

近日,一位教育领域知名人士在运动过程中意外离世,引发社会广泛关注。啥是心源性猝死?有何征兆?怎样识别?如何防治?记者就此采访了权威医学专家。

医学专家提醒,心源性猝死是最常见的猝死类型之一,发病突然,抢救窗口期极短。但心源性猝死并非毫无征兆,加强风险识别和健康管理,是降低猝死风险的重要手段。

猝死病例多数与心脏疾病有关

据山东第一医科大学附属省立医院心脏大血管外科主任王安彪介绍,在所有猝死病例中,七到八成与心脏疾病有关。常见的直接原因有冠心病、严重的心律失常,如室性心动过速或室颤、心肌梗死等。

王安彪说,如果心脏无法有效泵血,大脑很快会因缺氧而失去意识。医学上通常将症状出现在1小时内发生的、由心脏原因导致的自然死亡,定义为心源性猝死。

心源性猝死往往起病非常突然,多数发生在医院之外,抢救时间窗口极短,故被称为心血管疾病中的“隐形杀手”。

综合来看,心源性猝死的高发人群,主要可归纳为以下几类:

一是患有特定心脏基础疾病的人群。这是猝死风险最高的群体,包括冠心病患者、心力衰竭患者、特定心肌梗死患者,以及遗传性心律失常综合征患者。

二是具有特定临床病史的人群。心脏骤停幸存者、猝死风险极高的人群。有不明原因昏厥病史者,特别是近期发生与心律失常相关的昏厥,以及心肌梗死后伴有室性心律失常者。

三是有猝死相关家族史的人群。一级直系亲属有心

源性猝死者,有不明原因心脏骤停,有遗传性心脏病或心律失常综合征家族史的人。

四是存在其他特殊合并症的人群。终末期肾病(如透析患者)属于猝死高风险的特殊人群。糖尿病患者,尤其是合并心肌梗死或心力衰竭时,猝死风险增加。

王安彪提示,“三高”等慢性病如果控制不佳,也会增加心血管事件发生概率,“关键在于,尽管上述高危人群的个体猝死概率远高于普通人群,但由于普通人群基数巨大,多数猝死事件实际发生在未被识别为高危的普通人群中。”

有何征兆?怎样识别?如何防治? 啥是心源性猝死?

心脏健康没有“年轻特权”

王安彪介绍,心源性猝死总体以中老年人为主,但近年来在高强度工作、长期熬夜等因素影响下,中青年群体相关病例有所增加,呈现出一定的年轻化趋势。

首先,要定期进行体检。40岁以上人群、有心血管疾病家族史的人群,或长期存在高血压、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。

其次,要控制心血管危险因素。通过合理饮食、戒烟限酒、控制体重等方式,保持血压、血脂和血糖在正常范围内。

再次,要保持规律作息。长期熬夜和过度劳累会增加心脏负担。

专家特别提醒,近年来中青年猝死案例颇受社会关注,其中一个重要原因是工作压力大、加班熬夜多、生活方式不健康。心脏健康没有“年轻特权”,要重视身体发出的信号,保持健康生活方式,并科学安排运动,是远离心源性猝死的重要防线。

相关链接

能救命的AED怎么用

AED(自动体外除颤器)是一种便携式医疗设备,可诊断特定心律失常并实施电击除颤,供非专业人员抢救心脏骤停患者。它的设计初衷是“零基础可用”,开盖即开机,全程有清晰图示和语音提示,告诉施救者“贴哪里”“何时离开”“何时按压”。

正确使用AED,记住三个步骤。

第一步:判断患者情况准备施救

1. 确认患者状态 轻拍患者双肩并大声呼喊,患者无反应,无正常呼吸或仅有濒死叹息样呼吸(类似“大口喘气”或“鱼跃出水张口呼吸”),可能伴随下颌大幅张合、头部前后晃动。

