,外衣可挂在通风处或直接清洗;洗,用清水洗脸、漱口、冲洗眼睛;冲,用生理盐水冲洗鼻腔。

(据《人民日报》)



## 藏在墙里的「生命线」:为什么消防电路是火灾中最可靠的守护者?

当你走过楼道,是否留意过那盏常亮的绿色“安全出口”指示灯?当深夜在家追剧突然停电,整栋楼陷入黑暗时,又是否发现天花板上的烟雾报警器依然安静待命?这些在危急时刻“从不掉链”的设备,背后藏着一套与家用电路截然不同的“生命保障系统”——消防电路。它不像冰箱、电视那样与日常生活紧密相连,却在火灾等极端场景下,成为守护生命的最后一道“防战线”。

### 从使命出发:一个关乎便利,一个决定生死

我们每天依赖的普通电路,本质是“生活服务者”。它为手机充电、让空调运转、供微波炉加热,承载着居家生活的便捷与舒适。哪怕突然断电,顶多是错过一场球赛、让冰箱里的食材暂时保鲜,并不会直接威胁安全。

但消防电路的使命,从设计之初就刻着“生命保障”四个字。它连接着整个建筑的“安全神经”:烟雾探测器一旦捕捉到火情,靠它发送报警信号;疏散通道里的应急灯,靠它在黑暗中亮起逃生指引;灭火用的消防泵,靠它驱动供水压制火势。对消防电路而言,“断电”从来不是“不方便”,而是可能切断火灾中的求救信号,熄灭逃生路标,直接将生命置于险境。

### 三大硬核设计:让消防电路成为“火场不灭灯”

普通电路追求“经济实用”,而消防电路的每一处设计,都在为“极端场景下的可靠性”让步。正是这三大核心差异,让它在火灾中能“扛得住、顶得上”。

1. 电源:三重备份,打造“永不间断”的能量池  
普通电路像“单线程选手”,直接依赖市政电网供电,电网一旦故障,家里立刻陷入“断电模式”。但消防电路拥有一套“多重保险”的供电系统:

主电源打底:日常优先使用市政电网,保证设备稳定运行;  
蓄电池无缝补位:当主电源因火灾或故障切断时,自带的蓄电池组会在瞬间自动切换,按照国家标准,至少能持续供电30分钟(医院、地铁等关键场所要求更长),足够大多数人完成疏散;

应急发电机兜底:在高层建筑、大型商场等人员密集场所,还会配备柴油发电机作为“第三重保障”,哪怕蓄电池耗尽,发电机也能启动供电,确保消防系统全程在线。

这也是为什么火灾中整栋楼断电,“安全出口”灯依然能亮、消防报警铃依旧能响——它的电源,从来不止“一条路”。

2. 线路:身披“防火铠甲”,高温中坚守1小时  
普通电线的绝缘层多为PVC材料,遇火后会迅速熔化、燃烧,不仅失去绝缘功能导致短路,还可能释放有毒气体。但消防电路的线路,早已穿上“防火战衣”:

采用阻燃或耐火电缆是硬性要求。这类电缆的外层包裹着矿物绝缘材料,耐高温性能远超普通电线——即使身处850℃-1000℃的火场(相当于家用燃气灶火焰温度的2倍),也能保持线路完整、稳定供电1小时以上。这1小时,恰好是火灾初期报警、人员疏散的“黄金时间”,能确保报警信号传得出去、逃生指引亮得起来。

3. 系统:独立专线,做不被“连累”的“孤勇者”  
家里的电路常是“串联模式”:客厅插座、卧室灯可能共用一个回路,一旦某个电器短路跳闸,整片区域都会断电。但消防电路从设计上就强调“独立为王”:

它是一套完全独立的强电系统,绝不与空调、家用插座、普通照明等回路混用,就像在电路世界里筑起一道“隔离墙”。哪怕建筑其他区域的电路因火灾烧毁、因故障跳闸,消防电路也能“独善其身”,不受任何干扰地维持运行。这种“不被连累”的设计,正是为了在混乱中守住最后一道安全防线。

