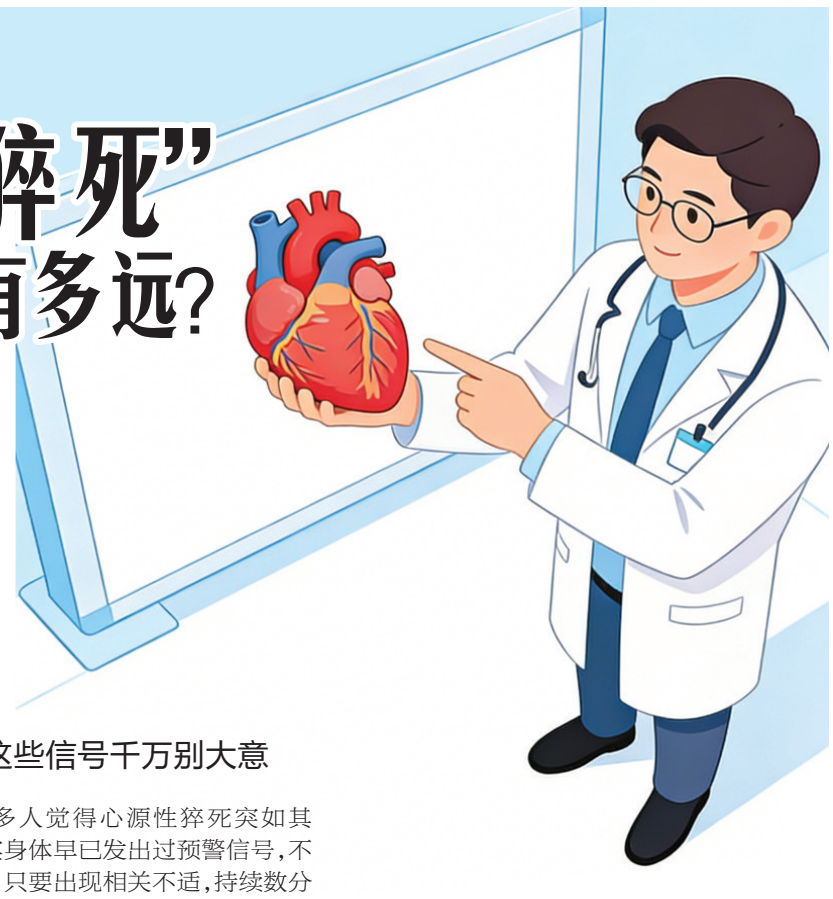
从“硬扛”到“猝死” 我们离心血管病有多远？



3月24日，年仅41岁的苏州峰学蔚来教育创始人张雪峰因心源性猝死离世，引发社会对心脏健康的广泛关注。很多人误以为心血管疾病是“老年病”，与年轻人无关，实则不然。随着生活节奏加快、作息不规律等因素影响，心血管疾病正逐渐年轻化，心源性猝死的悲剧也时有发生。目前，我国心血管疾病现患人数达3.3亿，专家提醒广大公众，关爱心脏，从关注身体信号开始，从养成良好生活习惯做起，一旦身体发出异常，及时检查、及时干预，才能有效防范心源性猝死，守护好自己和家人的健康。

心血管疾病离我们并不远

提到心血管疾病，不少人会想到高血压、冠心病等“老年病”，但事实上，它已成为覆盖各年龄段的健康隐患。据国家心血管病中心推算，我国心血管疾病现患人数已达3.3亿，涵盖高血压、卒中、冠心病、心力衰竭等多种病症。

“很多人对心血管疾病的认知存在误区，认为年轻人身强体健，不会患上这类疾病。”中国医学科学院阜外医院心内科主任医师张健表示，近年来，门诊中年轻心血管疾病患者明显增多，20~40岁的年轻人占比逐年上升，“长期熬夜、过度劳累、饮食油腻、缺乏运动，都是年轻人患上心血管疾病的主要诱因，这些不良习惯会慢慢损伤血管，埋下健康隐患。”张健医生补充，心源性猝死是心血管疾病中最凶险的表现形式之一，多发生在急性症状出现后1小时内，抢救窗口期极短，死亡率极高，而隐匿性的心血管问题，往往是猝死的“幕后黑手”。

身体这些信号千万别大意

很多人觉得心源性猝死突如其来，其实身体早已发出过预警信号，不论男女，只要出现相关不适，持续数分钟以上或反复发作，就必须高度怀疑心梗，第一时间拨打120求助。

“心梗的预警信号其实很明确，只是容易被忽视。”北京协和医院心内科副主任医师王崇慧解释，最常见的信号就是胸骨后或左前胸出现压榨、发闷、憋气样疼痛，这种疼痛还可能放射到左肩、左臂、下颌和背部；有时也会突然出现严重气短、憋喘，感觉怎么也喘不过来；除此之外，原因不明的大汗淋漓、极度乏力、有濒死感，或是不明原因的恶心、呕吐、上腹部不适，都可能是心梗的前兆。