2. 求救并取机 拨打120急救电话的同时,取来附近的AED。

3. 保证环境安全 将患者移至干燥地面,快速擦干胸部,去除衣物暴露胸壁。

第二步:根据机器提示音正确操作

1. 开机 打开AED的盖子或按下电源键,语音提示音响起。

2. 贴片 一片贴在右锁骨下,一片贴在左乳头外侧。

3. 分析 插好导线,机器提示“正在分析,请勿触碰”时,施救者需与患者身体保持距离,禁止接触。

4. 电击/按压 若机器提示“建议电击”,在确认无人接触到患者身体时,按下机器上闪烁的电击键;若提示“不建议电击”或已经实施了电击后,应立即开始心肺复苏(胸外按压30次+人工呼吸2次)。

第三步:重复第二步直到专业急救人员到来

千万别关机,AED每2分钟会提示施救者“停止按压,分析心律”,继续根据指令操作即可。然后,施救者需要继续进行心肺复苏,因为电击只是“重启”心脏,而按压是恢复心脏“供血”。待患者恢复自主呼吸或急救人员到来,方可停止施救。

(据新华社、《北京日报》《北京青年报》)

挑选包装大米时 别被概念带偏了

珍珠米、富硒米、有机大米、五常大米……市场上,打着各种概念的大米层出不穷,价格比普通大米高不少。很多消费者犯了难,这些概念米真的比普通大米更好吗?



概念米分三类 定价逻辑各不同

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋说,市场上的概念米主要分为三类,背后定价逻辑各有不同。

第一类是产地稀缺型,核心优势是“物以稀为贵”。这类大米的口感往往很好,比如产自东北的五常大米。然而,五常大米产量低,其中,优质品种稻花香2号产量尤为有限,正宗产品供给紧张。而普通大米种植广泛、产量大,口感风味不如五常大米,价格非常亲民。需要说明的是,两类大米在营养方面没有太大差别。

第二类是工艺特殊型,成本叠加推高定价。其中,有机大米禁用化学农药和化肥,需更多人工维护稻田生态、防控病虫害,再加上严格的品质管控,且产量偏低,综合成本大幅上升。免洗米则是在加工中增加了去糠粉工序,表面残留少,可直接烹饪,额外工艺也让价格高于普通大米。这类大米要么主打安全属性,要么侧重便捷性,品质的确有提升,但消费者需为附加价值付费。

第三类是功能概念型,需分清“真营养”与“伪概念”。富硒米、胚芽米属于前者,为补充或保留更多人工维护稻田生态、防控病虫害,再加上严格的品质管控,且产量偏低,综合成本大幅上升。免洗米则是在加工中增加了去糠粉工序,表面残留少,可直接烹饪,额外工艺也让价格高于普通大米。这类大米要么主打安全属性,要么侧重便捷性,品质的确有提升,但消费者需为附加价值付费。

富硒米、胚芽米属于前者,为补充或保留更多人工维护稻田生态、防控病虫害,再加上严格的品质管控,且产量偏低,综合成本大幅上升。免洗米则是在加工中增加了去糠粉工序,表面残留少,可直接烹饪,额外工艺也让价格高于普通大米。这类大米要么主打安全属性,要么侧重便捷性,品质的确有提升,但消费者需为附加价值付费。

挑选包装大米 要抓准三点

阮光锋表示,挑选包装大米时别被概念带偏,抓准三点就够了。首先,看种类,按国标,大米分为籼米、粳米、糯米,用途各有侧重:籼米适合炒饭、煲仔饭,粳米宜蒸饭、熬粥、做寿司,糯米适合制作粽子、八宝饭等黏软主食。其次,看执行标准,这是辨别大米正宗与否的关键。地标性大米如五常大米,需执行GB/T 19266,若包装写着“五常大米”却标注GB/T 1354(普通大米国标),大概率不是正宗产品。最后,认准名称和等级,优质大米优于普通大米,比如优质籼米的碎米率不能超过15%,远低于普通籼米的30%。

