# 身体发出这些“求救信号”要立即休息!别忽视

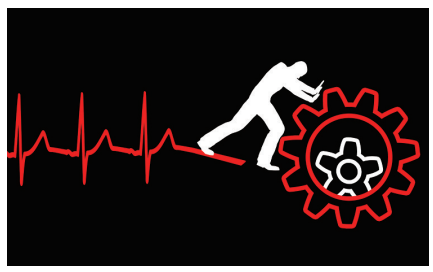
心源性猝死是由心脏原发疾病导致的猝死,占所有猝死原因的80%以上。《中国心源性猝死流行病学调查》显示,我国每年心源性猝死人数约55万,其中,18~35岁人群占比从2015年的12%,飙升到2024年的28%。

哪些因素会导致心源性猝死的发生?发生猝死前身体会发出哪些“求救信号”?如何有效预防心源性猝死,降低发病风险?

## 心源性猝死为何盯上年轻人?

与老年人群相比,青年人群猝死更凶险。复旦大学附属中山医院心内科主任医师陆浩提醒,老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病,血管老化过程中会形成缺血预适应。而青年猝死者往往具有“无病史、无预警、进展快”三大特征,极大增加了风险预警与早期干预的难度。

长期吃外卖、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等,都是年轻人诱发心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好,对轻微不适觉得扛一扛就过去了,即使出现胸痛、胸闷等关键信号,也未能重视,一旦急性发作,往往错失抢救时机。



## 出现这些情况立即休息

首都医科大学附属北京朝阳医院心脏大血管外科常务副主任李波提醒,如果出现以下4种情况,必须立刻休息。

■ 连续3天以上,每天睡不足4小时。这相当于心跳在连续高速运转72小时,每一次波动都是对心肌细胞的一次磨损。

■ 通宵24小时后不补觉。健康成年人通宵后,血压会剧烈升高15~20毫米汞柱、血液黏稠度增加20%,哪怕只爬一层楼,都可能让心脏负荷突破极限。

■ 长期每天睡眠不足6小时,且合并高血压、糖尿病等慢性病。这些因素会持续损伤血管内皮,加速斑块形成,若叠加肥胖、抽烟,饮食重口味等因素,斑块极易破裂堵塞血管。

■ 熬夜后白天高压工作/运动。此时交感神经处于亢奋状态,加上工作压力大、情绪波动、剧烈运动等刺激,也会让猝死风险飙升。

一旦突发胸闷、胸痛且不能缓解,或症状短暂但频繁发作,要高度警惕。即便没有典型的胸闷、胸痛,单纯出现出汗、恶心、呕吐等,也可能是猝死前的信号。

如果突然心跳加速或感觉心脏停跳,然后剧烈搏动,并伴随眼前发黑,或出现无诱因的持续乏力、睡眠中惊醒等,均需及时就医排查心脏问题。

## 如何降低发病风险?

身体就像一辆要伴随我们一生的汽车,只有做好日常养护,才能避免半路“抛锚”。

■ 保证充足睡眠。成年人建议每晚保证7~8小时睡眠,晚上10~11点入睡,中午还可以小睡30分钟。

■ 保持规律运动。每周至少进行150分钟中等强度运动,可选择健步走、慢跑等有氧运动,既不要强度过大、时间过长,也不要突击运动。

■ 保住好情绪。日常可找点兴趣爱好,比如看看喜剧、综艺,节假日和亲朋好友聚餐、外出郊游,都有助提升“开心值”。

■ 恪守低盐饮食。每日盐摄入量控制在5克以内,同时吃够300~500克蔬菜(深色蔬菜占一半)、200~350克水果、200~300克谷类,以及50~100克薯类,每周最好吃两次鱼类等水产品。

(据央视报道)


# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交


### 声 明

内蒙古中小企业经济发展促进会(统一社会信用代码:51150000502706839 2)公章于2023年1月5日不慎遗失,为此,我单位郑重声明如下:凡自2023年1月5日之后以内蒙古中小企业经济发展促进会的名义对外开展的一切业务活动以及所产生的法律后果均与我会无关,我会均不予认可,且不承担任何法律责任,特此声明。内蒙古中小企业经济发展促进会2026年3月26日

### 合伙人退伙公告

本人张树海,公民身份证号码152523197504020311,原系内蒙古云科数据服务股份有限公司员工,于2022年8月18日离职。根据内蒙古小数技术管理咨询中心(普通合伙)合伙协议的约定,本人于离职之日起触发该合伙企业合伙人当然退伙的条件,不再担任内蒙古小数技术管理咨询中心(普通合伙)的合伙人,请合伙企业依法办理合伙人变更登记,特此公告!

