

救护车来之前，我能做什么？

如果你或你的家人朋友胸骨正中间或中间偏左位置，出现压榨样的胸骨闷痛，有濒死感，且持续20分钟以上！



① 早呼救



② 心肺复苏(CPR)

早期心肺复苏，又称基础心肺复苏，指因各种原因所致的呼吸、心跳突然停止的人员所采取的一系列抢救措施。

操作分3步：



胸外按压是CPR最重要的一项！



吹气的量，只需按照正常呼吸的量即可；吹气时，只要看到患者胸部腹部有微微起伏即可。



数据显示，我国每分钟有1人因心源性猝死离世。泉州全域搭起胸痛急救网——

识身体信号自救 把握“黄金四分钟”救人

3月24日，知名教育博主张雪峰在公司跑步后突发不适，因心源性猝死经抢救无效离世，该事件引发全社会对心脏健康的高度关注，也让心源性猝死的防控话题再次成为焦点。

据悉，我国每年心源性猝死者约55万，这相当于每分钟有1人因此原因不幸离世。目前，我市已通过国家级认证扩容、县域救治网络全覆盖、院前院内高效联动等举措，不断织密急性心肌梗死等危急重症救治网络，大幅缩短患者救治时间，切实守护群众生命健康安全。不过，医生还是提醒，早发现、早呼救、早除颤是降低猝死死亡率的核心法宝。全民急救素养的提升，是守护生命的重要防线。

融媒体记者 苏凯芳 通讯员 陈祥莺 文/图

统计 年轻人占比九年间从12%飙升至28%

据媒体报道，事发两天前，张雪峰还在社交平台打卡跑步记录，其3月22日完成7公里跑步，当月累计跑步里程已达72公里。公开资料显示，张雪峰常年高强度工作，2023年6月曾因过度劳累引发胸闷心悸被强制住院。

据悉，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者约55万，其中，18-35岁人群占比从2015年的12%，飙升到2024年的

28%。泉州市第一医院心血管内科主任医师陈天宝表示，普通人由于过度运动、劳累等容易出现心源性猝死。与老年人群相比，年轻人猝死更凶险。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。然而，不少年轻人自以为年轻、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。

相比张雪峰的不幸，家住泉州市区的48岁男子阿斌(化名)是幸运的。3月22日，阿斌在入院前3小时曾做过高强度的体能运动，不久后胸口就出现剧烈胸痛，伴面色苍白、大汗淋漓、恶心、乏力、头晕，症状持续不缓解。为了安全起见，朋友第一时间拨打了120电话。当晚7时许，阿斌抵达医院，心电图提示急性广泛前壁心肌梗死，心脏最重要的左前降支近段完全堵塞。抢救过程中，患者突发意识丧失、呼吸心跳骤停，出现室颤。医护人员紧急救治，并成功植入支架开通血管。目前，患者生命体征平稳。

陈天宝坦言，如果患者未及时发现，或者呼吸心跳骤停时刚好不在医院，很有可能就救不回来了。

警钟 别让无知和侥幸压垮生命

心梗救治，时间就是生命。陈天宝坦言，临床上，因为患者及家属对心梗无知、不信、硬扛、拒绝治疗而酿成悲剧的案例，时有发生。29岁男子王军(化名)返乡途中突发

心梗，拖延3小时才呼叫120。家属坚信“年轻人不会得心梗”，两次拒绝手术与ECMO生命支持，坚持转院。等抵达上级医院时，患者已休克昏迷，心脏左主干完全闭塞，心肌大面积坏死，心功能仅剩正

常人一半，最终靠ECMO抢救1个月才捡回性命。

还有一位35岁的年轻男子，跨省出游时反复出现胸痛，却固执地将其归咎于“旅途劳累”，硬扛着继续旅行，直到胸痛剧烈到无法站立才被送医，确诊为急性广泛前壁心肌梗死。尽管医护人员全力抢救，但因延误时间过长，患者年轻的生命永远定格在异乡。

自救 出现这些信号千万别硬扛

陈天宝提醒，如果市民出现以下4种情况，必须立刻休息。连续3天以上，每天睡不足4小时；通宵24小时后不补觉，血压骤升、血液黏稠度剧增；长期每天睡眠不足6小时，且合并高血压、糖尿病等慢性病；熬

夜后白天高压工作/运动。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。运动中一旦出现胸闷、心悸、乏力、头晕，应立即停止，休息后不缓解务必拨打120。轻视预警信号、抱有“忍一忍”的侥幸、盲目抵触医学建议，都会让本可挽救的生命彻底失去希望。

救人 切记把握“黄金四分钟”

预防心源性猝死，需要采取多方面的措施。陈天宝建议，要定期进行身体检查，通过心电图、超声心动图、颈动脉超声及冠状动脉CT等项目，及时发现并治疗各种遗传性或先天性心脏病，以及早期动脉硬化和冠心病等潜在风险。其次，养成良好的生活习惯，包括保持规律作息和充足睡眠，避免熬夜和过度劳累；进行规律的有氧运动以增强心肺功能，注重饮食健康，多吃水果和膳食纤维含量高的食物，减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入；同时，戒烟限酒