如果挑选散装大米,要着重注意以下两点。一是看外观,通常大米呈半透明的白色,如果黄色粒等异色粒较多,建议不要购买。二是闻气味,如果有霉味、哈喇味,说明变质了。(据《生命时报》)

床单清洗有讲究

生活中,不少人抱着“床单不用勤洗晒就行”“出汗少不用勤换床单”的想法,专家指出,这种疏忽正给健康埋下隐患。



床单不勤换隐藏健康隐患

一周不更换的床单,细菌数量远超想象。我们每天脱落的皮屑、分泌的汗液,以及皮肤表面不断排出的油脂混合在一起,成为细菌、真菌、尘螨等微生物繁殖的完美“培养基”,容易引发毛囊炎、皮肤癣病、瘙痒、湿疹等皮肤问题。此外,脏床单还可能引发过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸道不适。

床单清洗因季因人而异

建议床单清洗需因季而异,因人而异,同时还有一个重要原则——只要看到床单有明显污渍、闻到异味,应立即换洗。夏季建议每周清洗一次床单,春秋季节可根据实际情况每10天至15天清洗一次,冬季人们洗澡频率相对降低,床单实际更脏,建议每2周清洗一次为宜。

除了因季调整,清洗频率还要因人而异。如,油性皮肤人群、出汗多的人群、家里养宠物的人群都建议适当提高清洗频率,每周洗一次床单。长期卧床的病人,床单更容易沾染分泌物、排泄物,需做到随时清洁,一旦有污渍立即更换清洗。

掌握正确的清洗方法

掌握正确的清洗方法至关重要。清洗时建议使用55℃至65℃的热水,能有效杀灭绝大多数螨虫和细菌;建议使用中性洗衣液清洗床单,避免使用碱性过强的洗涤产品;清洗后的床单,最好在阳光充足、温度较高的时段晾晒,以除螨灭菌。(据《侨乡科技报》)

花粉季提前开启 呵护好“一老一小”

春暖花开,又到了过敏季。最近很多地方的花粉季比往年来得更早,各大医院门诊的过敏患者明显多了起来。在这一过敏高发期,家中的老人和孩子需要我们格外关注。

花粉季里,有的孩子吃水果后,发现嘴巴发痒。此时,家长不要简单地以为只是食物过敏,要警惕“花粉-食物过敏综合征”。这是一种与花粉过敏相关的特殊食物反应。简单说,就是孩子如果对某种花粉(如树粉、草粉)过敏,那么在生吃某些水果、蔬菜或坚果时,身体可能会“认错”——因为其中一些蛋白质和花粉很像,从而引发过敏。

此类反应常在进食后几分钟内出现:

局部症状(常见)为:口腔、喉咙感到发痒、刺痛、肿胀或出现小红点。

全身症状(少数)为:出现皮疹、腹痛、恶心,甚至呼吸不畅、脸肿等症状,极少数情况下可能引发全身过敏反应,需立即就医。

从食物类型来看,花粉-食物过敏综合征中常见的“过敏组合”有:对桦树花粉过敏的孩子,吃苹果、芹菜、胡萝卜时需留意。对艾蒿(蒿草)花粉过敏的孩子,需注意桃子、芹菜、坚果(如榛子)等。对牧草花粉过敏的孩子,需注意猕猴桃。对豚草花粉过敏的孩子,需注意甜瓜、香蕉等。

在我国,蒿属花粉过敏的孩子尤其需要当心,他们发生食物交叉过敏的比例相对较高。

该如何应对呢?

