



剧烈运动后突然倒地、流感后突发猝死……近年来，心源性猝死频繁进入公众视野。什么是心源性猝死？哪些因素会诱发心源性猝死？如何预防？时值中国心肺复苏周，记者进行了相关采访。

## 关爱心血管 守护“生命通道”

### 急救：抓住黄金4分钟

近日，一名男生在去往考场的路上突发心梗，幸得同行的同学及时进行心肺复苏急救，挽回了生命。

北京大学第一医院心血管病研究所副所长郑博介绍，心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡，通常从症状出现到死亡不超过1小时，心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。其核心特点是发展迅速、救治窗口极短，死亡率高。

“心脏骤停以后，4分钟之内是抢救的黄金时间。”专家表示，如未能在第一时间进行急救，不能及时恢复自主循环，则可造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭，甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒，如何第

一时间判断并进行急救？专家介绍，可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤，判断患者是否丧失意识，再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况，判断是否为猝死。如确定出现猝死，可立刻进行心肺复苏操作，同时拨打120急救电话寻求专业帮助。如附近有自动体外除颤器(AED)，也可使用AED进行体外除颤。

### 筛查：危险因素须重视

心源性猝死的危险因素有哪些？郑博介绍，有冠心病尤其是心肌梗死以及心力衰竭等心血管病史，直系亲属中有猝死或遗传性心脏病史，高血压、高血糖、高血脂未得到有效控制，长期熬夜、高压工作等，都是心源性猝死的危险因素，需要引起重视。

“一些潜在的危险因素如果在早期没有得到重视，可能会以心源性猝死为首发表现。”郑博说，比如运动员合并隐匿性肥厚性心肌病，如未加重视，没有进行早期筛查，在长期高强度运动中，也会导致心源性猝死。

郑博提示，有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群，应定期进行心电图、心脏超声等检查，必要时可进行相关基因检查。对于其他人群，建议每年体检，关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意？如出现持续性胸痛，包括前胸痛、后背酸痛、下颌痛等，以及憋气、疲乏无力、心跳突然加快或减慢、一过性的意识丧失等情况，要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是，流感等呼吸道病毒感染，也可能会引发血栓、电解质紊乱、病毒性心肌炎等，进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示，如发生呼吸道病毒感染，要注意保证充足的休息，避免劳累和剧烈运动，一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症状，要及时就医。

### 预防：改变生活方式

奶茶、咖啡、熬夜，如今几

乎成为年轻人的“标配”。在快节奏的当下，如何更好地呵护心脏健康？

王新刚表示，高盐、高油、高糖饮食，长期缺乏运动，吸烟，过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此，呵护心脏首先要从生活方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白，保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，少吃油炸食品，戒烟限酒，适度运动，保证充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动，但也要注意循序渐进，避免突然的剧烈运动。”王新刚说，此外，要科学管理体重，既不要肥胖，也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等，叠加基础疾病，也会增加猝死风险。有心血管基础疾病的人群，要特别注意冬天保暖；如果想去高海拔地区，必须提前到医院进行专业评估心肺功能后，条件允许才可以前往。

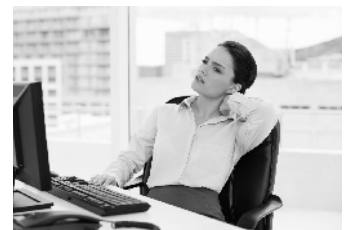
专家提示，心源性猝死虽凶险，但通过科学预防、及时识别和正确急救，可以降低风险。公众一方面不必过于担忧，另一方面也要掌握基础的识别和急救知识，既保护自己，也帮助他人。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 防圆肩驼背经常转转头颈



经常低头看手机、伏案工作的人群，常常会出现圆肩、驼背、头前倾等上交叉综合征，上交叉综合征往往是造成颈部不适、疼痛的元凶。需要长时间对着电脑的人，在工作1-2小时后，让头颈部缓慢、数次左右转动，进行放松。低头使用手机30-40分钟后，可做一些颈部和腰部的伸展运动。

