

警惕「无声杀手」心源性猝死

权威专家详解高原防治全攻略

熬夜加班、剧烈运动、情绪突发激动后，身边人突然倒地离世的新闻近年来屡见不鲜，最近，“心源性猝死”再次成为网络热点。心源性猝死往往发病突然、进展迅速，从症状出现到生命体征消失的时间极短，很多时候甚至来不及送医抢救，因此被称为“生命的隐形杀手”，尤其在高原地区，特殊的地理环境让这一风险进一步加剧。那么，高原环境下诱发心源性猝死的特殊风险因素有哪些，哪些常见症状需要格外重视，在高原地区生活又该如何预防？带着这些问题，记者采访了西藏军区总医院心血管内科主治医师赵宁。

文/图 记者 姜梦琳



赵宁为患者进行检查。

1 恶性心律失常是常见原因 高原环境会增加心血管系统负担

“平时要多注意休息，避免剧烈运动。”“这些药要按医嘱服用，不舒服的时候要尽快叫医生。”近日，记者来到西藏军区总医院心血管内科，医护人员正在组织查房。赵宁告诉记者：“在西藏，心血管疾病的发病率较高，我们科室接诊的患者人数比较多，很多患者病情比较重，其中也出现过一些‘心源性猝死’的危急情况。”

“心源性猝死并非是毫无征兆的‘意外’，其背后往往隐藏着复杂的心脏病变，再加上高原环境本身就会增加心血管系统负担，从而提升相关风险。”赵宁表示，心源性猝死(SCD)是指急性症状发作后1小时内，因心脏电活动或结构异常，突

发心脏骤停导致的死亡，本质是心脏电活动突然出现严重紊乱(发生室速/室颤)，导致心脏无法有效泵血，全身器官迅速缺血缺氧，最终引发死亡。

谈及心源性猝死的核心病因，赵宁介绍，心源性猝死最常见的原因是恶性心律失常(如心室颤动)，此时心脏并非停止跳动，而是处于一种无效的“颤抖”状态，无法向大脑和全身输送血液。“此外，高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等基础疾病，以及长期熬夜、过度劳累、情绪激动等不良生活习惯，都会成为心源性猝死的‘隐形推手’。”赵宁告诉记者：“很多人存在一个误区，认为只有

老年人或有明确心脏病史的人才会遭遇心源性猝死，其实不然，年轻人也可能因隐匿性心脏疾病、过度疲劳或突发应激等因素发生意外。”

在高原地区，诱发猝死的特殊风险因素也有很多。赵宁介绍，低氧血症、肺动脉高压、交感神经兴奋、既往心血管病未规范管理等原因，都有可能加剧风险。“高原地区氧气稀薄，有的人从低海拔地区快速进入高原，没有经过科学的适应性训练，身体无法及时适应低氧环境，心脏需要超负荷工作来弥补氧气供应的不足，此时若再进行剧烈运动、过度劳累，就会进一步加重心脏负担，引发风险。”赵宁说。

2 心源性猝死有先兆症状 出现持续性心绞痛、心律失常等及时就医

在西藏军区总医院心血管内科，拉萨市民陈先生因胸闷、胸口不适到医院就诊，经医生检查并无大碍，治疗后恢复健康。陈先生告诉记者，他来拉萨工作三年了，平时身体还算不错，前几天突发身体不适，就赶紧来医院就诊。“医生说我是过度疲劳，加上低氧环境的双重影响，心脏负担一下子加重了，才出现了这些症状。回去以后一定好好休息，保重身体。”陈先生说。

“心源性猝死虽然发病突然，但并非无迹可寻，很多患者在事发前，身体已经发出过预警信号，只是往往被忽视。”赵宁表示，掌握心源性猝死的预警症状，能帮助人们及时识别危险，为抢救争

取时间。他告诉记者：“通常来说，心源性猝死的预警症状包括活动后胸闷、胸痛，不明原因乏力、气促、双下肢水肿，头晕、眩晕，一过性黑矇，突然四肢冷汗、嘴唇指甲青紫等。但部分患者可能没有前驱症状，瞬间发生心脏骤停。若心脏骤停瞬间发生，就会表现为突然的意识丧失、抽搐、大动脉搏动消失、心音消失、呼吸停止伴发绀、瞳孔散大等。”

