

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%。它真的毫无征兆吗？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，不同性别的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：

1. 呼吸困难
2. 胸痛
3. 晕厥
4. 头晕
5. 心悸
6. 出汗(男性尤其要注意)

面对心源性猝死，如何急救？记牢这四步：

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，仰头提颞法开放气道，一手捏鼻，嘴巴张大包裹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起伏，放松捏鼻再次进行吹气。

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戒烟或酒
 - 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问题，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。

(来源：科普中国)



主办单位：
滁州市科学技术协会 滁州日报社

解除劳动合同通知书

赵平：

据查，你与其他单位已建立劳动关系，公司多次通知你回归上岗，你一直予以拒绝。根据你与公司签订的延期退养协议、劳动合同法第39条规定及公司规章制度，自即日起解除与你的劳动合同。

特此通知。

中盐东兴盐业股份有限公司
2026年4月1日

公告

根据国家金融监督管理总局滁州监管分局《大地财产保险股份有限公司定远支公司变更营业场所的批复》(滁金复)(2026)7号，自2026年1月26日起，中国大地财产保险股份有限公司定远支公司的营业场所由安徽省滁州市定远县定城镇幸福路与岱山路交叉口西北角S2-11号、S2-12号、S2-13号变更为安徽省定远县经济开发区东兴路南面与金山路西面交叉口定远县电子商务产业园内电商大厦6楼606室608室。

特此公告。

中国大地财产保险股份有限公司
滁州中心支公司
2026年3月17日



《滁州日报》

本报统一刊号：CN34-0012 代号：25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线 153 8500 9313 (微信同号)

地址：滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心



线上咨询微信

滁州综合媒体中心



然姐说城事

“大事小事天下事
记得关注我”



然姐说城事抖音号



然姐说城事视频号