

# 为何心源性猝死逐渐“年轻化”？

## 别觉得“猝死”都是突然发生的，这些保命信号别忽视

本报记者 晏飞

3月24日，苏州峰学蔚来教育科技有限公司发布讣告称，张雪峰因突发疾病，经抢救无效不幸去世。令人唏嘘的是，悲剧似乎越来越频繁地发生在风华正茂的中青年人身上。心肌梗死，这个曾经被视为“老年病”的致命杀手，为何如今频频盯上年轻人？哪些看似不起眼的“小事”，正在悄悄透支我们的生命？

### 警惕！心肌梗死不只会“心痛”

很多人以为，心肌梗死就是电视剧里演的那样，突然捂住胸口，表情痛苦地倒下。但徐州总医院心内科郝耀主任医师指出，现实中心梗的症状千变万化，尤其是年轻人，往往因为忽视了

非典型症状而延误治疗。

“典型的心绞痛确实在胸骨中下段，但有时会发生偏移。急诊科和心内科医生有一个共识：下颌以下，腹部以上的疼痛，要首先排除心肌梗死。”

这意味着，当身体出现以下部位的疼痛或不舒适时，都可能是心梗在求救：

- 胸前区疼痛（典型）
- 牙疼（无明显牙齿病变）
- 肩胛骨疼 / 腋下疼痛
- 脖子疼 / 咽喉疼（有紧缩感）
- 胃疼 / 上腹痛（易被误诊为胃病）
- 腰疼
- 左腿、左侧腹股沟疼

更为凶险的是无痛性心肌梗死。这类情况多见于老年人或糖尿病患者，患者感觉不到疼痛，但可能出现胸闷、

呼吸困难、恶心呕吐、冒冷汗、血压下降等症。只要出现上述任何一种情况，且与劳累、情绪激动相关，都应高度警惕急性心肌梗死。

### 4件“小事”正在“掏空”年轻人的心脏

在临床上，经常出现中青年心梗患者没有高血压、高血脂、高血糖，甚至有些患者长期锻炼、完赛过马拉松。为何还会被心梗盯上？问诊发现，他们的生活里多藏着几颗“定时炸弹”：

#### 1. 熬夜，透支血管的“元凶”

首先是工作压力大，经常熬夜，有时整夜不睡。长期的睡眠不足会导致身体处于应激状态，血管压力增大，容

易造成血管痉挛或血液流通不畅，大大增加心肌梗死风险。

#### 2. 情绪压抑，让血管“紧绷”

现代职场竞争激烈，长期处于紧张、焦虑、烦躁的情绪中，会导致体内肾上腺素分泌失调，引起血管收缩过紧，血压上升。不良情绪是诱发心梗的重要导火索。

#### 3. 饮食不健康，血液变“黏稠”

平时高热量、高脂肪的饮食习惯导致血液中脂肪和杂质成分增多，血液黏稠度增高，久而久之堵塞血管。

#### 4. 看似爱运动，实则“无效”抵消

长期抽烟、喝奶茶、熬夜带来的血管损伤，远远抵消了运动带来的益处。运动是好事，但如果生活方式不改变，运动并不能完全“豁免”心梗死亡的风险。

### 心源性猝死发生时：

- 3秒钟会出现头晕
- 5秒钟出现眼睛发黑
- 7秒钟开始出现意识障碍
- 10秒钟会出现抽搐
- 4分钟脑死亡

最佳抢救时间仅有4至6分钟

如果超过8分钟

抢救的成功率只有5%

### 救护车来之前能做什么？

急救链 | ①早呼救 → ②心肺复苏 → ③除颤 → ④进一步急救

如果突发胸痛或上述相关症状，请立即采取以下措施：

1. 立即停止一切活动：就地休息，保持安静，不要惊慌失措，更不要自己开车去医院。
2. 拨打120急救电话：等待专业医护人员到来。不要随意搬动患者。
3. 保持呼吸通畅：解开衣领，如果患者

意识不清，应将其头偏向一侧，防止呕吐物堵塞气道。

4. 谨慎用药：如果明确有冠心病史，且医生曾开过硝酸甘油，可在血压不低的情况下舌下含服一片。但在未确诊前，不要盲目服用阿司匹林（如果是主动脉夹层，服用阿司匹林会加重出血），也不要反复用力咳嗽（这并不能打通血管，反而会增加心脏耗氧量）。

