

心源性猝死为何“盯”上年轻人？

心源性猝死发病急、进展快、死亡率高，同时近年来出现发病年轻化趋势。专家提醒，无论年轻人还是老年人，都要重视心脏健康、保持良好的生活习惯、定期体检，密切关注身体发出的“求救信号”，一旦出现不适及时就医。

据了解，心源性猝死是指因心脏原因(如心脏骤停)导致的急性症状发生后1小时内的自然死亡。其本质是心脏的电活动突然出现严重紊乱，导致心脏无法有效泵血，全身器官迅速缺血缺氧。

“很多人以为猝死就是‘心脏病发作’，其实两者并不完全等同。”浙江省中山医院心血管科主任侯宏伟解释，心源性猝死最常见的原因是恶性心律失常(如心室颤动)，此时心脏并非停止跳动，而是处于一种无效的“颤抖”状态，无法向大脑和全身输送血液。黄金抢救时间通常只有4—6分钟，一旦错过，抢救成功率急剧下降。

值得注意的是，心源性猝死并非只发生在有明确心脏病史的老年人身上，隐匿性心脏病、长期过劳、睡眠不足、剧烈运动诱发的电解质紊乱等，都可能成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

与老年人群相比，青年人群猝死更凶险。专家表示，老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病，血管老化过程中会形成缺血预适应。而青年猝死者往往具有“无明确心脏病史、预警症状不典型、病情进展极快”三大特征，极大增加了风险预警与早期干预的难度。

浙江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科主任陆远强介绍，长期吃外卖和喝高糖饮料、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等，都是年轻人诱发心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好，对轻微不适觉得扛一扛就过去了，即使出现胸痛、胸闷等关键信号也未重视，一旦急性发作，往往错失抢救时机。

虽然心源性猝死发生突然，但往往在事发前一个月、一周甚至一小时，身体已经发出过警示信号。

侯宏伟表示，部分患者在事发前一个月，会出现持续数周的极度疲劳感，即使充分休息也无

法缓解。同时可能伴有不明原因的心悸、胸闷和间歇性头晕。这些症状在压力增大或熬夜后会明显加重。

第二阶段是提前一周的“功能警示”。当身体进入危险倒计时，会出现更明显的功能障碍，如轻微活动即感气喘、夜间睡眠中突然惊醒并感到窒息、出现短暂性眼前发黑或视力模糊。部分患者会描述“心脏似乎停跳了一下”的感觉。

同时，事发当天也会出现“危急信号”。在猝死发生当天，患者可能经历剧烈胸痛、严重心悸、大量冷汗、恶心呕吐，或突然发生的意识模糊。恶性心律失常特有的前兆包括：突发性眩晕、眼前发黑、瞬间意识丧失但很快恢复。

“这些瞬间的症状往往被患者误认为是低血糖或没休息好，实际上可能是心脏传导系统出现致命问题的信号。”侯宏伟强调，一些运动爱好者在运动后发生的晕厥、严重胸闷或呼吸困难，绝非“累着了”那么简单，很可能是恶性心律失常的前兆。

据国家心血管病中心统计数据，我国每年心源性猝死者高达50多万人。如果在1分钟内实施心肺复苏，3至5分钟内进行AED(自动体外除颤器)除颤，心脏骤停患者存活率能有50%—70%。

而心源性猝死抢救的最佳时间是黄金4分钟。突然发生心脏骤停后的3—4秒会出现头晕、黑蒙；10—20秒意识丧失；30秒到60秒呼吸就会停止；4—6分钟脑细胞将发生不可逆损伤。如果大于10分钟，则会出现脑死亡。

陆远强表示，抓住“黄金4分钟”、掌握救助方法尤为关键。例如施救者拨打120后，可通过拍、喊、摸、看四个步骤判断患者是否有意识、有心跳、有呼吸，通过胸外按压、人工呼吸进行心肺复苏。同时查询附近有无AED，正确使用AED进行急救。

同时专家提醒，生活方式的改善、预防远比抢救重要。戒烟、控体重、调饮食、调工作节奏、不熬夜、适度运动等，是当下每一天都该关注的健康事。

据新华网

早餐少了它 饿得快，易发胖



明明吃了早餐没过多久又饿了？如果早餐蛋白质摄入不足，不仅饿得快，还更易发胖。

研究发现，早餐蛋白质比例高，全天能量摄入少，健康食物摄入多；早餐蛋白质摄入不够，这一天会食用更多饱和脂肪、糖或酒精等高能食物，饮食质量低。

也就是说，早餐蛋白质没吃够，就算其他正餐都吃大餐，身体还是会暗示你摄入高能食物。科学家表示，这种情况是“蛋白质杠杆作用”——早上欠的“蛋白债”，会在当天通过其他方式补回来。