那么哪些是心源性猝死的高危人群呢？赵宁表示，从临床经验看，高危人群主要包括患有心血管基础疾病、有猝死家族遗传史、高龄、存在不良生活习惯(如吸烟、酗酒、暴饮暴食等)、长期

熬夜、过度疲劳或承受较大工作压力的人群。虽然中老年人风险相对较高，但心源性猝死并非仅局限于特定年龄段，近年来青年群体“内卷”严重，工作压力大、长期熬夜等，心源性猝死病例呈年轻化趋势。即使看似健康的人，若存在隐匿性心脏疾病或上述高危因素，也需提高警惕、关注身体信号、定期体检就医。“秋冬季节和夜晚是心源性猝死高发时段，一旦出现相关预警症状，应当立即停止活动，原地休息，积极就医检查；如果本身就有心血管基础病，一旦出现相关预警症状，绝不能硬扛，必须立即就医检查，或者直接拨打120急救电话。”赵宁说。

3 避免熬夜和长期劳累 平时要养成健康生活方式

赵宁表示，心源性猝死虽凶险，但并非不可预防，只要掌握科学的防范方法，做好“事前预防、事中应对”，就能有效降低风险。他建议，从低海拔地区进入高原的移居人员，可采取“阶梯式上升”的方式，逐步习服高原低氧环境，也可以遵医嘱服用抗缺氧的药物，提高机体的缺氧耐受能力。进入高原后，前1至2周应避免剧烈运动，减少体力消耗，循序渐进，让身体逐步习服高原环境。

养成健康生活方式，是防范心源性猝死的核心。赵宁表示，平时要做到规律作息，避免熬夜，

保证每天7至8小时的睡眠，避免长期劳累，让心脏得到充分休息，减少交感神经兴奋带来的风险。同时要合理饮食，平时以清淡、易消化为主，多吃蔬菜水果、优质蛋白，减少高盐、高油、高糖食物的摄入，少食多餐，减轻消化系统负担，进而改善心血管功能。最重要的是做到戒烟限酒，吸烟会加重心肌缺氧，过量饮酒会刺激心脏，增加猝死风险。“平时还要做到适度运动，比如慢走、慢跑这类有氧运动，提高心脏的耐受性和泵血效率，但需避免剧烈运动和过度劳累，尤其在高原适应期内，

应根据自身身体反应调整运动强度和运动时间，一旦出现胸闷、心悸等不适，需立即停止并休息。”赵宁说，“在高原生活，每天可以吸氧1至2小时，这样有助于减少心脏的负担，保障心脏健康。”

赵宁还建议，高危人群应定期体检，重点检查心电图、心脏超声、血压、血糖、血脂等项目，有心血管基础疾病的人群，应每3至6个月复查一次，根据病情调整治疗方案；有猝死家族史的人群，除了常规体检，还可进行基因检测、动态心电图等检查，排查隐匿性心脏问题。

4 速效救心丸、硝酸甘油不能随意服用 心肺复苏和自动体外除颤器是唯一有效急救手段

随着心源性猝死话题在社交媒体升温，速效救心丸、硝酸甘油片等药品的检索率大幅攀升，不少人将这些药物当作“救命神药”，甚至随意服用保健品来“护心”。对此，赵宁表示，心源性猝死的急救和日常防护中，用药需科学规范，随意用药不仅无法起到保护作用，还可能延误病情、加重风险。“很多人存在一个严重的误区，认为只要出现胸闷、胸痛，服用速效救心丸、硝酸甘油片就会缓解，甚至能预防心源性猝死，这是完全错误的。”赵宁强调，急救药物的适用场景有明确的限制，需要遵照医嘱使用，不能自行判断或随意服用，更不能预防性服用或当保健品使用。

对于有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群，规律服药、控制病情，才是预防心源性猝死的关键。赵宁提醒，这类人群不可擅自停药、减药，比如高血压患者需长期服用降压药，将血压控制在正常范围内，避免血压波动过大加重心脏负担；高血脂患者需服用降脂药，调脂稳定斑块。同时，服药期间要定期复查，根据病情调整用药方案，避免药物不良反应的发生。

