

警惕 隐形杀手 抓住 黄金4分钟 心源性猝死该如何防治

近日，心源性猝死这一话题在网络上引发广泛关注。面对这一看似遥远、实则可能潜伏在每个人身边的“隐形杀手”，普通百姓该如何正确认识？又该如何把握住那转瞬即逝的“黄金4分钟”？为此，记者采访了市第一人民医院心血管内科主任医师胡江飏，请他从专业角度为市民答疑解惑。

别把身体预警当成疲劳

老百姓普遍认为，心源性猝死是一种突如其来的意外，完全无法预料，且只属于心脏病患者或老年人。胡江飏开门见山地指出了最普遍的三大误解，而这恰恰是导致悲剧发生的重要原因。

误解一：猝死毫无征兆。事实上，半数以上心源性猝死在事发前数周甚至数月，身体就已发出明确预

警。然而，这些胸闷、心慌等症状常被误认为是“没休息好”，导致人们错过最后的干预窗口。

误解二：猝死只发生在老人或心脏病患者身上。现实中，心源性猝死在看似健康的年轻人甚至经常锻炼的运动员中并不罕见。许多受害者平时没有心脏病史，甚至自我感觉非常健康。胡江飏提醒，许多导致猝死

的隐患是隐匿性的，若因年轻或自认为无病史而忽视熬夜后运动、感冒后剧烈活动等危险行为，后果将不堪设想。

误解三：等120急救就行。这是导致院外猝死存活率极低的根本原因。心脏骤停后的黄金救援时间只有4分钟，每延迟1分钟，存活率便下降7%至10%。

警惕三种关键求救信号

大多数心源性猝死的前兆症状，会在心脏骤停发生前24小时内出现。胡江飏列出了三种关键信号。

一是间歇性胸痛、胸部压榨感，感觉像胸部被反复挤压，疼痛可能突然出现、频繁发作且剧烈持久；二是频繁心悸、心慌、胸闷，这是由心脏不规则抖动导致泵血功能下降引起；三是头晕、晕厥，这是因大脑缺氧所

致，重者会眼前发黑、站立不稳甚至晕倒。

胡江飏强调，一旦出现以上症状，必须及时就医，排查心脏病变。

胡江飏介绍，过度劳累、精神刺激、饱餐、饮酒、大量吸烟、寒冷、长期慢性疲劳和精神紧张，是许多无明确既往病史的年轻人发生猝死的重要诱因。30-63岁是高发年龄段，而相比老年人，年轻人因心脏尚未形成代

偿保护机制，发生心梗时反而更容易猝死。

针对市民在日常生活中如何科学防范，胡江飏建议：不熬夜、不过饱、戒烟限酒、不过度劳累、保持情绪稳定、运动适量、定期体检。尤其对于经常剧烈运动者，建议通过心电图、心脏超声、心肺运动试验等手段，排除器质性心脏病及运动高危猝死风险。

施救应分三步行动

当身边有人突然倒地时，普通人该如何判断并施救？胡江飏给出了明确标准：若患者突然意识丧失、大动脉搏动消失、自主呼吸消失或仅呈濒死喘息，且三者同时满足，应高度怀疑为心源性猝死。

此时，施救者应立即分三步行动：第一步，呼救。立即拨打120，同时寻求周围人帮助。

第二步，心肺复苏。将患者平卧在硬质平面上，解开衣领裤带。掌根放在两乳头连线中点（胸骨下半段），双手交叠，垂直向下用力按压，成年人按压深度至少5厘米，频率保持每

分钟100-120次。按压30次后，进行2次人工呼吸，如此循环。

第三步，使用AED。若现场有自动体外除颤仪（AED），应尽快使用。AED可自动监测心率，并通过电击帮助心跳恢复正常节律。施救者应持续进行心肺复苏，直至患者恢复心跳和呼吸或急救人员到达。

此外，记者还从市卫健局医政医管科了解到，我市正加速推进AED配置工作。截至2025年底，全市公共场所新增配置AED数量已达到每10万人45台。市民可通过“浙里办”APP进入“浙里急救”模块，查询最近

