



安全健康教育网

www.119120.cn

湖南应用技术学院
学习简报

安全健康教育网湖南站（制）

2026年4月28日

一、授课单位介绍：

安全健康教育网（www.119120.cn）是2014年9月9日在中华人民共和国工业和信息化部注册登记备案（备案号：京ICP备2023022341号-4）的全国性公益宣教平台；以线上直播云课堂和线下整合相关专家开展讲座的形式充分发挥社会力量积极响应政府号召开展全民安全健康科普。经统计，截至2026年1月21日，已有超过307万家单位和社区参加公益学习培训，受益人数累积超过1.95亿人次。



截止2026年01月21日

自2017年10月8日开始记录

已有 **3,072,797** 家单位和社区参加公益培训，受益人数达 **195,117,375** 人

“安全健康教育网”邀您共同行动

课程内容：

一：突发公共卫生事件应急处理

1) 什么是心源性猝死？如何识别？心梗是导致猝死最常见的原因之一

2) 如何识别心肌梗死，典型和非典型症状

3) 患者心跳骤停，我们应该怎么做(现场第一

目击者才是最佳救援人员)，抓住黄金 4 分钟心肺复苏术，AED(便携式体外除颤仪)的使用

4) 拨打 120 的注意事项

二：健康保卫战

1) 岗位突发疾病(卒中及心梗)的科学防控，全民体检报告解析，健康隐患排查。

3) 文明健康生活方式与非药物治疗

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 4.6万人观看 直播中

温馨提示: 本次课程全程直播, 没有回放, 请转发直播链接, 邀请家人认真观看.

1080p

课程内容:

- 1、黄金救援4分钟: 心肺复苏和AED除颤仪的操作方法
- 2、心源性猝死精准防控: 高发诱因、早期预警信号
- 3、三高与心脑血管病的关联和预防要点及健康生活方式。
- 4、预防职业病危害事故、机械损伤、车辆事故等。

课程注意事项

- 一、因健康单位、健康企业的建设, 各单位人员的听课情况及签到数据, 将作为各单位年终健康培训档案存档, 并上报普及率。
- 二、签到
 - 1、课后扫“二维码”填写问卷签到
 - 2、听课时长未达到1小时的签到数据无效, 无特殊原因请不要随意退出直播间。

全民学习安全健康急救知识的科普平台

3.7W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 5.1万人观看 直播中

1080p

关爱生命 救在身边

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

主办单位: 安全健康教育网 健康公益基金会科普教育委员会

主讲: 田彦国 (主任)

4.9W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

张雪峰去世 年仅41岁

《中国中青年心源性猝死流行病学调查》

我国每年心源性猝死者高达55万人，平均每天1500人因此离世。

30—63岁是主要高发年龄段，其中45岁以下的猝死者占比46.2%。

病因：三高、肥胖、吸烟酗酒、压力大、熬夜、劳累、运动、先天性心脏病等

结果：心脏负担重——恶性心律失常——心脏骤停——猝死

常见于40岁之前：心源性猝死

常见于40岁之后：心肌梗死

心跳每分钟250—600次

心肌梗死 心绞痛、冠心病 心脏衰竭 左心室肥大

直播已关闭聊天

5.7W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

为什么要反复多次的学习安全健康急救知识?

认识身边危险源

工作环境：-噪声、-粉尘、-限制空间、-辐射

化学物品：(危险化学品)

火灾、爆炸：(如电气火灾、热加工作业)

机械性危害：(如夹伤、切割伤害) -压伤、-刺伤、-绞伤、-电击

生理、心理：-疲劳、-重复性工作

行为

物理因素：-热、-冷、-辐射

电

参照《企业职工伤亡事故分类标准》(GB6441)，综合考虑起因物、引起事故的诱导性原因、致害物、伤害方式等，将危险因素分为20类。

物体打击	车辆伤害	机械伤害	起重伤害	触电
淹溺	灼烫	火灾	高处坠落	坍塌
冒顶片帮	透水	放炮	火药爆炸	瓦斯爆炸
锅炉爆炸	容器爆炸	其他爆炸	中毒和窒息	其他伤害

高血压突发是否算工伤?

