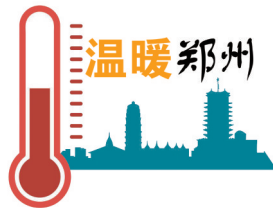


■天气

# 北方将迎今冬以来最大范围降雪

## 气温骤降,要给健康“保暖”



据中央气象台最新预报,28日夜间至30日,一场降雪天气将自西向东影响我国北方,淮河以北地区大风降温天气明显。这次降雪过程将是今冬以来范围最大的一次。

西北地区东部、华北以及东北地区,将自西向东先后出现小到中雪,局地大雪的天气。降雪强度相对较大的地方主要集中在青海东南部、甘肃西南部、内蒙古东北部、河套地区东北部、山西北部以及黑龙江中部,局部地区可能出现5毫米以上的大雪天气。

这次降雪范围较大但强度一般,大部分地区以小雪或小到中雪为主,主要影响时段在28日夜间到30日夜间。这次降雪有助于增加土壤墒情但对交通有所影响。据新华社

## 伴随雨雪来临 郑州未来5天最低气温-2℃

本报讯(郑报全媒体记者 张华)早上冷飕飕,下午更冷。27日下午,郑州室外气温为6℃,人体感觉却是2℃。冬天,真的来了。

受中路冷空气扩散南下影响,我省27日雨、雪上演,只不过仅局限于东南部地区,雪花也只飘落在信阳鸡公山上。

别急,雪花即将飞舞。

28日夜到29日,我省北部、中西部将迎小雪,西部还将有中雪。30日,西部部分地区继续有小雪或雨夹雪。

随着雨雪天气,我省最低温度大都在0℃以下。郑州未来5天最低气温在-2℃。

■提示

### A 冬季易引发冠心病 应减少户外运动

随着社会节奏变快,“猝死”频发引起大众关注。专家提醒,冬季易引发冠心病,应注意保暖,减少户外运动,保持健康生活方式。

冠心病是由于冠状动脉粥样硬化导致斑块破裂、急性血栓形成或冠状动脉痉挛等引起的心脏缺血相关的一类临床急危重疾病,临床初期通常表现为心慌、胸闷、心悸、乏力等,可导致心绞痛、心肌梗死、休克甚至猝死等,并具有年轻化的趋势。

专家指出,引起冠心病的原因除了高血压、高血糖、高血脂、遗传等自身危险因素外,不良的生活习惯或方式也不可忽视,如吸烟、酗酒、高脂高盐高嘌呤饮食、过多应酬、休息欠佳、工作压力大、一次运动过多等。

冬季是冠心病高发季节,室外气温低,寒冷会引发血管收缩,血液流动缓慢。建议做好保暖工作,减少户外运动。据新华社

■聚焦

## 我国每天约有1500人发生猝死 远离心源性猝死 我们该做些什么

### 防患未然:关注筛查、评估和身体预警信号

“猝死中90%是心源性猝死,而心源性猝死的80%又是心肌梗死导致的。”上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松表示,知晓自己是不是高危人群,对于预防猝死的发生至关重要。

如何辨别自己是不是心肌梗死的高危人群?崔松说,心梗是冠心病的最严重后果,男性大于55岁,女性大于65岁,且伴有1个以上的危险因素,就是高危人群,如果患有糖尿病或早发家族史危险度更高,需要进行冠心病风险的筛查。且现在冠心病发病也有年轻化的趋势。

心梗的高危因素包括:直系亲属的早发冠心病家族史(男性55岁前、女性65岁前)、肥胖、吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常、长期的精神紧张、长期口服避孕药、偏好高糖高脂饮食等。

虽然心源性猝死相对较难预防,但是可以通过优化生活方式进行一定的健康干预。身体处于熬夜、抽烟、醉酒、工作压力大、精神紧张、过度劳累等应激状态下,血管都会受到损害,生活中应回避这些危险因素。

### 不当运动训练 也是心源性猝死的一大诱因

对于高危人群来说,缺乏医学指导的不当运动训练,也是心源性猝死的一大诱因。医生建议,如果有慢性病,应先到医院进行简单评估,看能否耐受新的运动项目。有长期运动习惯的人到达一定年龄,也应该到医院对心肺功能和骨关节系统进行评估,以调整运动量。普通人应进行以保障健康为目的的中等强度运动,极限运动对机体是有一定风险的,不建议大众过多尝试。

