

掌握急救知识， 远离

陷阱一 智能设备有时会造成虚假安全感

真实案例:25岁程序员李君深夜加班时突感心慌胸闷,智能手环显示心率140次/分钟,却标注为“压力预警”。于是他喝了能量饮料继续工作,最终因肺动脉栓塞险些丧命。

需要注意的是,智能设备误判率较高。有调查显示,38%的心脏异常会被识别为“焦虑”,29%的低血氧未被检测出来。智能设备多用于日常监测,无法替代专业医疗设备(如心电图机、医用血氧仪)。

遇到数据异常,需结合血压、体温等其他指标综合判断;以身体感受为准,若感到明显不适(如持续胸痛、呼吸困难),应立即就医,而非依赖设备提示;应确保设备传感器清洁,定期校准,避免数据误差。

陷阱二 别让“忍一忍”毁掉一生

真实案例:32岁的金融分析师王铭连续工作36小时后,发生了主动脉夹层(主动脉撕裂10厘米)。然而,王铭误判自己的症状为腰背痛,自行服用了止痛药,最终延误就医,导致半身瘫痪。

急诊科常见易被误判的疾病有:主动脉夹层(容易被误判为颈椎病或腰肌劳损);急性胰腺炎(容易被误判为胃痛、胃炎);脊髓压迫症(容易被误判为腰肌劳损)。

日常生活中我们要注意,危险疼痛往往具有三大特征:一是强度异常,疼

痛远超日常经验,可能表现为“撕裂样”剧痛;二是位置异常,如胸部腹部同时出现剧痛;三是疼痛性质异常,如伴随冷汗、恶心、肢体麻木等症状。

陷阱三 健身房里的潜在威胁

真实案例:27岁的健身教练张双在负重练习硬拉时突发脑血管破裂,由于同事误判为“用力过猛”,延误了送医救治的时间,导致留下了语言障碍后遗症。

健身是不少人热衷的活动,但其中隐藏的致命风险尤其需要注意。憋气训练会使血压瞬间飙升,可能引发眼底出血甚至血管破裂;过度负重同样危险,当脊柱承受超过800牛顿压力时,腰椎间盘突出易损伤;健身后如果尿液呈“酱油色”,这是横纹肌溶解的典型信号,必须立即就医。

在健身房如果出现紧急健康问题,急救需掌握三原则:立即停止训练、停用补剂、停止自行处理。一旦出现剧烈头痛、突发背痛、尿液颜色异常等情况,应立即拨打120急救电话。

9大生命危机陷阱



在数字化时代,扫描类软件凭借高效的文字识别和图文转换功能,成为办公和生活场景的快捷助手,给我们带来诸多便利。然而在日常使用中,个别人员由于保密意识缺乏、风险感知不足,使得这一快捷助手变成了泄露国家秘密、突破保密防线的“推手”。

警惕扫描成泄密“推手”



近期某机关工作人员因贪图便利,违规使用互联网扫描软件扫描涉密会议纪要,使该文件被自动备份至网盘。但其网盘账号密码遭暴力破解,使得攻击者获取了其在3年间扫描的127份涉密文件,后泄露文件经境外社交媒体传播,造成重大失泄密事件,对国家安全构成极大威胁。

潜在隐患需留意

传输路径未设防。目前市面上大部分的扫描类软件和程序基于开发公司提供的云端数据库对用户提供的文件进行识别和分析。这也就意味着在扫描软件运行、处理和反馈的多个阶段中,文件内容将数次在互联网上进行传递,如不慎将涉密内容扫描上传,将为不法分子窃取个人隐私,甚至国家秘密提供可乘之机。

权限索取超常规。个别扫描软件在安装时,会申请超出正常扫描需求的权限,如获取麦克风、通讯录、相册、短信记录等权限。一旦用户轻易授权,软件便可获取设备内的各类信息,可能会导致设备中储存的身份信息、账户数据等重要信息数据被窃取。

