



登上热搜！ “防猝死套餐”靠谱吗？

最近，一份由辅酶Q10、鱼油、叶黄素、复合维生素等保健品组成的“防猝死套餐”在网络上大火，受到许多年轻人追捧，一度登上热搜。尝试过的网友称“这个套餐太强了，吃过后完全不累，还能再熬两小时”。爱熬夜的网友更是跃跃欲试。

“防猝死套餐”靠谱吗？猝死容易“盯”上谁？又该如何预防？为解答市民疑惑，记者近日采访了药剂科、内科专家。

A “防猝死套餐”成为年轻人的养生秘籍

记者在各大社交媒体上搜索“防猝死套餐”，发现许多网友都在分享保健品的吃法。网友雪梨分享了她自用的“套餐”：辅酶Q10早午餐后各1粒，保护心脏健康；鱼油晚餐后2粒，养护皮肤又助眠；复合维生素B早餐后2片，控油；维生素C早餐后1片，去黄提亮；叶黄素每日1粒，护眼……“因为工作需要，我几乎每天都熬夜，总觉得胸口闷，尤其是熬到凌晨3时之后更加

难以入睡，很怕哪天会猝死。”雪梨说，她供职于一家互联网公司，常常加班，工作压力很大。

和许多网友一样，了解“防猝死套餐”后，雪梨抱着试一试的心态，购入了辅酶Q10和鱼油，希望保护心脏、改善睡眠。服用两种保健品1个多月后，雪梨觉得睡眠变好了，胸闷的情况也改善了。“不知是不是鱼油吃多了的原因，虽然不长痘了，但是皮肤变得爱出油。朋友说维

生素B能控油，我又购置了复合维生素一同服用。”雪梨说，不知不觉凑齐了网上流传的“防猝死套餐”。

据传，“防猝死套餐”从国外开始流行，很快在国内社交媒体上走红，成为一些年轻人追捧的“养生秘籍”。网上流传的“防猝死套餐”虽有各种版本，但主要包含辅酶Q10、鱼油、叶黄素、复合维生素这4种保健品，尤其是辅酶Q10是“防猝死套餐”的核心。

C 预防猝死应当注意这些危险信号

湖南省职业病防治院内一科主任曾妍表示，猝死虽突然，但可防可控。猝死是指外表健康或非预期死亡的人在内在因或无外因的作用下，突然或意外地发生非暴力性死亡。目前，对于“突然”缺乏统一规定，但通常指发病1小时之内的死亡。

临床上，猝死分为心源性猝死和非心源性猝死，心源性猝死占总人群的80%以上。据国家心血管病中心统计，我国每年心源性猝死者高达55万人。而在心源性猝死中，有50%左右的患者是由于冠心病。此外，急性心肌梗死、肥厚性心肌病、先天性冠状动脉异常、瓣膜性心肌病等也可能是导致心源性猝死的原因。

非心源性猝死的原因包括其他系统疾病，如气道梗阻、睡眠呼吸暂停等呼吸系统疾病，或急性脑血管病等；也可能是药物或毒物中毒、过敏、精神应激、水电解质代谢紊乱、严重感染等所致。

对于没有心血管疾病的年轻人而言，猝死的高危因素多是不当生活习惯，如长期缺乏熬夜、饮食不规律。无法保证充足的睡眠、深睡眠，营养不均衡的饮食等不健康的生活习惯，会导致人体多脏器失调、免疫系统崩溃，发生猝死的风险就会增加。

曾妍表示，猝死虽然是突然发生，但并非无迹可寻。发生猝死前，身体往往会发出预警信号。比如，冠心病是导致猝死的主要原因，故大多数冠心病危险因素也是猝死的危险因素，包括吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、心血管等，建议有相关疾病家族史的市民在健康体检中加强心脏检查，尤其是40岁以上的人群。其他市民也要密切关注自己的健康状况，如出现不明原因的心痛、心悸、心律失常等，要警惕冠心病的发生。

曾妍强调，与心血管疾病属于“老年病”的固有认知不同，近年来心血管疾病年轻化趋势日趋明显，而且部分起病隐匿，疼痛并不集中在前胸处，可能出现背疼、牙疼，以及腹痛、呕吐等消化道症状。如果市民觉得自己在一段时间内过度劳累，同时察觉免疫力下降，易发生感冒、感染等状况，建议留意自身健康状况，警惕猝死的发生。如有不适应及时就医，以排除风险。