的AED点位。

目前，我市AED点位按照3-5分钟内获取并到达现场的原则配置，优先覆盖日均人流量超1000人次的公共场所，涵盖客运站、图书馆、影剧院、体育场馆、学校、养老机构、公园、风景旅游区、大型农贸市场及宾馆等重点区域。

医生呼吁，心源性猝死虽凶险，但并非无迹可寻、无策可防。掌握正确的识别与急救知识，不仅是对自己和家人的负责，更是在关键时刻能为他人托起生命希望的关键之举。

融媒记者 王昊

小麦进入扬花期 多管齐下保丰收

本报讯（融媒记者 程卓一 曹润鑫）连日来，我市出现持续阴雨天气，正值关键生育期的小麦生产面临挑战。在西城街道李一村的麦田里，农场负责人李炜斌身着雨衣，手持工具，对田间沟渠杂草进行逐段清理。

我们前期用大型农机清过沟，但经过一个冬季，沟里又长满杂草，现在必须人工疏通，让积水能顺利排出。李炜斌一边指挥工人作业，一边向记者解释。

据了解，李炜斌今年共种植200多亩小麦，目前正值扬花期，这是决定小麦产量和品质的关键阶段。这段时间，李炜斌也时刻关注天气变化，以便第一时间对麦田里出现的各种情况进行科学应对。

与此同时，为应对持续阴雨天气，市农业农村局组织农技专家深入田间地头，指导农户开展清沟理墒、病虫害防治等工作，帮助农户科学防灾减灾，全力保障粮食生产安全。

在石柱镇姚官村的一家家庭农场，农技专家正与农户一同查看小麦生长情况及田间环境。受前期连续阴雨影响，农田出现积水现象，专家因田施策，现场指导农户落实田间管理措施。

市农技推广中心工作人员毛云介绍，扬花期是病虫害防治的关键时期。建议农户做好田间管理，加强化学防治，及时开展病虫害统筹防控，保障小麦正常生长。

晴雨交替空气潮湿 市民分享 防潮防霉小妙招

本报讯（融媒记者 许诺）这段时间，我市雨水频繁，空气湿度居高不下，潮湿问题逐渐凸显，成为困扰市民居家生活的小烦恼。不少市民反映，家中衣物难干、换季衣物易发霉有异味。连日来，记者走进居民家中，收集实用的防潮小妙招。

在市民王云家中，记者看到，阳台的晾衣绳上挂满了刚甩干的衣物，即便通风一整天，摸上去依旧潮乎乎的；衣柜里，新旧两袋干燥剂整齐摆放，旧干燥剂已吸饱水分，变得沉甸甸，新干燥剂则被均匀放置在衣物中间，默默发挥着防潮作用。

我专门从网上买了固体干燥剂，每隔一段距离就放一包在衣柜里，旧的干燥剂吸饱水就及时更换，这样能有效保持柜内干燥，衣服放着也放心。王云向记者分享了自己的防潮经验。她还补充道，换季衣物收纳前，一定要尽量晒干，即便遇到短暂放晴，也要抓紧时间拿出来通风晾晒，避免湿气残留。

除了衣物晾晒收纳难题，持续高湿度也让居家食材储存面临考验。粮食、干货等食材比往常更容易受潮变质，不少市民在储存食材的角落也放上了干燥剂，防止食材因潮湿变质。同时，日常做饭、洗澡后，大家也会及时开窗通风，减少室内水汽堆积，从源头避免潮湿带来的麻烦。

采访中，市民们还相互分享了其他防潮小技巧，比如在衣物折叠时放入干毛巾，吸收残留潮气；将厚被褥装入真空收纳袋，隔绝空气防止发霉。这些简单实用的方法，能有效缓解潮湿天气带来的影响。

开展技能训练 提升施救水平

近日，市公安局巡特警大队组织队员开展应急救援技能训练。此次实战化训练，重点强化止血包扎、骨折固定、心肺复苏等操作训练，提升队员快速施救水平，为妥善处置涉险警情提供坚实保障。

融媒记者 董鹤翔
通讯员 朱青恒 摄