王崇慧医生特别提醒女性朋友：“很多人误以为心梗是男性的‘专利’，其实女性尤其是中老年女性和合并高血压、糖尿病等基础疾病的女性，同样是高风险人群。更关键的是，女性心梗发作时，可能没有典型的压榨性胸痛，反而以喘不过气、恶心、后背疼、下颌疼、异常乏力为主要表现，很容易被当成‘肠胃不适’或‘疲劳过度’忽视。另外，一旦怀疑心梗，千万别自己硬撑着开车或打车去医院，优先拨打120，才能最大限度地争取抢救时间。”

疲惫硬扛会拖垮你的心脏

很多人不禁疑惑，看似健康的人，为何会突然发生心源性猝死？其实，猝死的发生往往是长期积累的结果，其中，过度疲惫、忽视身体信号是重要诱因，就像去年9月初播出的一档竞演节目中，35岁男歌手王栎鑫就曾因心脏问题退出舞台。

当时，王栎鑫向队友展示体检报告，提到一项与心脏相关的指标达到335，而正常参考值仅为39~174，医生特意叮嘱他避免剧烈运动。“王栎鑫提到的这项指标是肌酸激酶（CK），它的升高是身体发出的重要预警。”张健医生解读道，肌酸激酶本身不会引起不适，但其升高提示肌肉、心脏或脑组织可能存在损伤，既可能是剧烈运动、肌肉注射等生理性因素，也可能是横纹肌溶解、心肌梗死、肌炎等病理性问题。

“尤其需要注意的是，若肌酸激酶（CK）升高的同时，还伴有胸痛，且肌酸激酶同工酶（CK-MB）也升高，就必须警惕心脏问题了。”张健医生进一步说明，肌酸激酶同工酶（CK-MB）就相当于心肌的“报警器”，一旦它飙高，就意味着心脏可能已经“累坏了”，亟须及时检查排查。“现在很多年轻人习惯硬扛疲惫、熬夜加班、过度运动，殊不知，这些行为都在悄悄加重心脏负担，长期下来，就可能诱发严重的心血管问题，甚至导致猝死。”

心脏不适这样查才靠谱

守护心脏健康，不仅要警惕身体信号，还要知道出现哪些情况该及时就医，以及该做哪些检查。对此，王崇慧医生给出了明确建议：“如果出现以下几种情况，一定要尽快到医院排查：胸痛持续超过15分钟，含服硝酸甘油后仍不缓解；呼吸困难，平躺时加重，必须坐起来才能呼吸；突然意识丧失，伴随面色苍白、出冷汗；双下肢出现对称性水肿，按压后凹陷难以恢复，这些都可能是心脏出现严重问题的信号，切勿拖延。”

至于该怎么查、查什么，王崇慧医生也做了详细科普：“如果只是偶尔出现心脏不适，可先做心电图、心脏彩超、运动平板等基础检查，初步排查心脏问题；如果心脏不适症状持续存在，或者属于高危人群，可进一步检查血液指标，全面了解心脏相关指标；若经过上述检查，心脏问题仍不明确，可做核磁、冠脉CTA等进一步排查，其中冠脉CTA属于无创筛查，适合初步评估血管情况；若需要最终确诊冠心病等严重问题，则需做冠脉造影，它也是冠心病诊断的‘金标准’，还可同步开展介入治疗。”

上游财经-重庆晨报记者 陈军

每日科普

守护肠道健康 从“早”开始

重庆医科大学附属永川医院肿瘤科 凌丰宇

近年来，在不健康的饮食结构下，我国结直肠癌年轻化趋势愈发严峻，年新发病例位居恶性肿瘤第二位。因症状隐匿，结直肠癌早期发现率较低，导致许多患者确诊时已处于中晚期，错过最佳治疗时期。如何守护肠道健康？早筛早治是关键。

日常生活中的“防癌密码”

膳食结构多样化是预防疾病的基础。每天摄入25~30克膳食纤维，可帮助降低约20%的结直肠癌风险。减少摄入加工肉类，每周红肉摄入不超过500克，可适当以鱼、禽、豆制品等替代。