对于大多数健康人群，与其通过保健品“防猝死”，不如改变不良生活习惯，控制体重，保证充足睡眠，保持心情稳定，避免暴饮暴食，多吃新鲜蔬菜、水果，适度增加运动。

据《长沙晚报》

B 辅酶Q10有一定保健作用，但正常人无需额外补充

辅酶Q10真有这么神奇吗？湖南省职业病防治院药剂科主任王风华介绍，辅酶Q10是人体当中天然存在的一种酶，它直接参与细胞代谢，可以向脑细胞和心肌细胞提供充足的氧气和能量，所以会有一些缓解疲劳的作用。

“应该是心理安慰大于实效。”对于网友所说“吃了辅酶Q10后感觉精力充沛”，王风华认为不乏有夸大的成分。谈及辅酶Q10是否具有“防猝死”的功效，她表示，该物质在保护心血管系统方面具有一定作用，但正常人无需额外补充。“在特殊生理或疾病状态下，辅酶Q10在人体的含量会有所降低，临床上主要把它

用于心肌炎还有慢性心力衰竭的治疗。但这需要经过专业医师评估，用量也须遵循医嘱。”

因此，网传的“防猝死套餐”对心血管真正能起到一定作用的是辅酶Q10，但也只能起到辅助作用，鱼油、叶黄素、复合维生素等保健品并无“防猝死”作用。

其中，鱼油是一种从深海鱼类中提取的油脂，由于含有对人体有益的必需脂肪酸，俗称“脑黄金”，在某种程度上有降血脂、预防血管硬化的作用。叶黄素是一种类胡萝卜素，是存在于人视网膜黄斑区的主要色素，对保护眼睛有一定作用。复合维生素中的维生素D3可以促进钙磷吸收，预防佝偻病和骨质疏

松；维生素C可参与机体内抗体及胶原形成、组织修补、代谢、利用、合成，维持免疫功能，促进非血红素铁吸收。

王风华提醒市民，“防猝死套餐”中的保健品成分，在正常饮食结构下都能够摄取，无需特意补充，盲目补充可能会适得其反。例如，长期过量服用辅酶Q10，可引起上腹痛、食欲不振、恶心、腹泻等症状，而且它与一些药物如抗凝剂华法林相互作用，会降低其疗效。长期过量服用维生素D3，可引起中毒、高钙血症等。长期过量补充叶黄素，人体不能完全吸收，会造成体内堆积，出现皮肤发黄或腹泻的副作用；过量服用会加重肝脏负担。

公告

挂失：团体名称，统一社会信用代码如下：永登县红城镇宁朔村扶贫互助协会登记证正本、副本，51620121MJW335887A；永登县红城镇玉山村扶贫互助协会登记证副本，516201213525474058；永登县红城镇华山村扶贫互助协会登记证正本，51620121352560263R；永登县红城镇进化村扶贫互助协会登记证正本、副本，51620121MJW33581X7；永登县红城镇凤山村扶贫互助协会登记证副本，51620121MJW33610XM；永登县红城镇下河村扶贫互助协会登记证正本、副本，51620121345623860C；永登县红城镇泉眼村扶贫互助协会登记证正本、副本，51620121316060296R；特此声明作废。

挂失甘肃威宇睿建筑科技有限公司在兴业银行股份有限公司兰州安宁支行预留的公章一枚，特此说明。

榆中县金崖宏图采石厂不慎遗失安监局风险抵押金票据两份，票号00552958，金额10000元；票号00044573，金额20000元，声明作废。

甘肃志毅工贸有限公司遗失甘肃省行政事业性收费/基金罚没收入票据(风险抵押金)，票号：00554467，金额30000.00，声明作废。

挂失甘肃盛斐物流有限公司车号为甘A81322(黄)、甘A5153挂(黄)道路运输证，道路运输证号分别为：甘交运管兰字620104007338号、620104007320号。

挂失兰州伯乐艺术培训中心开户许可证，核准号J8210016615201，编号8210-00732623，开户行兰州农村商业银行股份有限公司河湾支行，账号040910122000016236，声明作废。