## 记住黄金4分钟 突发胸痛怎么办

### 谨防中风带来的身体隐患

# 切记！脑卒中前的“三次警报”

本报记者 晏飞

近日，山西39岁的主播“王炸姐”在直播时突发脑干出血离世，令人痛心不已。这则新闻再次为我们敲响警钟：那个曾被默认为“老年病”的脑卒中（俗称“中风”），早已不是老年人的“专利”。它正悄悄盯上那些自恃年轻、拼命熬夜、透支健康的年轻人。

### 认清“大脑杀手”：卒中到底是什么？

脑卒中是一种由于脑血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的急性脑血管病。徐州矿务集团总医院脑血管病科诊疗组长、神经介入组组长翟羽佳介绍，卒中主要分为两大类：一类是“堵了”，即缺血性脑卒中（脑梗死），约占80%。好比脑血管被血栓形成的“路障”堵住，导致脑组织因缺血而坏死。患者多有动脉硬化及高血压病史，常在休息、睡眠等静态时发病。另一类是“破了”，即出血性脑卒中（脑出血）。由于高血压、脑血管硬化或畸形导致脑血管破裂，血液流入脑组织，压迫损伤周围神经。多见于50岁以上高血压患者，多在情绪激动及使劲用力时突然发病。

卒中的危害可以用“四高”来概括：高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率。卒中已成为成年人致死、致残的首位病因，且发病年龄呈现年轻化趋势。每5位死亡者中至少有1人死于脑卒中，约75%的幸存者会留下偏瘫、言语障碍等后遗症。

### 警惕：这些警报极易被误认

徐矿总医院神经内科主任刘海艳主任医师特别提醒，很多患者在发病前会出现“小中风”：短暂性脑缺血发作（TIA），这是脑卒中的前兆，是预警信号。

像山西主播“王炸姐”发病前曾提到“年前开始偶尔头疼”，这其实就是身体发出的重要警报。小中风的特点是一过性、来去匆匆，极易被误认为是“太累了，缓缓就好”。如果置之不理，下一次可能就会迎来大面积、不可逆的脑卒中。

小中风的特点是发病突然，发作持续数分钟，病人通常在30分钟内完全恢复正常。“小中风”常常反复发生，多则每日数次，少则数周、数月甚至数年发作一次。与“脑卒中”也就是“中风”

相比，“小中风”在临床上表现的症状与体征并不明显。由于“小中风”发病突然，持续时间短暂，而且不遗留任何后遗症，所以很容易被人们所忽视。

临床发现，小中风（短暂性脑缺血发作）前期，患者有爱咬舌头、精细动作差等轻微症状。“这种病会让患者大脑局部微血管发生梗死，导致脑组织缺血性坏死，损伤支配舌肌或咀嚼肌运动的神经，最终令口腔和舌头不能灵活运动，在咬合、咀嚼和说话的过程中出现功能障碍。”刘海艳说。

“‘小中风’有多种多样的临床表现，可能只有一种症状，也可能同时出现多种症状，症状可轻可重。”刘海艳说，“如单眼突然出现一过性眼前发黑或视物不清。或者突然不能说话以及听不懂别人的讲话。此外还有一过性眩晕、眼球震颤等症状。严重的时候会出现一侧身体突然没有感觉，不能活动，站立或步态不稳。也有患者会突然出现难以忍受的头痛或伴恶心、呕吐，一过性吞咽困难、饮水呛咳、嘴角歪斜等。”

短暂性脑缺血发作既是卒中的危险因素，也是卒中的一个演变过程，它和卒中的临床表现、危险因素特征等方面较为相似。因此，生活中我们应该像重视

卒中一样，重视短暂性脑缺血发作。

刘海艳强调：“小中风常在暴发性中风前几个小时或几天内发生。已发作过小中风的患者，1个月内再发风险是无发患者的30倍。发生小中风后，大部分患者会在一两个星期内发生大中风。一定要重视中风的先兆征象，一旦小中风发作，应及时到医院诊治。如果频繁发生小中风，那这是一个很明确的预警信号，稍有拖延就很容易出现一个大中风。”