由于心源性猝死发病突然、进展迅速，很多时候甚至来不及送医抢救，唯一有效的急救手段是心肺复苏(CPR)和自动体外除颤器(AED)的使用。赵宁告诉记者，心源性猝死抢救的最佳时间是黄金4

分钟。突然发生心脏骤停后的3至4秒会出现头晕、黑矇；10至20秒意识丧失；30秒到60秒呼吸就会停止；4至6分钟脑细胞将发生不可逆损伤。如果大于10分钟，则会出现脑死亡。“我们平时要学习掌握心肺复苏和自动体外除颤器(AED)的使用方法，如果遇到身边有人突然倒地，大家可通过拍、喊、摸、看四个步骤判断患者是否有意识、有心跳、有呼吸，通过胸外按压、人工呼吸进行心肺复苏。同时查询附近有无AED，正确使用AED进行急救。目前西藏部分公共场所已逐步配备AED，西藏军区总医院微信公众号也发布了相关教学视频，大家可以随时查看，快速掌握AED急救技能。”赵宁说。



金品拍卖

西藏金品拍卖有限责任公司 公务车辆、罚没车辆、罚没物品、文创用品2026年第二次拍卖公告

受南山市机关事务管理局的委托，我公司将南山市一批公务车辆、罚没车辆、罚没物品、文创用品面向社会进行公开拍卖。

一、标的概况如下：

1. 公务车辆车型如下：

奥迪、大众迈腾、丰田FZJ100、丰田凯美瑞、北汽福田、凯迪拉克CTS、三菱帕杰罗V73、本田CRV、东风标致、众泰纯电、中洁垃圾车等14辆公务用车(详细情况请致电我公司获取拍卖标的清单)。

2. 罚没车辆车型如下：

奥迪A7、别克英朗、大众朗逸、马自达3、起亚狮跑、五菱宏光、雪铁龙C4、雪铁龙世嘉、林肯MKC等9辆罚没车辆(详细情况请致电我公司获取拍卖标的清单)。

3. 罚没物品标的如下：

金盾保险柜1个、华为手机3部、苹果手机3部、OPPO手机2部、VIVO手机1部、三星手机1部、台式电脑3台(详细情况请致电我公司

获取拍卖标的清单)。

4. 文创用品：一批次共40项(详细情况请致电我公司获取拍卖标的清单)。

本次拍卖会采取有底价加价的方式进行。

备注：1. 本次拍卖所有车辆以车辆现状为准，请竞买人在拍卖前对所拍车辆的现时技术状况和车辆手续登记状况做详细了解，拍卖成交后委托方和拍卖方不承担瑕疵担保责任。(如车辆违章、年检过期、证件丢失，拍卖成交后由买受人自行负责办理，所有费用由买受人自理。)

备注：2. 罚没物品和文创用品以现状进行拍卖，委托人和拍卖人不承担标的物的瑕疵担保责任。

二、拍卖时间：2026年4月10日11:00

三、展示时间：2026年4月8日至4月9日。

四、车辆展示地点：南山市本级公物仓院内

五、罚没物品和文创用品展示地点：南山市徽韵科技文化中心401会议室(山南乃东区湖北大道雅蓉河酒店斜对面)。

六、拍卖地点：南山市徽韵科技文化中心401会议室(山南乃东区湖北大道雅蓉河酒店斜对面)拍卖地点如有变动另行通知。

七、保证金数额及到账截止时间：车辆交纳10000元竞买保证金，罚没物品交纳500元保证金，文创用品每项交纳500元保证金(竞买保证金在拍卖成交后抵做部分成交价款，未成交的保证金在拍卖会后3个工作日内全额退还，不计利息)，报名截止2026年4月9日18时截止。

八、咨询电话：13659521978

本公告发布媒体以西藏商报和西藏商报电子版为准，其他媒体转载如有不实，我公司概不负责。

西藏金品拍卖有限责任公司

2026年4月2日