时间地点：在工作时间和工作岗位上突发高血压相关疾病（如脑出血、脑梗等）；

《工伤保险条例》

- 普通发病（仅住院、治疗、未死亡）→ 不算工伤；
- 工作岗位突发疾病（48小时内抢救无效死亡）→ 视同工伤。

肢体残缺 妻离子散 家庭破碎

断送前(钱)程 白发人送黑发人.....

为了自己! 为了家庭! 为了父母!

8.6W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 6.1万人观看 直播中

人人学急救 急救为人人

拯救心脏

全民学急救 为生命护航



全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p 9.5W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 6.3万人观看 直播中

心脏骤停：黄金救援4分钟

时间就是生命

时间与抢救成功率

开始抢救时间	心肺复苏成功率
< 4分	60%
4-6分	10%
> 6分	4%
> 10分	0.09%

“黄金4分钟”

10秒——意识丧失、突然倒地（晕厥抽搐）

60秒——自主呼吸逐渐停止

3分钟——开始出现脑水肿

4分钟——开始出现脑细胞死亡

心肺复苏的“黄金4分钟”


全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p 10.2W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 6.4万人观看 直播中

心肺复苏术操作流程



- 1、判断意识打120并寻找AED
- 2、检查心跳
- 3、检查呼吸
- 4、AED除颤
- 5、胸外按压30次
- 6、人工呼吸2次

全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p

11W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 6.5万人观看 直播中

AED自动除颤仪使用方法



1. 打开电源
2. 按图示贴电极片
3. 语音提示分析心律
4. 语音提示建议除颤

- 此时，不可接触病人
- 开始心肺复苏 按节拍按压30次

mindray

全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p

11.3W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 6.6万人观看 直播中

胸外按压30次

按压位置	按压手势	按压深度	按压频率
 双乳头连线与胸骨交界处	 一只手掌压在另一手背上，双手交叉互扣	 成年人 5-6厘米	 100-120次/分钟

全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

12.4W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 6.9万人观看 直播中

心脏复苏按压3d动画演示



全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

14.4W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 6.9万人观看 (直播中)

清除口腔异物——人工呼吸2次



全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p

14.4W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 7.0万人观看 (直播中)

心肺复苏的比例

胸外按压 : 人工呼吸

30 : 2

全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p

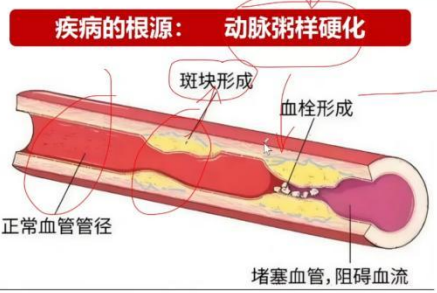
14.9W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 7.2万人观看 直播中

心脑血管疾病

疾病的根源：动脉粥样硬化



正常血管管径
斑块形成
血栓形成
堵塞血管，阻碍血流

三大病变：

- 血管硬化（动脉粥样硬化斑块）
- 血管堵塞（心梗、脑梗）
- 血管破裂（脑出血、主动脉夹层、动脉瘤）

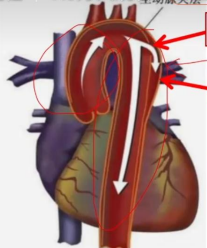
全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p 17.1W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

田主任 | 7.5万人观看 直播中

主动脉夹层：是一种病死率极高的心血管疾病



血液冲破主动脉内膜
主动脉夹层形成

95%的患者都因高血压导致

症状：

- 突发撕裂样的：胸痛（A型）
- 突发撕裂样的：后背痛、腹痛（B型）

70%

注意事项：

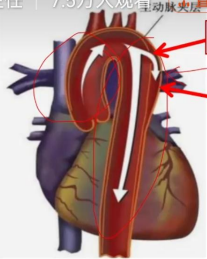
- ◆ 中年群体必须严格控制血压、心率（主动脉夹层多发于中年男性）
- ◆ 测双臂血压，双臂血压差别非常大
- ◆ 体检发现主动脉增宽要格外注意
- ◆ 必须规范管理血压、血脂、血糖，避免动脉硬化，预防心梗、脑梗等

全民学习安全健康急救知识的科普平台

1080p 19.4W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生
主动脉夹层：是一种病死率极高的心血管疾病

