



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疾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，流感等呼吸道病毒感染，也可能会引发血栓、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，如发生呼吸道病毒感染，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，呵护心脏首先要在生活方式上“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翠苑小区、龙辰苑小区、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，竞买人须实地勘验标的，我行自即日起组织竞买人勘验标的，具体标的详见拍品明细表。

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，持有效身份证件和成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。

报名地址：1.银川市金凤区亲水北街万达中心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，竞买人须实地勘验标的，我行自即日起组织竞买人勘验标的；
2.本次拍卖成交价款中包含土地出让金，标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《不动产权利证书》，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、费均按国家规定由委托人和买受人各自承担（按约定买受人承担房屋契税、3.05%的土地契税和印花税等）；

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纳凭证办理报名手续。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。

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【咨询银行】：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.银川市金凤区通达北街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