### 记住身体这三次警报

一过性黑蒙：单眼或双眼突然看不见东西，过一会儿恢复。一过性失语：突然出现说话不利索、含糊不清，过后恢复。一过性肢体无力：突然出现单侧肢体无力，手指发麻、合不拢，甚至手中物体掉落，过后恢复。

翟羽佳表示，除此之外，这四个地方出现异常，也很可能是“小中风”：手指发麻无力、舌根发硬爱咬舌头、头面部突发面瘫或视物模糊、下肢单侧或双侧无力易摔跤。尤其是老年人如果发生偏身麻木、口齿不清，年轻人如果出现类似“累了到”的症状且短暂发作，都绝不能硬扛，必须立即就医。

# 救命神器 AED 怎么用？

## 零基础也能秒会的急救指南

## 120 BE FAST 这份保命「口诀」请收好

## 掌握「两把利剑」：快速识别卒中症状

本报讯（记者 晏飞）脑卒中救治是一场与时间的赛跑，尤其是缺血性脑卒中的黄金救治时间窗只有4.5小时。徐州矿务集团总医院脑血管病科诊疗组长、神经介入组组长翟羽佳强调，快速识别是启动急救生存链的第一步。

目前国际通用的“BE FAST”口诀和中国特色的“中风120”口诀，就是我们手中的两把“识别利剑”。

更适应中国国情的“中风120”口诀：“1”看一张脸：面部是否对称，有无口角歪斜。“2”查两只胳膊：平行举起双臂，是否有单侧无力。“0”聆听语言：是否言语不清、表达困难。只要出现其中任何一种情况，就必须立即拨打120！

更全面的“BE FAST”口诀：B（Balance）：平衡，突然出现行走困难，头晕、平衡等。E（Eyes）：眼睛，突然视力模糊、视物成双等情况。F（Face）：面部，请患者微笑，观察是否有一侧面部嘴角歪斜。A（Arms）：手臂，请患者双臂平举，观察是否有一侧手臂无力下垂。S（Speech）：语言，请患者说一句简单的话，观察是否言语不清、表达困难。T（Time）：时间，一旦出现以上任何症状，立即拨打120并记录时间。

### 一、出现以下情况立即启动急救并使用 AED

1. 患者突然倒地，轻拍呼喊无任何反应；
2. 观察胸部，无起伏或仅有叹息样濒死呼吸；
3. 触摸颈动脉，无脉搏搏动。

### 二、操作流程

1. 开机：取出 AED 设备，多数公共场所 AED 为开盖即开机，部分款式需按下电源键开机。开机后设备立即发出清晰语音提示，后续所有操作严格按照语音指令，无需自行判断病情。
2. 贴片：解开患者上衣，裸露胸部，粘贴电极片。成人 / 8 岁及以上儿童标准位置：

一片电极片贴于胸骨右缘、右锁骨下方（右上胸），另一片贴于左乳头外侧、左腋前线第五肋间（左胸下侧），电极片需完全贴合皮肤，无褶皱、无翘起。

特殊情况调整：患者植心脏起搏器、除颤器，电极片避开设备位置；婴儿、8 岁以下儿童，需使用儿童专用电极片，或按设备提示切换儿童模式，前后位粘贴电极片。

粘贴完成后，将电极片导线插入 AED 主机对接口，等待设备指令。

3. 分析：语音提示“正在分析心律，请不要触碰患者”时，施救者立即示意周围所有人远离患者，禁止接触患者身体、衣物、病床，避免干扰设备精准分析。此过程全程自动，无需人工操作，等待 5—15 秒即可出结果。

4. 电击：若语音提示“建议除颤”，设备自动充电，充电完成后，再次大声呼喊“所有人离开患者”，反复确认无人接触后，按下设备上的橙色“电击”键，完成一次除颤。若语音提示“无需除颤”：立即停止 AED 操作，恢复心肺复苏，等待