灭失声明

本人：马奴来，承诺自己购买三轮汽车(车牌号：甘N64087)品牌型号：五征牌/7YP-1450DA7，车辆识别代号：L5Z1H25C0C1177338，发动机号：32552702，因车辆灭失无法追回，与该车相关一切手续，自登报之日起一并作废，特此声明。

庆阳陇祥园林绿化有限公司(统一社会信用代码91621022325385885G)的银行预留公章遗失，声明作废。

甘肃一川众投商砼有限公司遗失车辆道路运输经营许可证正本、副本，证号：甘交运管许可兰字620123010549号，声明作废。

挂失甘肃涵宇新装饰装修有限公司91627100MACP69AA4P在银行预留公章、财务章、法人章、合同章各一枚，声明作废。

挂失兰州兰回物业管理有限责任公司开具给薛晓鹏押金收据，收据号0721514，金额1600元，声明作废。

遗失公告

挂失赵丽娟身份证620103198201090628

挂失王琴火星街国资委10号楼1单元3002金额3000装修收据，声明作废。

挂失褚玉虎宜和馨园3号楼2单元3003室兰铁局房屋办证押金票据2000元，声明作废。

挂失张克峰宜和馨园3号楼2单元3202室兰铁局房屋办证押金票据2000元，声明作废。

兰州晨报分类信息

刊登热线：
4662740 8150592

挂失王玉红红山万和城5号楼2单元1701室兰铁局房屋办证押金票据2000元，声明作废。

挂失戴鑫宜和馨园6号楼1单元1604室兰铁局房屋办证押金票据2000元，声明作废。

挂失甘肃大森航空科技有限责任公司在建行兰州民航支行预留的公章一枚

挂失甘肃达尚益农副产品销售有限公司91627100MACUEAE25Q银行预留公章声明作废

挂失兰州盛祥源商贸有限公司预留在甘肃银行皋兰路支行公章一枚，特此声明。

挂失兰州市安全生产监督管理局开具给皋兰县永兴第二砖瓦厂安全生产风险抵押金票据1张，票号00046443，金额50000元，特此声明。

挂失兰州市安全生产监督管理局开具给永登县永兴砖瓦厂安全生产风险抵押金票据2张，票号：00046200，金额：40000元；票号：00043802，金额：10000元，特此声明。

挂失永登县联邦麦芽加工厂营业执照正(副本)，统一社会信用代码：91620121686056753Q；房屋所有权证，证号：永房私字第1028号、永房私字第2788号

关于召开兰州万厦房地产开发有限公司临时股东大会的通知

根据《公司法》及《兰州万厦房地产开发有限公司章程》相关规定，拟于2023年10月8日召开兰州万厦房地产开发有限公司临时股东大会，现将有关事项通知如下：
一、会议时间：2023年10月8日下午14:00。
二、会议地点：兰州万厦房地产开发有限公司会议室(兰州市城关区南关十字民安大厦B塔16楼)。
三、会议召开方式：现场会议。
四、会议审议事项：1.修改《公司章程》；2.选举兰州万厦房地产开发有限公司执行董事；3.对聘任兰州万厦房地产开发有限公司总经理事项进行表决。
五、出席会议的对象：公司全体股东均有权出席，并可以书面委托代理人出席和参加表决，该股东代理人不必是公司股东。
联系人：贾虽新 联系电话：13609352689

兰州万厦房地产开发有限公司
2023年9月19日

旺铺转让

康乐县乾龙机动车驾驶培训技术学校，现有教练车21辆，办公室1000平米，场地占地28亩。现因业务扩展无暇顾及急需转让，价格面议！有意者请联系：15593049999 18793049998

专业疏通

老兵水暖.疏通
修上下水管道
13109366662

低价通下水

13893629095
温馨提示：敬请读者 核实信息 享合法权益

家政清洗

王琼妇联家政
二十二年诚信经营 口碑铸就品牌
保姆、月嫂、做饭工、育婴师、催乳师
临夏路83号(派出所楼上)1015室
8460554 微信号 13909401872
专业清洗油烟机 15002589645
换窗纱、改内倒

家电维修

家电维修 长风免费上门
专修冰箱、空调、洗衣机、热水器、油烟机(洗)、保修三年
15002539957 8559848

专业防水

专修楼顶卫生间漏水 17726971761