

猝死, 怎么就盯上了年轻人?

专家告诉你: 为什么? 怎么办? 如何预防?

昨天凌晨, 35岁的演员高以翔在录制综艺节目时猝死。令人惋惜的同时也带来一个问题, 为何猝死越来越多地发生在年轻人身上? 复旦大学附属中山医院心内科主任医师朱文青表示, 大多数人认为自己身体健康, 不可能与猝死有联系。其实不然, 猝死正在悄悄地盯上年轻人。

为什么会猝死?

猝死频发已引起全球关注, 我国每年约54万人发生心源性猝死。许多人认为心血管疾病患者多为老年人, 但如今越来越多年轻人加入。“大部分猝死的年轻人患器质性病变, 而吸烟酗酒、熬夜、长期压力过大、劳累、严重缺乏运动等, 被认为是中青年猝死的诱因。”朱文青说, “猝死发病征兆不多, 年轻人大多认为自己身体素质好, 不太在意疾病信号, 身体难受也不会立即就医, 一旦出现恶性病因, 往往猝不及防。”

更可怕的是, 我们经常说: 某某好好的啊, 也没发现有啥毛病, 怎么就猝死了呢? 专家指出, “大家说的‘好好的’判断标准可能只是人的气色、吃喝睡眠行动等情况, 而实际上忽视了潜在的健康问题。心源性猝死救治成功率低, 因此预防工作尤为重要。”



新民随笔

又见猝死!

继前几天一位媒体同行之后, 昨天一名台湾演员在录制现场心脏骤停不幸去世。人们错愕, 年轻、爱健身, 怎么说就没了。医学专家表示: 长期熬夜、过度运动和不良生活习惯都可能导致突发性心脏骤停。

原来如此。一片感慨之声、一通原因之争、一阵惋惜之风, 然后, 也就淡忘了。长期熬夜、过度运动、不良习惯, 导致立即丧生的毕竟是极少数。大多数情况下, 熬一熬、捱一捱、爽一爽, 似乎不影响什么; 虽然, 正是这份日积月累, 或者以山崩地裂般的猝死, 或者以潜滋暗长的恶疾, 让不幸遭

善待

吴强

遇的人悔之晚矣。

不光生活, 工作更甚。这工作可能是千辛万苦的创业, 可能是劳心劳力的加班, 也可能是争分夺秒的生意。所有个人的“不良”习惯, 在“工作”名义下更得以放大。其中既有主动的纵容, 也有被动的无奈, 表现是差不多的: 吃不好好吃、睡不好好睡、休息不好好休息。

不管哪份工作, 碰到“急症”需要咬紧牙关干一下、拼一下、顶一下的情形, 肯定有。这个时候, 当然要拉得出、打得响, 有一股子精气神啃得下硬骨头、打得赢大会战。但是, 文武之道, 一张一弛, 千万不能天天是“急症”, “急症”成常态, “急症”常

态化的后果, 很可能是遇到真正要急的时候, 反而急不起来。

真不希望看到折叠床、方便面成为辛勤工作的标配和标志; 真不希望看到任何一个工作环境, 总是打疲劳战、消耗战、拖沓战, 甚至以“996”之类词藻自夸。我们要敢于判断: 这样的环境, 不是好的环境; 这样的状态, 也做不出真正的好工作; 工作好了, 人却可能不好了。我们也要善于检讨: 是不是工作没做好, 思路有问题, 方法不对头, 效率待提高, 以至于如此耗时、耗力, 而非游刃有余; 是不是环境没搞好, 以至于辛勤工作的劳动者, 居然吃不上一顿健康的、睡不上一个安稳的? 毕竟, 工作的目的, 终究是为了人的美好生活。

死者已矣, 生者珍重。善待自己, 才能善待工作和生活。

作, 就可以为患者进行除颤, 除颤完毕后可继续进行心肺复苏, 至急救人员到来。

如何预防猝死?