云端存储有漏洞。不少扫描软件提供云端存储功能,云存储的安全性主要取决于其加密技术、访问控制以及服务商的安全措施。但在实际应用

中,这些技术手段难以达到绝对的完善。一旦账号被破解或服务商自身存在系统漏洞,又或者遭受境外间谍情报机关的攻击,均可能导致存储在云端的信息泄露或被恶意利用。

恶意软件巧伪装。有案例显示,个别伪装成扫描软件的恶意程序存在于部分非官方应用市场或网站,用户一旦下载安装,它们便和设备后台悄然运行,自动扫描并窃取

设备内的信息数据。

提高警惕筑防线

国家安全无小事,保密没有“局外人”,广大人民群众,特别是涉密岗位工作人员,要切实提高安全意识,自觉规范软件应用使用行为,做好信息安

全防护。

严格落实保密规定。时刻牢记“涉密不上网、上网不涉密”,严禁通过任何互联网渠道传输、保存或处理涉密资料。严禁使用联网扫描软件扫描识别涉密信息,不能以方便工作

为由将涉密文件在线上储存。**谨慎选择扫描软件。**尽量从官方应用商店下载经过安全认证的扫描软件,以降低下载到恶意软件的风险。在下载前,可通过查看软件的用户评价和开发者信息,了解其信誉度和安全性。**严格管控软件权限。**在安装扫描软件时,仔细查看软件申请的权限列表。只授予软件运行所必需的权限,警惕应用软件敏感和超范围权限请求,定期检查已安装软件的权限设置,及时关闭过度授予的软件使用权限。**加强数据存储安全。**慎重选择服务商提供的照片、通讯录等信息自动备份到云端功能。在将数据进行云端存储之前,可通过专业软件对数据进行加密,或者使用云盘自带的加密功能,直接在上传文件时选择加密选项。对于需要共享的文件,建议在分享前启用“提取码”功能,并关闭其余操作权限,避免过度共享导致数据泄露。

扫描软件的泄密风险不容小觑。我们务必要擦亮双眼、提高警惕,时刻防范隐藏在扫描软件背后的泄密风险,严格保护信息安全。在这场没有硝烟的信息安全战中,每个人都是防线,让我们携手共进,守护国家与个人的信息安全,绝不让扫描软件成为失泄密的“帮凶”。

(来源:国家安全部)

陷阱四 家庭急救的代际误区

真实案例:2岁男孩发烧,因家长用厚被子“捂汗”退烧,结果诱发了高热惊厥,险些造成脑损伤。

常见的家庭急救误区包括:在发热时捂汗,其容易诱发惊厥、脱水,而科学的急救方法是物理降温(如温水擦拭);在扭伤后热敷,容易加重肿胀、延缓愈合,科学的做法应该是在急性期进行冰敷;昏迷时掐人中,可能导致下颌关节脱位,正确的做法是保持昏迷者的呼吸道通畅。

面对这类问题,正确的解决方案是参考最新的医学指南,共同制定家庭急

救计划,统一急救方法。可以用权威科普视频、案例讲解替代争吵,让长辈一起学习科学的家庭急救方法。

陷阱五 心理与生理症状的混淆

真实案例:23岁的应届毕业生刘萧,在重要面试前突感胸闷心悸、手脚发麻、呼吸困难,自以为是心脏病发作。但急诊检查心电图正常,被诊断为“惊恐发作”。然而同月,他的室友出现类似症状后自行服用安定片,但实际是心肌炎引起的心律异常,导致永久性心脏损伤。

胸痛发生时,需要判断是焦虑发作还是心脏病发作。通常焦虑发作会伴随颤抖、非现实感,症状多在30分钟内缓解;而心脏疾病通常持续胸痛≥30分钟,伴随冷汗、濒死感。需要注意的是,任何胸痛都需专业评估,切勿自行服用镇静类药物。目前,心电图检查是排除心脏问题的“金标准”。

陷阱六 夜间至清晨出现的身体症状可能是“死亡信号”

