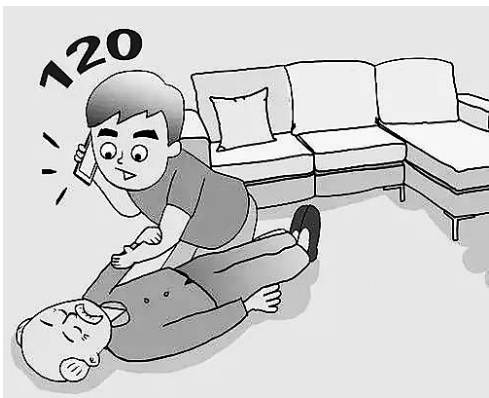




# 关于心源性猝死 你要知道的“防”与“救”



心源性猝死通常发病快且凶险，所以许多人以为，猝死总是突然发生。其实，身体早已向我们释放了信号。哪些症状是身体在警告我们？我们该如何自救？

## 身体出现这5个信号千万别硬扛！

如果近期反复出现以下情况(尤其是以往没有、最近新出现或加重)，请尽快就医：

### ◎活动时胸痛、胸闷、气短

爬楼、快走时胸口有压迫感、发紧，甚至伴随出冷汗、恶心，需高度警惕心肌缺血。

### ◎明显心悸伴头晕

心跳突然很快、很乱，且伴随头晕、乏力，不能只当成“最近太累”，部分严重心律失常早期表现正是如此。

### ◎晕厥或“差点晕过去”

尤其是运动中晕厥、平卧时晕厥，或者晕厥前有心悸，可能提示心源性原因。

### ◎运动耐力突然下降

原本锻炼没问题，最近却动一动就胸闷气短，比过去更容易疲劳。

### ◎有危险家族史

直系亲属中有年轻猝死者，或家族有确诊的遗传性心脏疾病病史。

## 体检筛查真正该重视的是什么？

很多人一提到“防猝死”，第一反应是做心电图、做CT、做冠脉CTA。

其实，对多数普通人而言，心脏风险管理的第一步，仍然是把基础危险因素查清楚、管起来。

基础体检要重点盯紧这几项

血压、血脂

空腹血糖或糖化血红蛋白

体重、腰围

吸烟、饮酒、睡眠、运动情况

★必要时结合医生建议评估慢性病史和用药情况

高血压、血脂异常、糖代谢异常、吸烟、肥胖、久坐、睡眠差等，都会增加心血管事件风险。

很多严重心脏事件，并不是“突然从零开始”，而是长期风险积累后的集中暴露。

## 不是所有人都需要“豪华心脏检查套餐”

对无症状、总体风险较低的人群，不建议把静息心电图或运动心电图当成“普筛神器”或“保命符”。

权威指南认为，在无症状低风险成人中常规筛查，获益有限，反而可能带来过度检查的焦虑。体检不是检查越多越安全，而是要看有没有必要、有

没有指向性。

## 哪些人更适合加做心脏专项筛查？

如果属于以下情况，建议在常规体检外，与医生讨论是否需要进一步做心脏评估：

●反复胸痛、胸闷、心悸、气短、头晕、晕厥者。

●有高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、肥胖等危险因素者。

●已知冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常患者。

●一级亲属有年轻猝死或明确遗传性心脏病史者。

●计划进行较高强度运动，但近期有不适或既往有异常体检结果者。

医生会根据症状“精准点单”，例如：

用12导联心电图看心律失常；

用超声心动图看心脏结构；

用动态心电图(Holter)抓取间歇性发作的心悸等。

## 日常预防比“临时补查”更重要

想把心脏风险降下来，日常健康管理才是真正的核心：

### ◎管住指标

控制血压、血脂、血糖，戒烟限酒。

### ◎量力而行

保持规律运动，但绝对避免在明显不适、熬夜过劳、感染发热状态下硬撑高强度运动。

### ◎保证睡眠

避免长期透支身体。

谨遵医嘱：

已有心脏病或心律失常者，按医嘱规范随访和用药。

## 关键时刻的救命指南

如果身边有人突然倒地、失去意识、无正常呼吸：

●立即拨打120急救电话！

●马上开始心肺复苏(CPR)！

●尽快取用附近的自动体外除颤器(AED)！

心脏骤停后，及时进行心肺复苏和使用AED，能显著提高生存率。不要等，不要围观！

□来源：健康杭州



# 早发现阿尔茨海默病，警惕这9个信号

“它不像雷阵雨，而像梅雨——水汽缓缓渗透，直至墙皮掉漆，才引人警觉。”有人这样形容阿尔茨海默病。这种进展性的神经退行性疾病，正成为威胁老年人健康的重要隐患。而打破这场“遗忘困境”的关键，就在于早识别、早诊断、早治疗。