专家谈到, 从事体育锻炼本来是一件好事, 但在剧烈运动时心脏负担加重, 即使患有感冒等小病, 也最好不要剧烈运动。如果出现头晕、心慌、恶心、胸痛等症状时, 应该立即休息; 如果还无法缓解, 应当立即就医。

不仅仅是运动, 飙高音也会引起猝死, 这可不是耸人听闻。今年初, 俄罗斯一女歌手在演唱会上飙高音时猝死。复旦大学附属上海市公共卫生临床中心心内科主任宋德明表示, 可以通过改变生活习惯来预防猝死, 如注意调节情绪, 保持平和心态; 适度运动; 劳逸结合, 保证睡眠; 戒烟戒酒等。心功能不全者应控制水分的摄入, 饮食中适量限制钠盐, 避免高脂肪、高热量的食物, 忌食刺激性食物, 多吃新鲜蔬菜和水果, 少喝浓茶、浓咖啡等。

上海市红十字会希望, 每个人都应学会基本急救技能, 通过培训, 在灾难、事故、急症发生的现场, 专业急救人员抵达之前, 为伤病员提供初步、及时、有效的救护措施。人人成为生命守护者, 最大限度保护生命和健康。本报记者 左妍

发生猝死怎么办?

猝死的诱因有很多, 而约90%的猝死是恶性心律失常引起。及时除颤是迄今公认制止心脏猝死的最有效方法。上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松说, 医学研究表明, 在心脏骤停发生1分钟内进行电除颤, 患者存活率可达90%; 3分钟内进行, 存活率达

70%; 每延迟一分钟, 生存率则下降7%-10%。在最佳抢救时间的“黄金四分钟”内, 对患者进行除颤和心肺复苏, 有很大的几率能够挽救生命。

浦东新区人民医院急诊与重症医学科主任医师万健介绍, 通常所说的心肺复苏三部曲“ABC”, 指的是复苏三个环节: A (airway)——开放气道, 保持呼吸道畅通; B (breathing)——进行有效的人工呼吸, 即口

对口 (或鼻) 人工呼吸; C (circulation)——建立有效的人工循环, 即心脏按压。其正确的顺序应该是C-A-B。不过对于非医学专业的人来说, 最重要的就是为患者开放气道后, 进行持续的心脏按压。在抢救进行时, 通过AED (自动体外除颤仪) 的协助可以令心源性猝死患者的心肺复苏抢救成功率成倍提高。AED是个“傻瓜机”, 只要根据语音提示操

货车超载的哥拒载 都会进入“黑名单”

上海道路运输行业今公布 首批严重失信名单

本报讯 (首席记者 曹刚) 让失信者寸步难行, 让守信者得到实惠。上海市道路运输局近日公布道路运输行业的企业和个人违规经营“严重失信黑名单”, 首批101家企业、2915个人被点名批评。无论是货车超载、的哥拒载, 还是修车掺假、驾校作假, 都会进“黑名单”。详细名单可查询市交通委官网。

在首批名单上, 既有“易到用车”(因“违反国家有关法律、法规及行业管理部门规定, 引发影响行业安全稳定事件, 严重扰乱行业秩序、造成恶劣社会影响”)、滴滴出行科技有限公司上海分公司(因“未经许可或者超越许可从事道路运输相关经营活动”)、“上海路团科技有限公司”(因“组织未取得合法资质的车辆或者人员从事经营活动”)等网约车企业, 也出现了“上海华晨汽车租赁有限公司”“上海阿尔沙长途客运有限公司”等传统汽车租赁和客运企业, 其中, “上海华晨汽车租赁有限公司”还因不同的严重失信行为, 在名单中出现了两次。

名单出台前, 市道路运输局综合考虑法律法规、市场经营状况、行业管理需求等, 厘清并公示了49条“失信行为详细清单”, 包括出租汽车拒载、绕路, 网约车平台经营者故意泄露乘客人信息, 货车或驾驶员一年内违法超限运输超过3次, 维

修企业使用假冒伪劣配件, 驾校教练员无证上岗或擅离职守造成严重后果等。相关企业和个人一旦出现其中一种情况, 就将被列入“严重失信黑名单”。名单涵盖了上海行政区域内的公交、出租车、汽车租赁、客运、客运站(场)、货运、货运站(场)、机动车维修、机动车驾驶员培训等领域。

