



编辑:李丽 视觉编辑:石云罡 校核:王顺义 组版:邹鑫刚

## 丽霞 健康工作室

根据张雪峰官方账号在3月24日晚间发布的讣告,张雪峰因突发心源性猝死,经全力抢救无效于苏州逝世。这位知名教育博主、考研辅导教师,生命永远定格在了不惑之年。近年来,心源性猝死频发,且呈现年轻化趋势,事实上,这并非遥不可及的突发疾病,而是一场与时间赛跑的生死考验。

# 心源性猝死并非突发疾病 生死竞速仅4分钟

【大连新闻传媒集团/大连云记者张丽霞】

## 心脏“电路”瞬间瘫痪 黄金抢救仅4分钟

心源性猝死不是突发疾病,而是心脏“电路”瞬间瘫痪。从倒地的那一秒开始,黄金抢救时间只有4分钟,每延迟1分钟,生存率下降7%~10%。它何以如此严重?大连市友谊医院冠心病科一病房主任祝黎东表示,简单地说,心脏就像一个水泵,由电路系统控制。心源性猝死是指心脏活动突然完全紊乱(最常见的是“心室颤动”),导致心脏不是正常收缩,而是像装了一兜子蚯蚓一样在无效颤抖。最后心脏瞬间失去泵血功能,大脑因缺血,人在几秒钟内就会失去意识,停止呼吸。

## 年轻人中招 隐性心脏问题是主因

为什么年轻人也会中招?祝黎东说,主要原因通常是被忽略的隐形心脏问题。肥厚型心肌病,这是年轻人(尤其是运动员)猝死的最常见原因。心肌天生过厚,剧烈活动时容易缺血。冠状动脉异常,天生血管没长在正确的位置,运动时被挤压缺血。遗传性心律失常,比如长QT综合征(心脏电生理异常疾病),这类病平时心电图正常,甚至查不出来,但在熬夜、极度疲劳、情绪激动的刺激

下,会诱发恶性心律失常。冠心病、心梗,除了老年人,80后、90后也是冠心病、心梗猝死的主要人群。后天因素中,还有长期熬夜导致的电解质紊乱、过度劳累引发的重症心肌炎等。

## 猝死并非无征兆 这些信号要警惕

很多人认为“猝死是没有征兆的”,其实不完全对,因为身体会提前发出预警,出现以下症状需高度警惕:活动中或受惊吓后,出现原因不明的晕厥(这是最危险的信号);活动后胸痛、胸闷、胸部压迫感;与劳累相关的呼吸急促或窒息感;心悸,感觉心脏“漏了一拍”或跳得极快,伴随头晕、恶心;有心脏病家族史或不明原因猝死家族史。

如果遇到有人倒地,不要只顾着掐人中或等待,必须立刻动手:1.判断,拍打双肩无反应,观察胸廓无起伏(呼吸停止),应立即判断为心脏骤停。2.按压,立即进行胸外按压。位置在两乳头连线中点,深度5~6厘米,频率100~120次/分钟。用力按,快速按,让胸廓完全回弹。3.除颤,尽快找到AED(自动体外除颤器)。这是唯一能“起死回生”的设备。打开后根据语音提示操作,它能自动分析是

否需要电击。值得注意的是,如果是室颤,只有电击才能终止,光靠按压是不够的。

## 日常注意这些 守护心脏健康

祝黎东建议,预防心源性猝死,日常需做好以下防护:体检要加项,普通体检往往难以发现隐匿的心脏隐患,如果存在家族史或长期处于高强度工作压力下,建议主动咨询医生,评估是否需要增加心脏超声和心电图等专项检查。停止“硬扛”,在极度疲劳、感冒发烧或熬夜之后,应避免进行剧烈运动,包括马拉松、大重量健身等,这类状态下运动,会增加诱发室颤的风险。健康饮食,合理膳食是保护心脏的基础,日常应保证摄入足够的水果、蔬菜及全谷物,同时控制盐分和高脂肪食物的摄入量。保持适度运动也很重要,规律的有氧运动有助于增强心脏功能、改善血液循环,但需注意运动的强度与方式,应结合自身健康状况,避免过度锻炼。注意控制心理压力,长期压力过大也可能诱发心脏问题,学会调节情绪、关注心理健康,同样是预防心源性猝死的重要一环。建议戒烟限酒,烟草和过量饮酒对心脏健康危害明显,戒烟并控制饮酒量,是对心脏最直接的保护。

