集山日报

猝死低龄化,

先迟要知道

近期,某互联网公司员工猝死的新闻,再度引发中青年对过 劳工作和身体健康的关注。

"猝死"这个看似离普通人有点距离的词,正离年轻人越来越 近,二三十岁的上班族猝死的新闻屡见报端。



猝死是指自然发生、出乎 意料的突然死亡。死亡急骤 出人意料是它的特点。世界卫 生组织(WHO)规定:发病后6 小时内死亡者为猝死。猝死的 内涵可以浓缩成6个字,即"因 病突然死亡"。这6个字准确 地概括了猝死内涵的三要素:

第一,患者已经死亡。

第二,患者都是因自身疾 病而死亡,死亡的诱因是患者 身体内部因素,而不是外部因

第三,患者猝死都是突然 发生的,患者身体表面并不会 出现征兆,等到猝死发生才会 被知道,这也就是猝死这件事 最令人痛心的部分。

猝死的类型分为心脏性猝 死、脑中风性猝死、肺源性猝死 以及食源性猝死这四种类型。

心源性猝死占整个猝死病 例的80%以上,心源性猝死患 者都会有原发的基础心脏疾 病,一般在1小时内死亡,部分 仅持续几分钟。

脑源性猝死大多数是由于 脑出血引起,持续时间多在几 小时到一天。

肺源性猝死是由于肺气 肿、支气管炎等疾病引起的。 食源性猝死一般会发生在老年 人身上,他们咀嚼功能差,容易 发生吞咽食物被噎住的情况, 导致呼吸堵塞而猝死。



猝死的原因有很多,有猝死家族史的 人,家庭成员发生猝死的风险是正常人的 数倍。

生活、工作和学习上的压力过大,也是 现代人群发生猝死的重要诱因之一,适当 减压或者提高自己抗压能力,都是较好的

不良生活习惯是现代人猝死最常见的 诱因,它会潜移默化地影响自己的五脏六 腑,时间一长,就很容易给我们的身体留下 隐患,比如熬夜致猝死就是一个很好的例

冠心病或心脑血管疾病患者也是容易 发生猝死的人群,做好冠心病二级预防等 治疗,能明显减少猝死的概率。

猝死发生得很突然,无论是患者自 身还是亲人都难以接受这个事实,那它 有没有一些前兆?能够留有治疗的时间

相关专家表示,严重的头晕、头疼、 双眼发黑甚至有反复晕倒、心跳紊乱的 症状,都有可能是猝死的前兆,还可能会 出现面色苍白、大汗等。

如果经常熬夜,还熬得很严重,就会 导致猝死。

预防猝死首先要避免熬夜,还有就 是要治疗有高血压、冠心病或者糖尿病 这些基础疾病,应该针对基础疾病、原发 疾病积极治疗,保护自己的心肺功能,做 一些适当的有氧运动等等。

一旦作出猝死的诊断,就应该立即

先要做心肺复苏,叩击心前区,如不 复跳,再选择胸外心脏按压,尽量避免用 力过大引起肋骨骨折,最后可以选择口 对口人工呼吸,每分钟12次,每按压心 脏4-5次,做口对口人工呼吸1次。

心肺复苏成功后,需要做心肺复苏 后的处理,避免二次伤害。可用药物治疗 或者人工心脏起搏来恢复心律、血压、心 功;要保持呼吸道通畅,预防肺部感染; 脑缺氧的防治,应尽早防治脑水肿。

总的来说,我们要学会重视身体这 台"机器"的保养,让身体的"运转"可持 续。及时预判潜在的危险前兆,做好日常 身体锻炼和休息,让"猝死"远离我们,让 "健康"靠近你我。



晚上睡觉心脏痒是不是心脏病?

如果患者精神比较紧张或者压 力太大,一般会出现导致心脏血流速 度加快。患者就会出现心慌、胸闷等 如果是由于心理紧张等因素所引起,

就能够有所缓解和改善。如果患上了 心脏疾病,这种症状可能和心脏疾病 有关系,需要进行心电图、心脏彩超 检查,二十四小时动态心电的监测,

果是存在末稍神经感觉功能异常的 问题。可能会有心慌、胸闷、心跳加 状。可以考虑是局部神经的问题,这 种情况下可以服用一些维生素类的

药物,如甲钴胺、维生素b1等药物。 睡前适量喝一些热的水、牛奶,帮 垂眠的改善,通过缓解情绪和对症治 疗病人的症状,通常可以得到明显缓解。

(据科普中国网 图片为资料图片)



防疫进行时

节后返岗返工返校 及时做核酸检测

为落实"外防输入、内防反 弹"的总策略和"动态清零"总方 针,有效控制和降低疫情传播风 险,四川省疾控中心发出温馨提

问:哪些岗位返岗时需要进 行核酸检测?测几次?