市道路运输局副局长蔡敬艳透露, 列入“黑名单”的失信主体, 将在“2年有效期”内接受联合惩戒。若半年整改合格, 可以申请信用修复, 满足条件的移出黑名单; 一年内如果又进黑名单, 不得再申请信用修复。企业失信后, 在实施告知承诺、提前服务等行政许可中, 在涉及企业车辆额度管理、客运线路经营权管理等公共资源交易中, 在出租汽车“预上牌”、推荐试点单位等行政管理便利化措施中, 将被严格限制, 降低信用等级。同时, 市道路运输局将与上海市和交通运输部的两个信用平台联手, 对严重失信主体实现跨行业、跨部门、跨地区的多方位惩戒。

对信用较好、风险较低的企业, 市道路运输局则出台了相应的配套优惠政策, 比如合理降低抽查比例和频次; 研究制定更多信用承诺、提前服务等便民措施, 缩减办事期限、压缩材料提交、提高当场办结的效率。



童心画菊

近日, 在嘉定汇龙潭公园里, 孩子们手持画板, 围坐在一起, 面对争奇斗艳的绚烂秋菊, 挥笔画菊。

杨建正 摄影报道

城市“微更新”想出好点子 加入业委会热心做实事

小区来了“爱管事儿”的小年轻

长宁区周家桥街道的铁路公房小区建成多年, 居民的活动空间十分有限。几天前, 好消息传来, 老小区的“微更新”工程要开始了! 小区拆违后留下的约250平方米的闲置空地和120平方米的原物业管理用房, 即将迎来大变身。为体现“铁路文化”特色, 一个融阅读、会议等多功能于一体的“社区之家”被设计成绿皮火车的造型, 黄绿相间, 为老小区点亮色彩。

这样的“微更新”, 来自华建集团一群青年设计师的创意, 也是申城青年基层社会治理的一个缩影。记者从昨天举行的2020年上海市“共青团与人大代表、政协委员面对面”集中活动现场获悉, 近年来, 上海共青团引领青年参与基层社会治理取得明显成效, 青年人参与的重点领域包含社区服务、社区管理、社区安全、社区品质、政策汇智

等五个方面, 覆盖了全市16个区。

“青年社区顾问团”成员、华建集团团委书记姜凯耀说: “通过参与基层社会治理, 青年人全面认识了社会, 增强了社会适应能力、个人创造能力及批判性思维能力。”

同样感慨的, 还有七宝镇阳光神州苑业委会委员汤旭辉。身为一名IT男, 他从没想过自己有一天会参与小区的“家长里短”。他居住的小区是2004年建成的商品房小区, 总户数1042户。经过了十几年的风雨, 如今小区监控摄像头“瘫痪”, 停车难矛盾凸显, 毁绿停车几乎天天上演。面对窘境, 上届业委会集体请辞。“虽然小区并不年轻, 但因为学区优势, 小区25至45岁的业主占比近50%。”汤旭辉告诉记者, 通过微信群联络, 一群“爱管事儿”的年轻人站了出来。有人懂设计规划; 有人学过心理学, 擅长人际沟

通; 有人多年从事项目管理……最终, 包括汤旭辉在内, 五个平均年龄不到40岁的年轻人, 被大家一致推选为新的业委会委员。一件件实事在他们手中完成——“瘫痪”的探头全部被替换成最新的数字探头, 实现整个小区153个摄像头监控无死角, 盗窃案件几乎绝迹。针对“停车难”, 他们提出“车停有序、人行有道”的口号, 增设人行步道和200个停车位, 解决了高峰时段人车混行的安全隐患。

汤旭辉介绍, 自开展“团青骨干参与业委会建设”项目后, 业委会联系到了更多热心青年业主。青年辣妈群、美食吃货群、健身达人群、花卉种植群等兴趣社群应运而生。年轻业主的“当家”意识逐渐提升, 近两年, 阳光神州苑45岁以下楼组长由7.1%增加到21.4%。

本报记者 陆梓华