真实案例:26岁的主播张紫凌晨突视力丧失,她误以为是过于疲劳导致的,结果错过视网膜动脉阻塞的90分钟黄金救治期,导致永久失明。

夜间至清晨高风险症状发生时,尤其要重视。23:00~01:00发生的静息胸痛,潜在的疾病有变异型心绞痛;02:00~04:00突发呼吸困难,有可能是心源性肺水肿;05:00~07:00发生晨起眩晕有可

能是脑供血不足的表现。

夜间至清晨发生的症状可能有较高危险性,建议大家加倍警惕。宁可多跑一趟医院,也不可错过唯一的生机。

陷阱七 止痛药可能掩盖病情

真实案例:35岁的赵刚连续3天头痛,因要参加重要会议,自行服用非处方止痛药。会议中他突然吐血倒地,送医发现是药物引起的胃出血,并伴有急性肾损伤。

大家需要了解药物滥用的风险进程:0小时,自行服药会掩盖症状;6~18小时,器官损伤开始(如胃黏膜糜烂);24小时后,可能引发不可逆损伤。

同时,要掌握安全用药原则:非处方药使用不超过24小时;记录症状细节(如身体疼痛位置、疼痛发生频率)可为后续医生诊断提供参考;止痛药治标不治本,症状如持续,需就医排查病因。

陷阱八 部分短视频信息不准确可能产生严重误导

真实案例:患者吴浩在某短视频平台上看到“心梗咳嗽自救法”视频,信以为真,心梗发作时因采用此法延误治疗,最终造成心功能不全。

常见急救谣言,如“心梗时用力咳嗽”,实则延误心肺复苏的最佳时机;癫痫发作时给患者口中塞毛巾防咬舌,可能导致患者窒息。大家需学习医疗相关信息鉴别方法:查来源,看信息是否来自权威机构(如卫生健康委、三甲医院官网);查日期,当下医学知识的更新速度很快,5年前的内容可能已过时;查作者,看信息发布者是否有医学背景;问医生,紧急情况直接拨打120急救电话。

陷阱九 出院≠痊愈

真实案例:29岁的徐强脑出血术后未按时复查,后发展为难治性癫痫。

心脑血管疾病等急诊入院的患者,出院后0~3天风险指数最高,易发生感染、二次出血;31~90天仍需关注风险,并监测药物副作用。

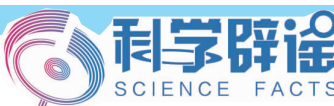
目前,可依赖的智能监测方案包括:电子药盒+手机提醒,可避免漏服药物;监测心率、血氧等指标;定期生成健康报告,通过医疗云平台与医生共享数据。

需要注意的是,出院只是起点,12%的康复患者因中断监测陷入二次危机,所以出院不等于痊愈。

在快节奏、高压力的现代生活中,大家须建立系统的急救素养。遵循“三懂四会”原则:三懂,即懂身体信号、懂紧急处置、懂科学鉴别;四会,即会观察、会报警、会自救、会互救。

(为保护患者隐私,文中所有人名均为化名)

(陶利民)



太阳能板释放有害电磁辐射， 对人体有害？ 真相：没有依据

这种说法完全没有科学依据。太阳能板的核心技术基于光伏效应,通过半导体材料(如硅)直接将太阳光转化为电能,这个过程中产生的是非电离辐射,与X射线、核辐射这类电离辐射完全不同,不会损伤DNA,也没有致癌性。

即使在逆变器将直流电转交流电时,也只会产生极低水平的电磁辐射。而且国家对光伏逆变器电磁兼容性有严格的标准,这些辐射的强度远低于一般家用电器或通讯设备。世界卫生组织(WHO)建议的公众磁场暴露限值为100μT,而光伏系统在工作时产生的电磁辐射远低于这个标准,所以不会对人体健康产生影响。

总之,目前没有任何权威研究表明太阳能板的电磁辐射对人体有害。事实上,太阳能作为清洁能源,减少空气污染、改善环境质量,对公共健康是利大于弊的。

作者:科学辟谣新媒体

审核:梁忠伟 广州大学机电学院副院长

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。