研究发现，提高早餐中蛋白质的比例，不仅会让全天的能量摄入减少，超重者体重和体脂也会掉得更快。吃普通早餐或不吃早餐的人，体重反而会悄悄上涨，部分人还会出现“越饿越想吃零食”的情况。

早餐过于清淡，尤其长期缺乏脂肪和优质蛋白质，可能会增加胆囊结石、长息肉的风险。

经过一夜的睡眠(8~10小时未进食)，胆囊内储存的胆汁本就处于高浓度状态，若早餐继续缺乏脂肪刺激，胆囊收缩素分泌不足，胆汁无法及时排出，浓度就会进一步升高，时间一长，就会增加胆囊结石、长息肉的风险。

注意，很多人习惯不吃早餐就上班，或者睡到中午跳过早餐，觉得没啥事？专家提示，长期不吃早餐，不仅伤胆囊，还可能增加糖尿病风险提升，容易诱发脂肪肝。

早餐吃多少蛋白质才算够？

根据最新版《中国居民膳食营养素参考摄入量》，成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克，男性为65克。根据早餐占全天比例的30%计算，一顿合格的早餐，女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。

对于肝肾功能正常的人来说，如果想要达到减重、控血糖的效果，这个量还可以提高。早餐蛋白质达到25克左右，对控制食欲、帮助减重更有效。

一份“优质早餐”里都有啥？

早餐吃得好，有助于构建胰岛素分泌和胰岛素敏感性的昼夜节律。一顿营养充足的早餐通常应该包括这四类食物：

谷薯类：如红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等，粗粮含有丰富的膳食纤维，升糖指数相对较低，饱腹感也更强。

肉蛋类：如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等，主要提供脂肪、蛋白质和多种维生素、矿物质。少吃培根、香肠等加工肉。

奶豆类：如牛奶、酸奶、豆浆等，奶类、豆类都含有丰富的蛋白质、钙质或膳食纤维，升糖指数都较低。

果蔬类：如西红柿、黄瓜、青菜、苹果、草莓等，主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

此外，早餐中的主食不能减。主食能够提供人体耗能所需的糖类，会率先被人体吸收、利用。摄入足够的碳水化合物，才能为大脑提供充足的能量。

据央视网

花粉过敏的“元凶”是鲜花吗？

主要元凶：
风媒花粉(轻小、易飘散)

鲜花：
虫媒花粉(黏重、少飘散)

过敏症状： 鼻痒、打喷嚏、 眼结膜充血

预防建议： 花粉季减少外出，佩戴口罩

豆包AI生成

近期，全国多地医疗机构接诊的过敏患者明显增多。监测显示，我国多地气温较常年偏高，导致花粉季提前到来，过敏人群健康防护进入关键期。花粉过敏的“元凶”是鲜花吗？如何科学防护？

春季花粉过敏的主要“元凶”，是杨树、柳树、柏树等通过风媒传播花粉的树木类植物。

风媒花粉小而轻，易随风扩散，接触后易引发过敏；而观赏鲜花属于虫媒花，花粉颗粒大、黏性强，主要依靠昆虫传播，空气中浓度较低，通常不易引起过敏反应。不少人未直接接触鲜花却出现过敏症状，多是接触了风媒花粉所致。

花粉过敏与普通感冒症状相似，核心区别在于是否发热及症状特点。普通感冒常伴有不同程度发热，还可能出现咽痛、头痛、肌肉酸痛等全身不适，病程多为3至7天，鼻涕初期清稀、后期会变黄稠。

花粉过敏几乎不发热，主要表现为鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕、眼痒等局部症状，可能伴

有全身疲乏倦怠，病程可持续数周至数月，且感冒药无效、抗过敏药可缓解症状。若出现口咽干痒、嘴唇肿胀等过敏表现，更可能是花粉过敏。

花粉季防护重在科学应对，提前做好预防、精准区分症状，才能有效减少不适，平稳度过花粉高发期。

预防核心是减少过敏原接触，做好“躲、护、清”三步。一是“躲”，避开花粉浓度高峰，春季中午至下午花粉浓度较高，尽量减少外出，避免前往树木密集区域；二是“护”，外出时佩戴口罩、防护眼镜，穿长袖衣裤，居家和开车时关闭门窗，可使用空气净化器降低室内花粉浓度；三是“清”，外出回家后及时脱掉外衣、清洗鼻腔，减少花粉残留。

此外，有明确过敏史者，可在花粉季前2周至4周使用预防性药物，切勿硬扛过敏症状，症状加重时需及时就医。

据人民网