急救人员抵达。

5. 按压：电击除颤完成后，无需关闭 AED。立即进行胸外按压、人工呼吸，持续进行心肺复苏。AED 会自动再次分析心律，重复上述流程，直至患者恢复自主呼吸、脉搏，或专业急救人员到达接手。

### 三、注意事项

1. 禁止在水中、潮湿地面使用 AED，需将患者转移至干燥平地，擦干胸部再操作；
2. 患者佩戴有植入式心脏设备，电极片避开植入位置，不可直接贴在设备上；
3. AED 无使用禁忌，孕妇、老年人、有基础疾病患者，符合心脏骤停指征均可使用；
4. 心肺复苏过程中，尽量减少按压中断时间；
5. 无需担心“电击伤人”，AED 只会对颤患者放电，对正常心律人群不会释放电流。（据应急管理部）

## 14位非遗人人驻云龙湖望湖阁

本报讯（记者 张瑾）3月20日，古色古香的云龙湖旅游景区游客中心（望湖阁）内，14位非遗传承人齐聚一堂，云龙湖景区非遗体验中心正式启幕，让非物质文化遗产在山水之间“活起来”、传下去。

云龙湖景区作为国家5A级旅游景区，以“一湖青山秀水，千年彭城文脉”为基底，打造出集非遗展示、深度研学、手工体验、休闲体验于一体的沉浸式非遗体验中心。此次首批入驻的14项非遗项目，既有徐州本土的经典技艺，也有跨界融合的特色非遗。

体验中心设有非遗研学区、体验区、展示区、文创区、对话区五大功能区，实现“可观、可听、可触、可做、可传”的多元体验，让游客从旁观者变为

非遗项目的参与者与传播者，在湖光山色的浸润中，沉浸式感受徐州非遗的独特魅力。

首批入驻中心的非遗项目涵盖香礼俗、香包、汉绣、剪纸、彭城点茶、汉箫、竹笛制作、木刻拓印、风筝制作、汉服制作、木工手作、编结技艺、面塑和古琴艺术，每一项技艺都承载着徐州人的历史记忆，凝聚着民间艺人的智慧与坚守。

景区相关负责人表示，非遗体验中心的落地，将非遗技艺从展厅搬进景区，是“文旅融合”理念的生动实践。游客在欣赏湖光山色的同时，近距离接触、体验、传承非遗，既丰富了旅游体验，也为非遗活态传承注入了新活力。

## 江苏沛县经济开发区开发建设规划环境影响报告书 环境影响评价信息第一次公示

根据生态环境部颁布的《环境影响评价公众参与办法》的相关规定，现进行江苏沛县经济开发区开发建设规划环境影响报告书公众参与第一次公示。

### 一、规划简介

规划单位：江苏沛县经济开发区管理委员会

环评单位：江苏南理环境科技有限公司

规划范围：东至八里屯沟—汉源大道—沛龙公路—汉旺路，南至孙洼路，西至纺四路—600米—西环路—500米—西环路，北至龙湖大道，规划总用地面积约27.97平方公里。

规划期限：2025—2035年。

产业定位：高端纺织、新型铝材、

新能源、兼顾传统产业的转型升级。其中园区新型铝材产业规划引入再生铝，实现“废铝回收—再生铝铸—高端铝材加工”全闭环，解决园区各企业废铝的处置问题。

### 二、公众意见反馈方式

公众可以在本次信息公开后，以电话（0516-69090091）、信函、传真、电子邮件（3419473646@qq.com）或者其他方式，向规划单位或委托的环境影响评价机构提交公众意见表。

### 三、公众意见调查表的网络链接：

链接：<https://pan.baidu.com/s/1ErVpBOyOKGHgtNdMzLcWIAp-wd=tx2i> 提取码：tx2i

江苏沛县经济开发区管理委员会  
2026年3月25日

## 关于对云祥路等道路施行交通限制的通告

为维护市区道路交通秩序，预防和减少交通事故，提高通行效率，依照《中华人民共和国道路交通安全法》和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》，徐州市公安局交通管理局决定对以下道路实行交通限制，现通告如下：

1. 云祥路（民祥园路至庆丰路段）全天禁止机动车由东向西通行。
2. 志华路全天禁止机动车由东向西通行，上下时段禁止机动车通行。
3. 少年路（工农南路至刘场路段）全天禁止机动车由东向西通行。
4. 土城巷（劳动巷至和平路）全天禁止机动车由南向北通行。
5. 彭城南路（建国西路至马市街