日前,一位演员在录制节目过程中突发心源性猝死离世,在人们对生命突然消失感到扼腕叹息的同时,“心源性猝死”这个词也反复出镜,引发了不少人的焦虑。

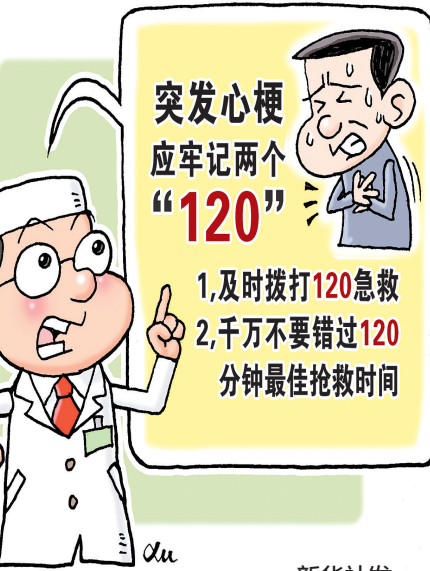
心血管系统问题导致的猝死被称为“心源性猝死”。据国家心血管病中心统计,我国心源性猝死的年发病率为41.84/10万,每年的心源性猝死约54.4万例,相当于我国每天约有1500人发生猝死。除了老年人,目前中年人乃至年轻人也成为猝死的高发人群。

### 院外急救:与死神“争分夺秒”的赛跑

据统计,我国有87.7%的猝死发生在医院外。提高心源性猝死患者抢救成功率的关键在于尽早实施有效抢救。目击者应首先进行心肺复苏,为医务人员到现场抢救赢得时间。欧洲目击者心肺复苏可以达到60%,但是我国公众心肺复苏普及率很低,现场目击者实施心肺复苏更是非常少见。

“85%~90%的猝死主要原因是恶性心律失常,也就是‘室颤’。”崔松说,及时除颤是迄今公认制止心脏猝死的最有效方法。对于院外发生的猝死,自动体外心脏除颤器(简称AED)的推广使用,对于提高心源性猝死患者的抢救成功率有着重要意义。

医学研究表明,在心跳骤停发生1分钟内进行电除颤,患者存活率可达



新华社发

### B 胸骨后、心前区、后背等剧烈疼痛 应警惕心梗的发生

冬季来临,体感温差增大,心梗的发生率也有所增加。对于50岁以上、患高血压及有抽烟史的男性朋友,要尤其注意心梗发作。专家提示,一旦出现胸痛、胸闷症状时,应牢记两个“120”:及时拨打120急救,千万不要错过120分钟最佳抢救时间。

如何识别心梗?医生表示,心梗典型的临床表现是胸骨后或心前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛,也可能在后背、左臂,甚至颈部、下颌,或者剑突下有发紧的感觉,疼痛剧烈而持久,还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状,应警惕心梗的发生,第一时间拨打120急救。

当胸痛持续超过20分钟,就提示可能是心肌梗死。

对于以前从未发生的剧烈胸痛,也需要马上拨打120急救吗?是的。从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”是最危险的。而以前经常发作心绞痛的人,心脏有逐渐适应的过程,称为“缺血预适应”,可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是不是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。据新华社

90%,3分钟内进行,存活率达70%,每延迟1分钟,生存率则下降7%~10%。在最佳抢救时间的“黄金4分钟”内,对患者进行心肺复苏和除颤,有很大的概率能够挽救生命。

但是目前我国AED还非常不普及,仅有少数公共场所配置。因此我国在院外发生的猝死救治成功率仅有1%,而在美国成功率已接近40%。多位专家表示,政府需要高度重视民众急救知识的普及及公共场所AED的科学配置。

以使用AED为代表的院外急救,是一项与每个人生命密切相关的公共服务,但目前仍面临设备少、维护差、不会用、不敢用的问题。下一步还需各部门、组织通力协作,将顶层设计的公共服务落地,真正惠及群众。据新华社