## 早发现阿尔茨海默病 警惕生活中的9个信号

1. **记忆力减退**：这是阿尔茨海默病最核心的症状，患者常会出现近期记忆丧失，比如刚吃过饭就不记得了、反复问同一个问题、忘记重要的日期或事件等，而多年前的旧事却记得很清楚。

2. **注意和执行障碍**：患者常精神涣散、做事拖拉，计划、实施和解决问题的能力下降。

3. **日常功能减退**：患者难以完成以往熟悉的日常活动，例如忘记打麻将的规则、不知道如何使用洗衣机等。

4. **时间和地点定向障碍**：患者难以分辨熟悉的路况，不知道自己在哪里或如何回家；分不清白天和黑夜。

5. **语言表达和沟通障碍**：患者常找不到合适的词来表达自己的想法，例如把“杯子”说成“喝水的东西”等，沟通出现障碍。

6. **把东西放错地方**：患者可能会把东西放在错误的地方，例如把蔬菜放进衣柜、把钥匙放进冰箱等。

7. **判断力变差**：比如，患者在炎热的夏天穿很多衣服，或者在冬天穿得很单薄；变得轻易相信电视购物或电话诈骗，胡乱花钱。

8. **情绪和性格的改变**：患者的情绪波动大，可出现困惑、多疑、抑郁、恐惧、焦虑等表现。

9. **社交退缩**：患者对以前的爱好、社交活动失去兴趣，变得沉默寡言，经常坐在电视机前长时间发呆，不愿与人交往。

## 早干预阿尔茨海默病 做好这几件事很重要

1. **健康饮食**：推荐采用地中海饮食模式或MIND饮食模式。地中海饮食以蔬菜、水果、全谷物、橄榄油及鱼类为核心。MIND饮食则强调每周至少摄入6份绿叶蔬菜、2份浆果和5份坚果，同时控制红肉及煎炸食物摄入。

2. **规律运动**：建议老年人坚持每周至少3次、每次45~60分钟中等强度及以上的运动，如快走、慢跑等。

3. **好好睡觉**：中老年人应维持每天6~8小时规律睡眠。

4. **社交活动**：中老年人应尽量避免长期独居生活，积极参与社会活动，增加社交互动。

5. **药物干预**：除了生活方式，药物干预也可以延缓疾病进展。

□来源：人民日报健康客户端

## 浙江分类广告

●东阳市绿盾征信服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●浙江绝代佳人文化传媒有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州儒盛商贸有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州市上城区鸿创家具商行(个体工商户)遗失公章一枚，声明作废。

●杭州世朴科技有限公司遗失公章、法人章(李骏皓)、财务专用章各一枚，声明作废。

●浙江千府度酒店管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。

●杭州兰里酒店管理有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。

●杭州全成电子有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●杭州全成半导体科技有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

●宁波正儿八经文化传媒有限公司遗失公章(编号:33020510109245)、财务章(编号:33020510109246)各一枚，声明作废。

●杭州迷你迪科技有限公司遗失财务专用章、法人章(曹伟娟印)各一枚，声明作废。

●浙江圣泰建设有限公司遗失财务章一枚，编号:33020510126153，声明作废。

●宁波一本正经文化传媒有限公司遗失公章(编号:33020510118378)、财务章(编号:33020510118379)各一枚，声明作废。

●杭州乔思物流有限公司遗失合同专用章一枚，声明作废。

●杭州星澜传媒有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。

## ●拍卖公告

浙江吾尚拍卖有限公司于2026年3月26日下午1时拍卖书画20件

预展时间:2026年3月26日

线上预展:https://m-auction.artron.net/

拍卖地点:杭州市吾尚艺术中心

参拍要求:竞买人需交纳保证金1万元

银行账号:浙江吾尚拍卖有限公司.3301040160024896915.杭州银行官巷口支行

咨询:13588209417

●杭州无庸文化传媒有限公司遗失公章、法人章(党孟柯)，财务专用章各一枚，声明作废。

●金总管(杭州)企业管理有限公司遗失公章、私章、财务章，声明作废。

●杭州旭晔科技有限公司遗失财务章、法人章，声明作废。

●浙江源工装饰工程有限公司遗失财务章，声明作废。

●浙江灵动数商科技有限公司遗失公章、财务章、法人章，声明作废。

●杭州数询云知科技有限公司工会委员会遗失工会法人资格证书，统一社会信用代码:81330105MC698581XG，特此声明作废。

●杭州兔小二科技管理有限公司遗失，由杭州市高新区(滨江)市场监督管理局2022年01月27日核发的营业执照正本，统一社会信用代码91330108MA2J2EKJXP，以及公司印章，声明作废。

●东阳市仙结装饰材料有限公司遗失财务章一枚，声明作废。