段）全天禁止机动车由南向北通行。

6. 云龙山隧道、韩山隧道、托龙山隧道、襄王路隧道、平山路隧道、天齐路隧道、中山北路隧道、和平路隧道、子房山隧道全天禁止车长6米以上中重型货车、危险品运输车通行。

7. 长安大道（104国道至荆马河北支路段）、大大路（杨山路至城东大道段）、广德路（福泽路至城东大道段）、年华巷（尚礼路至城东大道段）工作日（寒暑假除外）7:00—8:30、11:30—14:30、17:00—19:00禁止车长6米以上中重型货车通行。

本通告自2026年4月7日起施行。  
徐州市公安局交通管理局  
2026年3月26日

## 关于对铜山区棠张镇河东桥实行交通限制的通告

因铜山区农村公路危桥改造工程（河东桥）需要，为保障道路交通安全和施工顺利进行，依据《中华人民共和国道路交通安全法》和《中华人民共和国公路法》等有关规定，徐州市公安局交通管理支队铜山大队、徐州市铜山区交通运输综合行政执法大队决定：

2026年3月16日至2026年8月

13日，对棠张镇Y602线K10+970（河东桥）实施交通限制，采取全封闭施工。请过往车辆、行人按交通标志指示绕行，确保安全。

特此通告。  
徐州市公安局交通管理支队铜山大队  
徐州市铜山区交通运输综合行政执法大队  
2026年3月11日

## 综合资讯

办理地址：中山南路142号徐州报业传媒有限公司  
咨询热线：85690469、85699550  
唯一指定微信办理：18632275510

友情提醒：本栏目对所有信息均进行严格审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请读者认真核实，因此产生的一切纠纷均由自行解决。

- ### 下列丢失 声明作废
- 李炳序出生医学证明丢失，编号：K320066052，声明作废
  - 李东润出生医学证明丢失，编号：P320815494，声明作废
  - 罗廷栋退役军人优待证丢失，卡号：6228240451001800370
  - 王忠玉位于丰县范楼镇王庄3组57号不动产权证书丢失，不动产权证号：苏（2021）丰县不动产权第0198713号，不动产单元号：320321014271JC00024
  - 魏巍专业技术资格证书丢失，中级工程师，发证日期：2018年11月28日，编号：XZZ20180220013
  - 王爱华位于徐州市云龙区坝山新苑小区17号楼二单元1101室公共租赁住房租约丢失
  - 王爱华位于徐州市云龙区坝山新苑小区17号楼二单元1101室公共租赁住房租赁合同丢失
  - 济南高新万达广场置业有限公司2020年10月29日开给徐州泽昊物业管理有限公司的收据丢失，收据编号：0000559，金额：10000元，声明作废
  - 徐州聚祥土石方工程有限公司财务专用章丢失，编号：3203011922141
  - 许世召身份证丢失，号码：320323199003216058，有效期限：2016.07.12—2036.07.12
  - 徐州聚祥土石方工程有限公司公章丢失，编号：3203011922140
  - 王茹芫出生医学证明丢失，编号：L320109574，父亲：王友星（身份证号320323197401264435）、母亲：李翠芳（身份证号320305197702103042），声明作废
  - 苏州弘慈血液病医院有限公司开具给戚威的住院费发票丢失，发票代码：032002300104，发票号码：08223883，金额：74834.72元，开票日期：2024年2月4日
  - 江苏省徐州市云龙区大郭庄机场周边改造项目拆迁人陈士金（身份证号：320311195403162016）大协议丢失
  - 黄玉华保安证丢失，证号：苏32032016001457
  - 徐州飞亚木业有限公司 XUZHOU FEIYA WOOD CO.,LTD 不慎丢失正本提单一式三份，船名航次：XIN CANG ZHOU 301S，提单号：COSU6442117380；船名航次：XIN DAN DONG 559E，提单号：COSU6443642970；船名航次：FEI HONG DA 66 005W，提单号：COSU6444266400、COSU6444265550，声明作废