### 一个形象比喻:看懂两套电路的核心差异

如果把建筑的电路系统比作人体,普通电路就像四肢和皮肤,负责日常活动、感知外界,让我们能走路、吃饭、感受温度,虽重要但偶尔“受伤”不致命;

消防电路则是坚韧的“脊梁骨”与灵敏的“中枢神经”——脊梁骨支撑身体不垮,中枢神经传递指令不乱,在火灾这场“生死考验”中,必须保持绝对的完整与清醒,才能指挥建筑的消防系统发出警报、指引逃生,守护里面每个人的安全。

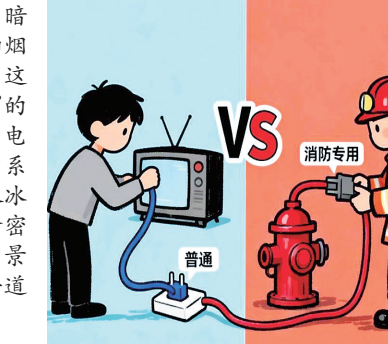
### 最后提醒:你爱护的,是自己的生命通道

消防电路藏在墙体里、天花板上,平时低调到让人忽略它的存在,却在最危险的时刻成为“隐形守护者”。而它的可靠运行,离不开每个人的爱护:

不要为了给电动车充电,私自挪用消防应急灯的插座;不要觉得烟雾探测器碍事,就用塑料袋遮挡它的“眼睛”;不要图方便,在消防线路的配电箱旁堆放杂物。这些看似微小的举动,都是在为消防电路“减负”,为自己和他人预留一条畅通的生命通道。

火灾从不会提前打招呼,但那些藏在暗处的消防电路,早已为每一次突发状况做好了准备。它或许不常出现在我们的生活中,却是危难时刻最值得信赖的“生命防线”。  
(据科普中国)

### 家用电路与消防电路的区别



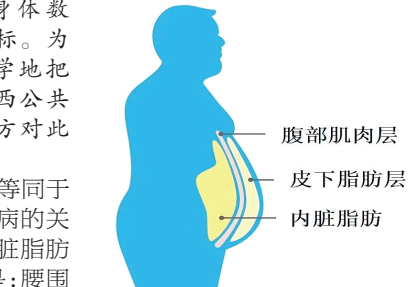
## 内脏脂肪才是导致肥胖的元凶? 专家支招如何科学减腰围

腰围,这个看似简单的身体数据,正成为衡量健康的关键指标。为什么腰围如此重要?如何科学地把它减下来?近日,四川大学华西公共卫生学院教授、博士生导师何方对此进行了分享。

何方表示,公众通常将肥胖等同于体重超标,但事实上,超重与疾病的关联并不直接。真正关键的是内脏脂肪肥胖,这类肥胖最典型的表现是:腰围粗大、四肢纤细、肌肉量少,而腹腔内堆积了大量脂肪。这种内脏脂肪的堆积,正是当前各类慢性疾病最核心的根源。

它会引发低度慢性炎症——当脂肪堆积过多时,脂肪细胞破裂,释放出的物质会吸引免疫细胞前来“清理”,而免疫细胞在吞噬这些“废物”时,会产生大量炎症因子。这些炎症因子会首先影响胰岛素的正常功能,引发胰岛素抵抗,进而导致血糖升高、血压上升,并扰乱脂代谢,最终催生出一系列代谢性疾病,包括“三高”及高尿酸等。因此,控制腰围,是防控慢性病的一个重要抓手。

在具体操作上,何方表示,首先要注意的是饮食。他特别强调,脂肪堆积的最大问题并不是吃油吃多了,而是吃糖吃太多了——最易变成脂肪的就是糖,所以碳水化合物的量一定要控制。他建议,将“体重管理”转变为“体质管理”,核心方向应是增加肌肉、减少脂肪含量,从而提高基础代谢率。此外,像 Akk 菌这类有助于改善糖代谢的益生菌,也为减腰围提供了新的辅助思路。但他同时强调,绝不能依靠极端节食来实现这一目标,这种方式既不可持续,也无法真正改善身体成分。  
(据新华网)