## 微移植助94岁老人 闯过白血病难关

【大连新闻传媒集团/大连云记者张丽霞】

近日,大连大学附属中山医院血液二科成功为94岁的李女士实施了微移植技术,不仅让她摆脱了致命的急性白血病,更创造了高龄血液肿瘤治疗的生命奇迹。

两个月前,李女士因头晕乏力、面色苍白、皮肤出现瘀斑就医,被确诊为有“血癌之王”之称的急性白血病,病情凶险且随时可能危及生命。但94岁的高龄成为治疗最大阻碍,其脏器功能衰退且合并基础疾病,对高强度治疗耐受性极差。传统化疗易造成严重身体损伤,常规造血干细胞移植需大剂量预处理,年龄上限约60岁,非骨髓移植也极少用于70岁以上患者,常规治疗手段对其几乎均为“禁忌症”。

面对这一困境,该院血液科团队在方美云主任的带领下,经全面评估确定微移植为最佳方案,为李女士制定个性化治疗流程。针对高龄患者造血功能恢复慢、耐受性差的特点,医护团队首先实施了低强度诱导治疗,以逐步减少体内的白血病细胞,随后在最佳时间窗为李女士输注了来自供者的造血干细胞。治疗全程,医护团队严密监测各项指标,精准调整用药,严防感染和出血,用细致的护理守护李女士的康复之路。令人欣喜的是,经过精心救治,李女士的病情迎来了显著好转。她的白血病得到有效控制,此前濒临衰竭的造血功能逐渐恢复,成功脱离了输血依赖,不再需要靠输注红细胞和血小板来维持生命。如今,李女士面色红润,头晕乏力等症状完全消失,能够自主坐起、进食,与家人正常聊天甚至散步,精神状态大幅改善,复查血常规指标也已逐步恢复正常。

专家表示,微移植技术是突破年龄禁区的关键,与传统移植“拆旧建新楼”式的骨髓摧毁重建不同,微移植如同“旧楼翻新”,无须摧毁患者造血系统,仅通过低强度预处理削弱白血病细胞,输注的造血干细胞可通过“抗白血病效应”清除恶性细胞,同时唤醒自身免疫系统,实现“减毒不减效”。此外,该技术无须严格配型,供者来源广、治疗过程温和,感染和出血风险低,理论上无明确年龄上限,为高龄血液肿瘤患者开辟了新的治疗路径。专家同时提醒,急性白血病高龄患者早期症状易被忽视,若出现不明原因头晕乏力、皮肤瘀斑、反复高热、骨节疼痛等症状,需及时就医检查,避免延误病情。

## 瞬间 遇见大连·发现美好

专栏主持:李丽

## 早春滨城 活力涌动



春风拂过滨城,寒意渐消。广场上,毽子在脚尖翻飞;运动场上,少年挥臂击球,朝气满溢;孩童牵引风筝,让斑斓羽翼翱翔碧空。一幕幕鲜活场景,绘就市民昂扬向上、拥抱春天的蓬勃姿态。

桑风柏 摄



记录生活瞬间,留下人生百态。“瞬间”图片专栏长期征集以人文纪实类为主的图片,反映健康生活点滴,记录瞬间影像,为健康存档,为岁月留存记忆。

投稿邮箱: jiankang905@163.com

## 巩固国家卫生城市 共享文明健康生活

早春三月,“海麻线”是大连人不可或缺的时令鲜味,海麻线包子更是刻在本地人心底的春日味道。这种学名为萱藻的海味,看似不起眼,却藏着超高的营养价值,是大自然馈赠的春日养生佳品。

## 大连春日鲜味“海麻线” 不只是美味 更是营养宝藏

【大连新闻传媒集团/大连云记者张丽霞】

### 别看它其貌不扬,其实是“长劲儿”的好东西

海麻线长得黑乎乎,细长细长的,看着不起眼。但你要是知道它的“底细”,准会高看一眼。大连市公共卫生临床中心营养部主任李宾说,首先,它是一种高蛋白、高纤维、低热量的“神仙食材”。很多人觉得吃菜就是吃菜,哪来的蛋白质?但海麻线还真有,它的蛋白质含量高达19.33%。而且,它的蛋白质还是“优等生”,里面含有的氨基酸种类特别全,比例也非常接近世界卫生组织推荐的“理想模式”。说得直白点就是:吃它,身体吸收利用率高,能“长劲儿”。其次,海麻线自带“鲜味密码”。它里面富含两种东西——谷氨酸和天冬氨酸。大家平时吃的味精、鸡精,提鲜靠的就是谷氨酸。所以,海麻线根本不需要放味精,它自己就是“天然鲜味剂”。用它包包子,那个馅儿,哪怕只放点肉和白菜,也能鲜得让你恨不得把舌头吞下去。