#### 跳跃运动最减内脏脂肪



深藏于腹腔的内脏脂肪低调且顽固，想要减掉，更要下苦功夫。跳跃作为一种高强度锻炼方式，能快速提升心率以及呼吸频率，增加能量消耗，对减少内脏脂肪具有积极作用。经常练习有助减去内脏脂肪、为肚子“刮油去脂”。

### 红灯

#### 剩饭菜室温下存放不宜超4小时



剩饭剩菜在室温存放不宜超过4小时，气温高时存放不宜超过2小时。凉拌蔬菜，建议吃多少做多少，剩下的就需要扔掉，以免带来食品安全风险。如果是卤味凉菜或肉菜，比如酱牛肉，吃之前上锅蒸一下才安全。

#### 吃得快会让你陷入肥胖循环



细嚼慢咽会增加饱腹感，而吃饭速度过快会让身体来不及反应，容易在餐后产生过饱感，长期如此会产生“必须吃到饱胀才满足”的习惯，导致进食量不断增加，最终引发体重超标。



## 北京市市场监管局发布 高考期间饮食安全小贴士

□本报记者 周美玉

高考期间饮食安全至关重要，合理的饮食不仅能保证考生身体健康，还能帮助考生维持良好的精神状态。以下是需要关注的几个事项：

### 食品健康安全

选择新鲜食材 确保食物新鲜，避免隔夜饭菜或未冷藏的熟食。水果、蔬菜要彻底清洗，必要时去皮食用。

避免高风险食物 不吃生冷食物，如：刺身、半熟蛋等。慎食海鲜、豆类等易引发过敏或肠胃不适的食物

高温加热制作饭菜 高温烹饪食物，中心温度达到70℃以上，并保持30秒。

### 营养均衡搭配

保证能量供给 碳水化合物提供稳定能量，可以选择全谷物，

如：燕麦、杂粮饭，薯类等。

蛋白质增强记忆力，可以选择鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾、豆腐等。维生素与矿物质缓解疲劳，可以选择新鲜蔬果，如：菠菜、香蕉、苹果等。

食物清淡易消化 加工制作方式以蒸、煮、炖为主，少油少盐。避免油炸、辛辣、高糖食物，如：炸鸡、奶茶等，减少肠胃负担。

科学适当加餐 避免因饥饿影响注意力，考试间隙可以适当补充坚果、酸奶、小份水果等。

### 考试当天饮食注意

时间安排 考前1.5-2小时进餐，留足消化时间，避免过饱或过饿。

过敏与禁忌 明确考生过敏史，避免误食过敏食物。考前不尝试新食材或补品，防止发生意外情况。

丰台区市场监管局

## 市区联动走访调研 推动知识产权保护协同创新

为精准对接服务需求，提升企业知识产权保护能力，近日，丰台区市场监管局联合北京市知识产权保护中心，邀请知识产权机构专家到依文众承手工坊文化（北京）有限公司开展走访调研活动。

一行人首先参观了手工坊展厅，了解了传统手工艺和非物质文化遗产保护的现状。

座谈过程中，企业负责人介绍了公司业务情况。据介绍，依文集团聚焦传统手工艺和非物质文化遗产的保护，创立了依文·中国手工坊，到2018年底，依文·中国手工坊已收集、整理并提取8000多个传统手工艺纹样，签约13000余位手艺人，并将数据信息录入到数据库系统

中。同时，重点围绕加强外观专利保护力度、纹样美术作品侵权、数据知识产权保护等问题提出了需求和建议。

针对企业实际需求，丰台区市场监管局结合典型案例从专业法律角度及操作实务进行了针对性指导和交流，为企业提供了一系列兼具针对性与可操作性的建议，同时对当前知识产权相关政策进行解答。

未来，丰台区市场监管局将进一步聚焦实际需求，加强资源供需对接，为不同发展阶段的企业提供务实、专业的服务支撑，覆盖知识产权保护全环节，为创新主体提供优质高效的知识产权协同保护服务，助力企业高质量发展。（管晓春）

·广告·