## 撸猫真相:你居然被猫拿捏住了?

结束一天的工作回到家中,抱起猫顺顺毛,听它发出满足的咕噜声,心里便觉得温暖。我们理所当然地认为,这是自己宠爱它的方式。

但从动物行为学的角度重新审视这场互动,就会发现另一层真相。

### 谁在向谁靠近?

铲屎官们普遍将撸猫视为表达爱意的方式,手伸过去,它蹭过来,画面温馨而和谐。

然而稍加留意便会发现:很多时候,是猫主动将脑袋送入你掌心,用脸颊反复摩擦你的手,甚至用爪子轻轻抓拉,示意你继续。你以为自己在撸它,换个角度看,更像是它在引导你——按照它认可的节奏和部位,提供它需要的服务。

更有意思的是,你出差数日归来,它或许只是淡淡一瞥,继续舔舐爪子。反倒是你,一进门便追着它求抱抱。

### 猫的“撸人”行为

蹭你是在标记领地。猫的颊颊、下巴、爪垫之间,分布着分泌信息素的腺体。当它用这些部位蹭你时,核心目的并非表达亲昵,而是在你身上留下自己的气味。

对猫而言,你是它领地的一部分。它反复在你身上蹭来蹭去,是在向其他动物宣告归属。你以为它在撒娇,其实它在圈地。

咕噜声不只是舒服的表现。猫发出咕噜声,常与满足感相关。但频率

在20—140Hz之间的咕噜声,还有另一重生理功能——自我疗愈。研究表明,这一频段的振动有助于缓解疼痛、促进骨骼愈合、减轻压力。

所以当你撸它时响起的咕噜声,可能是它在真的享受,也可能是身体略有不适在用咕噜声自我调节,甚至可能是它用咕噜声安抚你,让你继续提供服务。它想表达的不总是“我好舒服”,也可能是“别停”,或是“我有点紧张”。

踩奶是幼年记忆的延续。许多人被猫用前爪有节奏地踩踏时,会视之为亲密的极致表达。从行为学上溯源,这是幼猫吃奶时刺激母乳分泌的遗留动作。成年猫保留这一习惯,通常是在感到极度安全、放松的时刻才会出现。

### 读懂猫的微语言

既然猫的心思如此,作为与它共处的人,便需要学会分辨它究竟想要什么。

尾巴是猫咪情绪最直观的表达。竖直轻弯:如果猫咪尾巴竖直朝上,只有尖端微微弯曲,说明它心情不错,可以尝试靠近互动。

快速抽动或拍打地面:这是烦躁的信号,最好暂时不要打扰。

炸毛竖尾:尾巴整个蓬起、像刷子一样竖立,代表它受到了惊吓。此时请保持安全距离,以免被误伤。

夹在两腿之间:猫咪把尾巴紧紧夹着,往往意味着害怕或不安,需要给它时间和空间来平复情绪。

看耳朵与眼睛。  
耳朵朝前竖立:说明猫咪处于放松或好奇的状态。

耳朵压平、贴在头上:通常是紧张、生气或恐惧的表现。  
缓慢眨眼:猫咪对着你慢慢眨眼,是它在表达信任与安心。  
瞳孔突然放大:可能处于兴奋状态,也可能是受到惊吓,或正准备扑跳。  
身体姿态透露出的情绪。  
舒展身体,甚至露出肚皮:这是对环境的极大信任,但不代表可以随便摸肚子。  
背部弓起、毛发竖立:说明猫咪已进入防御状态,最好暂时后退一步。

此外,猫咪主动用头拱你的手,是在引导你触碰它喜欢被抚摸的地方。如果它轻轻咬你一口后跑开,多半是在说:“玩够了,今天就到这里吧。”

### 掌握正确的互动方式

把互动的主动权交给猫,你们会相处得更加融洽。你可以先伸出手让它嗅闻气味,等它主动蹭过来再开始抚摸。抚摸时尽量选择它信任的“安全区”,如脸颊、下巴或耳后,避开腹部、尾巴和四肢等敏感部位。

互动中也要留意它的“停止信号”:如果它耳朵后压、尾巴轻甩,或想要离开,就顺势放手。尊重它的边界,不强拖、不打扰,才是长久陪伴的基础。  
(据科普中国)