此外，钙质可与肠道内的脂肪酸结合，减轻对肠壁的刺激；维生素D有助于调节细胞生长；而浆果、绿茶、深色蔬菜中的抗氧化物，可帮助抵抗细胞损伤。

每周进行快走、骑自行车等150分钟的中等强度运动，可使肠癌风险下降20%~25%。腹部脂肪过多会分泌促炎物质，增加患癌风险。男性腰围建议控制在90厘米以下，女性在85厘米以下。此外，戒烟限酒是保护肠道不可忽视的一环。

高危人群的“防癌武器”

结肠镜检查是肠道筛查的金标准，能直接观察肠道并切除息肉，从而“阻断癌症”。检查正常者建议每10年进行一次；粪便免疫化学检测（FIT），无创便捷，可居家完成，适用于初筛；多靶点粪便DNA检测可筛查早期病变，但费用较高；CT结肠成像同样无创，无需镇静，但可能漏检小息肉。可根据个人情况与医生共同选择。

建议一般风险人群从45岁开始筛查。若有肠癌家族史、本人有溃疡性结肠炎或克罗恩病等炎症性肠病史、遗传性综合征家族史（如林奇综合征）、长期吸烟、肥胖人群，建议提前至40岁甚至更早。其中炎症性肠病会显著增加患癌风险，因此这类患者应每年接受结肠镜监测。而有遗传性综合征家族史的人群，则建议通过基因检测明确风险，并在专科医生指导下制定监测计划，必要时可考虑预防性手术，从而最大程度降低发病可能。

如出现持续超过两周的排便习惯改变（如腹泻、便秘或两者交替）、粪便形状变细或带槽沟、便血或黑便、持续腹部胀痛、不明原因的疲劳或体重下降，应立即就医检查。

肠癌的防治，是一场可以主动参与的长期健康工程。让我们用科学的认知与积极的行动，为自己与家人的肠道健康保驾护航。

专家点评

重庆医科大学附属永川医院 吴帅

这篇科普文章内容扎实，结构清晰，为公众提供了一份实用的肠癌防治指南。文章尤其强调了“早筛”这一最具成本效益的干预手段，并点明了年轻人群与高危群体的特别注意事项，极具现实指导意义。

三部门印发指导意见 允许基层开具最长12周用药长处方

近日，国家医保局、国家发展改革委、国家卫生健康委联合印发《关于医保支持基层医疗卫生服务发展的指导意见》，以“强基层、固基础、保基本”为核心，从多方面构建支持基层医疗卫生服务发展的政策体系。

《指导意见》提出优化县域医共体付费政策，统筹医保支出总额，推动医疗资源一体化整合，结余资金向基层倾斜；联动按人头付费与家庭医生签约，引导基层做好慢病服务。明确允许基层为慢病患者开具最长12周用药长处方，且该处方不纳入次均费用考核。同时，规定职工医保和居民医保门诊费用政策范围内支付比例均不低于50%，引导群众首选基层就医。此外，医保新增基金倾斜、结余资金下沉、结算时限压缩至20个工作日，将缓解基层资金压力；统一县乡村用药目录、推进集采药品进基层，也将破解基层“缺药少药”问题。

据央视

刊登热线 13018333716 15023163856

通 知

井双新城（二期）征地项目自愿选择货币安置方式的拆迁户，在土地征收补偿安置终结后，为便于你们有更多的购房选择，已于2026年3月2日起将“左邻佑舍”小区房屋推荐给你们自愿购买。请你们于2026年4月2日前至井口街道、迎瑞城投公司办理自愿购房的相关手续。逾期未办理的，视为自愿放弃购房资格。特此通知。

重庆迈瑞城市建设投资有限责任公司
重庆市沙坪坝区人民政府井口街道办事处
重庆市沙坪坝区征地事务中心
2026年3月25日

重庆市忠县烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

忠烟罚送公(2026)第2号 无主：2026年1月8日，本局破获合忠县公安执法人员在重庆市忠县忠州街道政通路88号“中通快递”点查获无主涉嫌无烟草专卖品走私运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十三条的规定，于2026年3月24日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟中华(硬)1条、云烟(软翡品)1条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》(忠烟处理[2026]第2号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。重庆市忠县烟草专卖局 2026年3月24日

招标公告

家利物业管理(重庆)有限公司珊瑚木岸分公司管理的珊瑚木岸、珊瑚都会项目位于重庆市南岸区南滨路，为大型住宅项目，现有以下事项公开招标：重庆珊瑚木岸住宅、珊瑚都会商业公区绿化养护：