也是预防心血管疾病的重要一环。此外，要注重健康管理，经常测量血压，积极治疗高血压、高血脂、高血糖等慢性疾病，控制体重以降低罹患冠心病的风险。

“心跳骤停发生后，抢救必须争分夺秒，把握好‘黄金四分钟’。”据介绍，心跳骤停后，大脑在内的所有组织器官缺血、缺氧超过4分钟会造成不可逆损伤，超过6分钟，生存率急速下降。人一旦倒下，就应立即开始胸外按压。如果现场配有自动体外除颤器(AED)，也应尽快使用。即便现场没有

AED，也不能等待，应第一时间进行徒手胸外按压，很多患者正是靠早期按压争取到了后续抢救机会。

2024年12月8日，41岁的陈先生在晋江市体育中心跑步时，突发呼吸心跳骤停，幸运的是，热心群众及时利用现场配置的AED进行电除颤及心肺复苏，成功为陈先生争取到黄金救治时间，最终其顺利康复出院，后经确认，陈先生此次突发症状系心源性猝死所致。2025年4月2日晚，晋江市金井镇围头村村民徐先生突发心跳骤停，村卫生所医生陈向真听到呼救后，立即取来就近AED，同步拨打120，通过AED除颤和心肺复苏，成功让徐先生恢复呼吸心跳，经医院进一步治疗，徐先生顺利康复。

泉州 通过认证胸痛中心18家

记者了解到，近年来，我市聚焦急性胸痛患者“早识别、早转运、早救治”关键环节，持续推进胸痛中心标准化、规范化、全域化建设，通过国家级认证扩容、县域救治网络全覆盖、院前院内高效联动等举措，不断织密急性心肌梗死等危急重症救治网络，大幅缩短患者救治时间，切实守护群众生命健康安全。

值得一提的是，我市有18家通过认证的胸痛中心，覆盖8个县区，不仅在福建省数量最多，且多家核心医院D-to-B(入院至血管开通)平均时间远低于国家90分钟标准，急性心梗再灌注治疗比例保持高位，致死致残率稳步下降，危急重症救治水平位居全省前列。

不仅如此，泉州市红十字会持续推进应急救护“进社区、进农村、进学校、进企业、进机关、进家庭”行动，近五年，全市累计培训红十字持证救护员16.8万人次，开展各类应急救护知识技能普及及培训78.6万人次；截至目前，泉州已在机场、汽车站、商场、学校等固定场所，以及公交车、铁骑等移动载体全面铺开AED配置，总数达1800多台。

陈天宝表示，AED普及与全民急救培训仍需持续推进，唯有全社会共同参与，才能真正筑牢院外生命防线，让猝倒者得到及时、有效的救治。



开展心肺复苏技能培训

古城多个路段 试行单向通行

本报讯(融媒体记者张晓明 通讯员王唯佳 文/图)日前，泉州市公安局交通管理支队鲤城大队发布关于新路程一许厝厝—花巷—濠沟墘路段交通组织(试行)的公告。

据了解，为进一步优化古城交通环境，缓解核心区区域交通拥堵，保障道路安全、有序、畅通，鲤城交警大队结合古城交通管理实际，决定对新路程—许厝厝—花巷—濠沟墘路段交通组织(试行)调整。具体调整如下：一、新路程—许厝厝—花巷—濠沟墘全天实行机动车(含“小白公交”等公共交通工具，应急救援车辆除外)单向通行，通行方向为新路程—许厝厝—花巷—濠沟墘(庄府巷至花巷路段)禁止机动车自南向北行驶，新路程—许厝厝—花巷路段禁止机动车自东向西行驶。二、濠沟墘(花巷至西街路段)、花巷(濠沟墘至中山路段)：除住戶居民登记的机动车外，禁止其他机动车通行。三、为保证单向道通行

顺畅，新路程—许厝厝—花巷—濠沟墘全路段禁止停放机动车。四、非机动车可双向通行，按照现场停车引导标识在指定地点停放。五、如遇重大节假日或大型文旅活动需根据交通流量情况另行调整交通组织方案或采取交通限制措施，将提前发布通告。

据介绍，上述措施自2026年3月31日起试行6个月。试行期间，泉州市公安局交通管理支队鲤城大队将密切关注该路段交通流量变化、通行秩序及市民出行反馈等情况，根据实际运行效果适时对交通组织措施进行优化调整。请广大群众提前合理安排出行路线、有序停放车辆，自觉遵守交通法规，按交通标志标线指示通行，服从现场管理人员的指挥。



交通组织调整示意图

今起多云到阴 山区有阵雨

本报讯(融媒体记者杨泳红)“春捂”，灵活增减衣物，谨防感冒，出门前最好携带雨具。当前正值春耕春播关键期。气象预报显示，今日至30日全市以多云到阴天气为主，山区多降水过程，但大部时段气象条件适宜春耕春播开展。31日全市将迎来小到中雨，对春播作业有较不利影响，建议各地避开该时段，合理安排农事进度。

此外，近期山区降水频繁，适温高温的环境易导致春播蔬菜等作物病虫害滋生蔓延，农业部门提醒种植户加强田间巡查，及时做好防治工作。

气温方面，受弱冷空气影响，今日最高气温将下滑至20℃至24℃，沿海东北阵风6~7级。冷空气势力较弱，总体体感仍较温暖舒适。气象部门提醒，春季天气变化快，气温多起伏，市民应注意适当