公告人:张树海,2026年3月27日

### 声 明

赤峰宇望建筑工程有限公司,驻西乌珠穆沁旗银漫矿业项目部2025年厂房维修、矿区排水沟、地面硬化、净化水站管路、水源井地下管路改造及零散工程项目工程,组织机构及人员已完成施工,施工期间未发生安全事故,施工人员无职业病及安全纠纷,特此声明。

赤峰宇望建筑工程有限公司

2026年3月27日

### 注销公告

元宝山区机械加工行业协会,代码51150403502745957,依据《社会团体登记管理条例》规定拟向赤峰市宝山区民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。元宝山区机械加工行业协会2026年3月27日

### 注销公告

敖汉旗新惠蓝天幼儿园,统一社会信用代码52150430676936001P,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告。

敖汉旗新惠蓝天幼儿园

2026年3月27日

### 注销公告

鄂托克旗寿康养老院,统一社会信用代码52150624399582662U,依据《民办非企业单位登记管理条例》规定拟向鄂托克旗民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

鄂托克旗寿康养老院

2026年3月27日

### 低保申请无关联关系承诺书

本人温丽建,身份证号:150102195612214012,现就低保申请事宜,登报承诺如下:本人与田雯、温婷二人无近亲属关系,无共同生活经历,无经济关联及法定权利义务关系,二人长期失联,未对本人家庭生活及经济状况产生任何影响,本人确认,本次低保申请所申报的家庭人口、收入、财产等信息均真实准确,不存在因与田雯、温婷存在关联而隐瞒家庭情况的情形,如声明不实,本人自愿接受取消低保待遇、纳入社会信用惩戒等处理,承担一切法律后果,特此声明承诺,声明人:温丽建,2026年3月26日

### 遗失声明

不锈钢内蒙古自治区塞赋食品有限责任公司(统一代码91150802MAD4RYP2XU)的公章遗失,编号15080210046765,声明作废

### 通 知

呼和浩特市如意蒙银村镇银行股份有限公司定于2026年4月13日上午九点三十分在如意蒙银村镇银行会议室(呼和浩特市赛罕区大学东街丰泽大厦),召开2026年第二次临时股东会,请各位股东准时到场,没有到场的股东视为自动弃权,联系方式0471-5227722,特此通知。

## 遗失声明

●呼和浩特市京澳劳务有限责任公司(统一社会信用代码91150100695944234P)遗失公章、财务专用章及法人章各一枚,特此声明●武志刚,身份证号152527198408043011,不慎将与内蒙古恒盛泰房地产集团有限责任公司2019年8月2日签订的恒泰盛都项目三区1号楼1单元18楼01室的《房屋认购协议书》丢失,并将内蒙古恒盛泰房地产集团有限责任公司开具的恒泰盛都项目三区1号楼1单元18楼01室的购房款收据丢失,开具日期2013年11月16日,收据票号:0013823,金额:563545元;开具日期2019年8月2号,收据票号0616179,金额18725元,声明作废●斯琴其其格(女)的出生医学证明遗失,编号O150141072,声明作废●内蒙古凯翼热力有限公司(统一社会信用代码91150102MA13NCEK2C)遗失公章、财务章及张岚法人章各一枚,声明作废

●清水河县城关镇誉茂机械租赁部在中国农业银行股份有限公司清水河滨河北街支行预留的法人章遗失,法人:乔玉清,账号05547201040005542,声明作废●内蒙古路运通商贸有限公司遗失蒙BA3610的道路运输证,证号150207764573,声明作废●桑都尔遗失内蒙古自治区检察机关工作证,证号G15060268,声明作废●内蒙古太业地质工程有限责任公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150100MA0R23GY0N)及公章一枚,声明作废●内蒙古自治区锡林郭勒盟东乌珠穆沁旗乌里雅斯太镇阿木古楞宝拉格嘎查股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正副本,代码N2152525MF3340216X;及开户许可证,核准号J2016000472702,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司东乌珠穆沁旗敦达高毕支行,声明作废●呼和浩特市净源环保产品销售有限责任公司(代码91150102MA0R058Q9T)遗失公章一枚,声明作废●颜裕民,性别:男,遗失出生医学证明,编号K150169718,声明作废●内蒙古天泽润商贸有限公司遗失银行开户许可证,核准号J2053000940001,账号1505018866400000256,开户银行:中国建设银行股份有限公司准格尔分行营业室,特此声明●遗失声明:本人阿荣,身份证号152301198305166065,名下拥有一辆铃木125型摩托车,车牌号为:蒙GB5299,该车辆不慎丢失,现已在库伦旗公安局库伦镇派出所完成备案手续,特此声明●赛罕区山多士食品店遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910027371401,账号0602115909100052880,开户行中国工商银行股份有限公司呼和浩特新建东街支行,声明作废●敖汉旗新惠蓝天幼儿园《民办非企业单位登记证书》丢失遗失,代码:52150430676936001P,民证字第0010077号,声明作废●太仆寺旗宝昌镇大山沟村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号:J2018000609201,开户银行:内蒙古太仆寺农村商业银行股份有限公司城郊支行,账号5703301220000000018321,声明作废