及时处理

如果孩子只是出现口腔、喉咙发痒等轻微局部症状,应先停止食用、漱口观察,并咨询医生,使用药物缓解。一旦出现皮疹扩散、呼吸不畅、腹痛等全身症状,必须立即就医。

生活管理

调整饮食:避免生吃会诱发症状的食物。许多果蔬煮熟、加热或去皮后,致敏性会大大降低。

注意时机:在花粉季、运动后或服用某些药物(如止痛药)时,需格外小心。

治疗根本:在医生指导下,规范治疗花粉过敏(如过敏性鼻炎),这是控制的基础。

考虑脱敏:针对花粉的脱敏治疗,可能对缓解部分孩子的相关食物过敏也有帮助。

除了儿童,对于花粉过敏,老年人同样要当心。

如果家中老人曾有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏问题,或家族里有过敏史,就属于需要重点防护的人群。在花粉飞扬的季节,建议尽量减少外出。如果必须出门,请一定做好防护:

宅家时:关好门,拦住房花粉季,家里的核心任务是——别让花粉进来。花粉多的时候,尽量关好窗户,可以启动有过滤功能的空调或空气净化器。如果觉得闷,想开窗透透气,可以在窗户上挂一块打湿的纱网或薄窗帘,能有效过滤花粉。

要注意细节,从外面穿回来的外套,不要带进卧室,可以挂在玄关或客厅;洗好的衣

服尽量在室内晾干或用烘干机,避免晾在外面沾满花粉。

出门时:遮严实,避开“花粉区”

如果一定要外出,做好物理隔离是最直接的方法。应穿上长袖衣服,戴好口罩和防护眼镜,普通的医用口罩就能有效阻挡花粉。还要注意选好出门路线,尽量绕开公园、树林、草地这些花粉相对多的区域。如果需要在户外待比较久,可以中途到室内阴凉通风的地方歇一歇,简单洗把脸,清理一下,注意适度休息。

回家后:勤清洗,带走花粉

进门时,应先轻轻拍打一下身上、头发上的灰尘花粉。待进门后,马上洗脸、漱口,把脸上和口鼻处的花粉残留洗掉。此时,最好能够清洗鼻腔,即洗洗鼻子,冲掉花粉,以缓解鼻子发痒、堵塞的感觉。在鼻腔护理上,日常用生理盐水就可以,如果鼻子堵得厉害,也可以咨询呼吸科医生后,选用高渗盐水。清洗鼻腔的工具选择喷雾即可。也可以在过敏的老人和孩子鼻腔里涂抹一点花粉阻隔剂,减少花粉黏着,每天用1至2次即可。

在花粉季,看预报、挑时机出门也很重要。一天中,早晨、晚上或雨后,花粉浓度比较低,比中午前后更适合出门。遇到大风又晴朗的天气,花粉飘得厉害,最好减少外出。相反,雷雨天气时更应严格居家。特别是雨后,空气清新,此时,花粉被雨水打落,往往是过敏者外出的好时机。(据《光明日报》)

解腻食物清单专治各种吃撑

您是否在享受美食的同时,也感受到了肠胃的负担?别担心,厨房里就有一些天然的食物可以帮助你缓解吃撑后的不适。以下是高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦为您推荐解腻食物清单。

山楂:消食化积

山楂被誉为“消化果”,对油腻肉食引起的积食症状具有显著疗效,有助于促进消化。

大麦茶:益气调中

大麦茶能够益气调中,特别适合那些摄入过多淀粉类食物(如米、面、糕点)的人群。

普洱茶:暖脾胃 解油腻

普洱茶具有温养脾胃、消滞解腻和利湿的功效,适合在进食油腻食物后饮用。

陈皮:促分泌 增食欲

陈皮能够增加胃液分泌,有助于恢复食欲,对于吃撑后的消化不良有很好的缓解作用。

紫苏:散寒气 助消化

紫苏可以散寒行气、温散气血,对于因受寒导致的消化不良有很好的治疗作用。

白萝卜:解腻气 消胀满

白萝卜能够缓解消化不良,对于吃了过多油腻食物导致的难消化、腹胀等症状,喝点白萝卜水非常有效。

柠檬水:解暑热 疏郁结

柠檬水能够生津解暑、疏肝解郁,精神不振时,一杯柠檬水能开胃醒脑。

马蹄:助消化 疏积滞

马蹄富含膳食纤维,有助于消化和疏解积滞,对于不消化、易上火时,马蹄能够帮助脾胃恢复轻盈运转。(据《侨乡科技报》)