### 肠道里的“清道夫”,减肥便秘人群的福音

现在很多人都有相同的烦恼:不是吃得太多,就是

“蹲坑”费劲。这时候,海麻线就是个宝。它肚子里装满了膳食纤维,而且大多是不可溶的那种。这种纤维有个本事,进了肠道就像一把小刷子,能把肠壁上挂着的油脂、代谢废物给扫下来,然后裹着它们排出体外。所以,吃了海麻线,你会有很强的饱腹感,不容易饿,还能顺便给肠道做个“大扫除”。对于想控制体重、改善便秘、调节肠道菌群的朋友来说,它简直是春天里大自然免费送的“益生元”。

### 藏在海里的“维生素”,谁最该多吃两口?

李宾说,作为海洋里的食物,海麻线还有一个绝活:富含矿物质。钾、钙、镁、铁、锌、碘……你能想到的微量元素,它里面基本都有。除此之外,它还有叶酸、维生素C、类胡萝卜素和各种B族维生素。对于那些不爱吃肉、不爱吃动物内脏的素食者来说,海麻线是补充矿物质和微量元素的好帮手。对于正在备孕、已经怀孕的准妈妈来说,它也是餐桌上非常理想的天然营养补充。不过得提醒一句:有两类人得管住嘴,一个是甲亢患者,一个是肾功能不好的人。海麻线含碘高、含钾高,这两类人群不太适合吃。

### 身体里的“抗氧化卫士”,帮你防衰老、稳血糖

藻类食物有个共同的“超能力”——保健作用强。海麻线属于褐藻,它里面藏着几种非常厉害的生物活性物质:褐藻多糖、褐藻糖胶、岩藻黄素。这些名字听着拗口,但它们的本事你听得懂:第一,抗氧化、防衰老。我们身体里有一种坏东西叫自由基,它会破坏细胞,让人老得快、免疫力下降。褐藻多糖就像一个清道夫,能把这些自由基清除掉,帮身体延缓衰老。第二,调节免疫力。它能激活我们身体里的免疫细胞,让它们干活更卖力。免疫力上去了,不管是防肿瘤还是对抗细菌病毒,身体都更有底气。第三,稳血糖。现在得糖尿病的人越来越多,除了吃得太好,肠道菌群失衡也是个重要原因。研究发现,褐藻糖胶可以调节肠道菌群,修复肠道屏障,改善身体对糖分的处理能力。简单说,就是帮你稳住血糖,别让它上蹿下跳。第四,分解脂肪。岩藻黄素这个成分,近些年很受关注。它除了抗氧化、抗炎,还有一个让很多人心动的作用——促进脂肪分解,抑制脂肪生成。换句话说,它能在一定程度上帮咱们的身体少存点油、多烧点油。

## 健康科普暖银发 贴心服务零距离

【文/图 大连新闻传媒集团/大连云记者李丽】

近日,甘井子区周水子街道周水子社区举办“健康同行 守护邻里”老年人健康主题知识讲座,吸引50余名辖区老人到场参与,将专业健康服务送到居民家门口。

讲座特邀健康专家,就类风湿关节炎养护、慢性失眠改善两大老年高发健康问题,结合老年人生理特点与临床常见症状,用通俗语言和生活动案例拆解健康痛点。针对类风湿关节炎,专家讲解季节防护、科学运动、规范用药等知识,纠正养生误区;围绕慢性失眠,从作息、环境、睡前习惯等方面给出实操方案,讲解疼痛与失眠的关联,传授实用助眠技巧,内容易懂易学。互动环节中,老人们踊跃咨询有关关节缓解、睡眠调理、日常用药等问题,专家逐一耐心解答,现场氛围热烈。参与居民纷纷表示,讲座直击日常健康困扰,干货满满,在家门口就能享受专业指导,真切感受到社区的暖心关怀。未来,社区将持续聚焦老年群体需求,开展更多贴近民生的健康服务活动,用贴心守护筑牢邻里健康屏障,让老年朋友尽享幸福晚年。



讲座现场,专家为老年人普及健康知识。