●回民区淼鑫二手汽车信息咨询服务部遗失银行开户许可证及存款人密码纸,开户行:工商银行呼和浩特上东支行,账号0602101909100003812,许可证号J1910019788101,声明作废●玉泉区马路边边麻辣烫万锦东门店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044049442,声明作废●内蒙古裕鸿农牧业科技发展有限公司(现变更为:内蒙古裕鸿供应链管理有限公司,代码91150100MA0BUDMXRA18)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古特顺商贸有限公司(统一社会信用代码91150105MA0PBND21T,声明作废●包头市昆都仑区沼谭詹俊英肉饼店遗失食品经营许可证副本,编号JY21502032094827,声明作废●母亲:于小艳,父亲:朱雪东不慎将孩子朱玮琪(女)出生医学证明遗失,编号N150083198,出生时间2013年9月9日,声明作废●托克托县科锦满养殖专业合作社(统一社会信用代码92150122085152811J)不慎遗失2016版增值税普通发票,发票代码015002000105,发票号00446590-00446604,现声明作废●包头市奇桐运输有限责任公司不慎将车辆蒙BB0691道路运输证遗失,证号15020378740,声明作废●赛罕区小蒋豆腐加工坊(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MADCA6D48B)遗失公章.财务专用章.法人章(蒋雪飞)各一枚,声明作废●赛罕区蒋氏粉条加工加工坊(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MADBF8477T)遗失公章.财务专用章.法人章(蒋雪飞)各一枚,声明作废●原树波遗失特种设备作业人员证,证书编号410781197906105111,持证项目:叉车司机,声明作废●新城区兴安北路中为消防器材经销部(统一代码92150102MA0QLQB736)遗失公章一枚,声明作废

●集宁区锦华建筑劳务部(个体工商户)遗失公章一枚,印章编号15090210074463,声明作废●集宁区鸿新建材经销部(个体工商户)遗失公章一枚,印章编号15090210074464,声明作废●内蒙古医科大学侯嘉怡(学号2025042296)遗失学生证,声明作废●内蒙古益城法律咨询有限公司(现变更为:内蒙古盛世无尽科技有限公司,统一代码91150103MADUMXRA18)遗失财务章一枚,声明作废●赛罕区康玉梅小卖部遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150105MA0PBND21T,声明作废●包头市青山区景晟便民服务中心遗失食品经营许可证正副本,许可证编号JY31502044021254,声明作废●北得力图村贾高成(身份证号150121195708176718)遗失农村土地承包经营权证,声明作废●达拉特旗广源农机服务专业合作社的公章遗失,公章编号1506210000659,声明作废●贾学武遗失蒙AY3163车辆营运证正本,证号:150104002725,声明作废●杜慧(女)的出生医学证明遗失,编号H150069374,声明作废●呼和浩特赛罕区京卓口腔门诊部有限责任公司(统一代码91150105MACD1HE44X)遗失公章一枚,声明作废●王震华遗失特种设备作业人员证,证书编号150205198209211012,持证项目:叉车司机,声明作废●回民区马宏伟拉面店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501031089304,声明作废●范佳鑫遗失内蒙古丰州职业学院学生证,学号2024401451,声明作废●内蒙古鑫业食品有限公司(统一代码91150105MA13NABC21)遗失公章一枚,声明作废●卫海琳,性别:女,遗失出生医学证明,编号R150249810,声明作废●达拉特旗树林召镇河洛图村股份经济合作社法人章遗失,法人:祁利平,编号150621100003304,声明作废