



网络图片

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。最新报告显示,我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率为79.7/10万。

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,在山东省烟台市一辆网约车上,上演“生死时速”。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。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说,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?徐宁介绍,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。

东莞打造“社会急救4分钟救援圈”,通过“短信+定位+视频”的急救模式,让急救更快一步;浙江计划2025年公共场所AED配置率达到每10万人45台;南宁启动“南宁市急救志愿者管理平台”,加强自助互救队伍建设,加大对社会公众培训力度……社会各界正在努力,让患者在生死一线间能够多一些生机。

## 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?徐宁表示,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,流感等呼吸道感染,也可能引发血栓、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,如今已几乎成为年轻人的“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。徐宁表示,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。大家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。(新华社北京6月3日电)

## 国网宁夏虚拟电厂 现货交易电量突破9千万

“我们已经参与宁夏辅助服务126次,累计响应电量4693万千瓦时,既促进了新能源消纳又可以给用户带来经济收益。”截至目前,国网宁夏综合能源服务有限公司参与现货试运行交易结算电量9742.5万千瓦时,完成售电公司向虚拟电厂运营商过渡。

国网宁夏综合能源服务有限公司在广泛调研、借鉴外省经验后,启动虚拟电厂聚合运营平台建设,利用数字化控制等技术,构建含客户管理等多个模块的平台,2023年10月投入常态化运营,实现多类型电源、需求侧资源与电网协同优化,培育用户参与市场运营,提供灵活高效服务。同时,多次参与宁夏及西北辅助服务市场,累计促进新能源消纳4693万千瓦时,节约标煤15115吨,减排二氧化碳37681吨,代理用户实现经济收益799.89万元,实现区内全场景常态化、规范化、规模化、市场化运行。

(杨琦)

## 宁夏金槌拍卖行拍卖公告 (25-48)

受委托,本行将于2025年6月27日(星期五)15时在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)采用网络竞价方式对吴忠市盐池县城明苑苑小区、龙展苑小区、裕民小区、紫东苑小区多套住宅房进行公开拍卖。

其它公告事项

- 1.拍卖标的均依据现状进行拍卖,土地使用权面积均为每套房屋分摊土地面积,竞买人须实地勘察标的,我行自即日起组织竞买人勘察标的,具体标的详见拍卖品明细表。
- 2.有意竞拍者请于拍卖会前交纳3万元/套的竞拍保证金至我行账户后,持有效身份证件和交款凭证办理报名登记手续,未成交者保证金在拍卖会结束后五个工作日内全额退还。
- 3.本次拍卖成交后,买受人需向中拍平台另付0.15%的软件使用费。
- 4.有意竞拍者请于拍卖会前交纳3万元/套的竞拍保证金至我行账户后,持有效身份证件和保证金交款凭证办理报名手续。未成交者保证金在拍卖会结束后三个工作日内全额无息退还。【户名:宁夏中鹿拍卖行(有限公司),账号:25070140100002423,开户行:宁夏银行盐池支行】
- 5.本次拍卖房屋可协助办理按揭贷款,贷款结果以银行审批为准【咨询电话:宁夏银行盐池支行,王经理13895221503】
- 6.拍卖成交后,买受人需向中拍平台另付0.15%的软件使用费。

二、报名地址:1.银川市金凤区亲水北街万达广场中心B座1801室

联系电话:0951-4013543 4013553

2.盐池县住房和城乡建设局三楼会议室

联系电话:姚女士15595589551 马女士18295576426



## 宁夏中鹿拍卖行(有限公司)拍卖公告

受委托,我行将于2025年6月27日10时在中拍平台采用网络竞价的方式对吴忠市盐池县城西花园小区、惠泽苑小区、民生花园小区多套住宅房进行公开拍卖。

一、竞买注意事项:

- 1.标的依据现状进行拍卖,竞买人须实地勘察标的,我行自即日起组织竞买人勘察标的;
- 2.本次拍卖成交价款中包含土地出让金,标的的土地使用权面积均为每套房屋分摊土地面积;
- 3.本次拍卖标的暂未办理《不动产权证书》,拍卖成交后由委托人协助买受人办理产权手续,办理产权手续时所产生的相关税费均按照国家规定由委托人和买受人各自承担(按照约定买受人须承担房产税、3.05%的土地契税和印花税费等);
- 4.有意竞拍者请于拍卖会前交纳3万元/套的竞拍保证金至我行账户后,持有效身份证件和保证金交款凭证办理报名手续。未成交者保证金在拍卖会结束后三个工作日内全额无息退还。【户名:宁夏中鹿拍卖行(有限公司),账号:25070140100002423,开户行:宁夏银行盐池支行】
- 5.本次拍卖房屋可协助办理按揭贷款,贷款结果以银行审批为准【咨询电话:宁夏银行盐池支行,王经理13895221503】
- 6.拍卖成交后,买受人需向中拍平台另付0.15%的软件使用费。

二、报名地址:1.银川市金凤区亲水北街45号(原老干部楼)

2.盐池县住房和城乡建设局三楼会议室

三、联系方式:蔡女士13909581170 温女士16609509898