高风险岗位:海关、边检、口 岸一线工作人员,航空服务人员, 进口冷链食品相关工作人员,集 中隔离场所、医疗机构工作人员 等高风险岗位人员返岗时应提供 48小时内核酸检测阴性证明,返 岗返工后24小时内再进行1次核 酸检测;如不能提供48小时内核 酸检测阴性证明的,需在返岗返 工后进行3天2次(间隔24小时)

重点岗位:党政机关工作人 员、市场监管系统一线工作人员、 疾控机构工作人员、农贸(集贸) 市场及超市从业人员(不包括进 口冷链食品从业人员)、外卖、邮 政、快递等服务业从业人员、国内 交通运输行业人员、基层疫情防 控协查人员、旅游景区景点及歌 舞游艺休闲娱乐场所服务人员等 重点岗位返岗返工人员应提供 48小时内核酸检测阴性证明;如 不能提供48小时内核酸检测阴 性证明的,需在返岗返工后24小 时内进行1次核酸检测。

返校人员:如高等院校(含职 业技术学院)、中小学校、托幼机 构返校教职工及学生应提供48 小时内核酸检测阴性证明;如不 能提供48小时内核酸检测阴性 证明的,需在返校后24小时内进 行1次核酸检测。

其他人员:倡导其他所有返 岗返工人员进行一次核酸检测。

问:这几天是返程高峰,在低 风险地区和涉疫地区往返的话有 哪些具体规定?

2月8日,国务院联防联控机 制在新闻发布会上指出,目前全 球疫情仍在高位流行,全国仍然 有局部地区散发聚集性疫情发 生,在春运返程高峰即将到来之 际,返程出行仍要坚持安全有序, 尽量错峰出行。

一是严格限制出行。发生疫 情的地方,中高风险所在地的县 (市、区、旗)人员严格限制出行, 执行特定公务的人员、保障生产 生活运输等需要出行的这些特殊 人员,经当地联防联控机制批准, 持48小时核酸阴性证明,做好个 人旅途防护,落实目的地的疫情 防控规定可以出行。

二是非必要不出行。中高风 险地区所在地市的其他非疫情的 县(市、区、旗)人员非必要不出 行,确实需要出行的要持48小时 内核酸阴性证明,做好个人旅途 防护,并遵守目的地疫情防控规

三是非必要不前往。严格限 制前往中高风险地区,有疫情的 中高风险县(市、区、旗)非必要不 前往,已经到达的人员必须遵守 当地疫情防控要求。

广大群众在返程出行前,既 要关注目的地疫情防控规定,提 前做好核酸检测等准备工作,旅 途中要做好个人防护。同时,要 加强个人健康监测,如果有发热、 咳嗽等感冒症状,应当暂时中止 返程或者出行计划,避免旅途劳 累导致症状加重,并及时就医,待 康复后再安排出行。





浸泡木耳时间太长 吃了可能中毒?

前不久,浙江省金华市某区 某村民家中发生一起怀疑因食用 浸泡时间过长的黑木耳引起的食 物中毒的事件,一共3人中毒,一 人经抢救无效后死亡。

造成此次中毒事件的关键原 因,是当事人用浸泡了3天的黑 木耳做了大白菜木耳炒饭和凉拌 黑木耳。在长时间泡发过程中, 木耳会滋生毒假单胞菌,产生米

米酵菌酸对人和动物均有强 烈的毒性作用,是引起食物中毒

和致人死亡的主要毒素。它会导 致中毒型肝炎,情况严重可引发 多脏器衰竭,甚至死亡。因其毒 性强,无特效解毒药。

所以,长时间泡发的木耳绝 对不可以食用。那么黑木耳泡发 的时间控制在多少才安全呢? 建 议控制在4小时以内,且水温不 过6小时边缘就会出现开裂,严 重影响木耳的品质,也更容易受 到微生物污染。(据科普中国网)