1.在国内合法注册并具有独立法人企业及注册资金RMB300万及以上专业服务之企业；2.公司成立不少于3年的服务企业；3.公司营业执照必须具备绿化养护经营范围；4.能按中标价提供全额增值税专用发票；5.能提供不少于3个在管重庆市内20万平方米以上高端物业绿化养护服务合同参考数据，每价合同总价不少于人民币30万，且该项目物业服务费单价不低于每平方米2元/月。有意投标公司须于2026年3月29日前携公司数据及相关证明文件到指定地址，经我司审核通过后领取标书，同时欢迎咨询加入我司认可承判商，具体可询联系人。

截标日期：2026年4月8日中午十二时正。
联 系 人：邹小姐 联系电话：(023)63695012
家利标书地址：重庆市南岸区御泰路26号
回标地址：重庆市南岸区御泰路26号

重庆市忠县烟草专卖局(行政处理决定书)送达公告

忠烟罚送公(2025)第62号 无主：2025年12月12日，本局破获合忠县公安执法人员在重庆市忠县忠州街道政通路28号“普通速递”点查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案。本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，于2026年3月24日作出依法公开销毁本案假冒注册商标且伪劣卷烟黄鹤楼(硬)1条的决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故本局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定，现将《重庆市忠县烟草专卖局行政处理决定书》(忠烟处理[2025]第62号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处理决定，可以行政复议和向本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在6个月内直接向忠县人民法院提起行政诉讼。重庆市忠县烟草专卖局 2026年3月24日

重庆市合川区人力资源和社会保障局公告

合川区红湄足浴服务部(个体工商户)：2025年8月21日李小会(公民身份号码：522132199511212824)向本机关提交以你申位为用人单位的她本人的工伤认定申请，2026年3月4日，本机关作出工伤认定恢复通知书》(合川人社伤险恢复字(2026)1号)，决定恢复李小会的工伤认定申请。2026年3月10日，本机关作出《认定工伤决定书》(合川人社伤险认字(2026)190号)，认定李小会于2025年7月14日14时左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达上述文书，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。

重庆市合川区人力资源和社会保障局 2026年3月25日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告

沙烟送公(2026)13号 2026年1月18日17时00分，本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品空烟筒(无品牌)17650万支。本局于1月21日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二条，本局决定将先行登记保存的伤劣烟草专卖品依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第六十五条第一款第(四)项的规定，现将沙烟处理(2026)13号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限屆满视为送达。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2026年3月24日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆启翰体育发展有限公司：本委受理许立平、李鹏举与你单位劳动争议一案(渝两江劳人仲案字(2026)第311、312号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申诉书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年5月18日上午10时在重庆市两江新区桂溪大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市佳鸣食品有限公司：本委受理向良娟、尹以游、邢小豪与你(单位)计时、计件工资争议一案，案号为渝北劳人仲案字(2026)第274~276号。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你(单位)公告送达仲裁申诉书副本及仲裁通知书，举证通知书，开庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年5月19日上午9时00分在重庆市两江新区桂溪大道10号劳动人事争议仲裁院207室(三号楼)开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会 2026年3月25日

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年3月24日，我局执法人员在重庆市万州区高梁镇便民市场，查获无牌号(自制烟)共计60.0条，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局(万州区国本路112号505室)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

联系人：熊江、何仕龙 联系电话：023-61017067
联系地址：重庆市万州区国本路112号烟查大队办公室
重庆市万州区烟草专卖局 2026年3月24日

重庆恒欣汽车技术有限公司遗失机动车临牌，编号：08682681，特此声明作废。

严科明遗失军人残废证，证号：渝军Y002410声明作废。

重庆奥易律师事务所白树生律师执业证，执业证号15001200310950427声明作废。

遗失重庆正天建材有限公司公章5000890090752，财务专用章5000890090753，法人章王雅禾5000890090754声明作废

遗失李春驾驶证500107199204127935声明作废

重庆市两江新区人力资源和社会保障局公告

合川区湄足浴服务部(个体工商户)：2025年8月21日李小会(公民身份号码：522132199511212824)向本机关提交以你申位为用人单位的她本人的工伤认定申请，2026年3月4日，本机关作出工伤认定恢复通知书》(合川人社伤险恢复字(2026)1号)，决定恢复李小会的工伤认定申请。2026年3月10日，本机关作出《认定工伤决定书》(合川人社伤险认字(2026)190号)，认定李小会于2025年7月14日14时左右受到的事故伤害属于工伤。现向你单位公告送达上述文书，自发出公告之日起经过30日即视为送达。如对本工伤认定决定不服，可在公告送达之日起60日内向重庆市合川区人民政府申请行政复议，或者在6个月内向重庆市合川区人民法院提起行政诉讼。特此公告。

重庆市合川区人力资源和社会保障局 2026年3月25日