田主任 | 7.5万人观看 直播中



症状：

- 突发撕裂样的：胸痛 (A型)
- 突发撕裂样的：后背痛、腹痛 (B型)

70% (主动脉夹层多发于中年男性)

注意事项：

- ◆ 中年群体必须严格控制血压、心率
- ◆ 测双臂血压，双臂**血压差别**非常大
- ◆ 体检发现**主动脉增宽**要格外注意
- ◆ 必须规范管理血压、血脂、血糖，避免动脉硬化，预防心梗、脑梗等

全民学习安全健康急救知识的科普平台

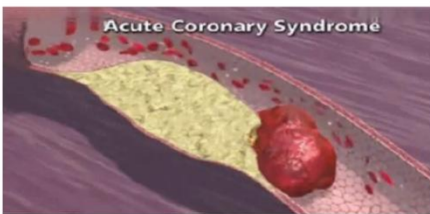
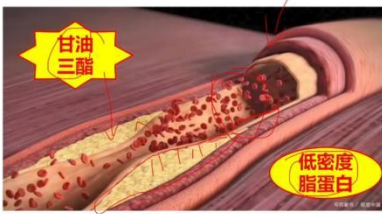
19.4W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生
动脉粥样硬化斑块的形成过程

田主任 | 7.8万人观看 直播中

高血压、高血糖、高血脂
钠盐、吸烟、肥胖 (血管炎症、氧化应激反应)

内皮损伤 → 斑块 → 破裂 → 血栓 → 心梗、脑梗



全民学习安全健康急救知识的科普平台

22.4W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

心源性猝死和心肌梗死在发病前1周甚至1个月前就有警示症状

田主任 | 8.1万人观看 | 直播中

1080p

典型症状: 心绞痛、胸闷、气短、出汗、心律失常等

不典型症状: 牙疼、喉咙发紧、肩膀痛、胃疼、后背疼等

心跳每分钟250—600次

心肌梗死
心绞痛、冠心病
心脏衰竭
左心室肥大

全民学习安全健康急救知识的科普平台

25.8W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

血压示意图

田主任 | 8.4万人观看 | 直播中

1080p

血管 血流 血液产生的压力 血压增高 高血脂
1、甘油三酯
2、低密度脂蛋白胆固醇

通畅的血管 动脉粥样硬化 血流受阻

决定血压高低的主要因素

- 1、动脉血管的弹性
- 2、血流阻力的大小

注意:

- 1、脉压差的大小: >60风险越大
- 2、降压药服用的种类多少

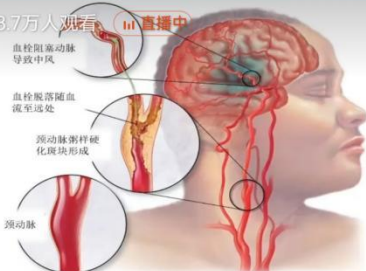
全民学习安全健康急救知识的科普平台

29.7W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

颈动脉斑块：80%的人有脑梗、脑出血

田主任 | 8.7万人观看 直播中



血栓阻塞动脉导致中风
血栓脱落随血流至远处
颈动脉粥样硬化斑块形成
颈动脉

★颈动脉内膜中层厚度 (IMT)

正常的内膜中层厚度是 < 1.0mm，
若厚度 > 1.5mm 则视为斑块形成。
如果超过厚度 2.5mm 以上 **“就是危险信号！”**
*我们要特别注意IMT的数值，IMT越大风险越高

彩色多普勒诊断报告单

住院号: 000109 姓名: 衡阳市 50岁男 性别: 男 年龄: 50 科别: 中医科 超声号: CS014

超声所见:

双侧颈总动脉管径对称，内膜增厚，左侧中远段后壁探及20.9mm×2.7mm不均回声斑块，右侧分叉处后壁探及16.4mm×2.1mm不均回声斑块，右侧中远段后内壁上壁探及17.5mm×3.1mm不均回声斑块，右侧分叉处后壁探及9.9mm×2.8mm不均回声斑块，各段流速正常。

双侧颈动脉球部管径对称，内膜增厚，流速正常。

双侧颈内动脉管径对称，各段流速正常。

双侧椎动脉管径对称，右侧椎动脉血流频谱收缩期分布在基线下方，流速正常。

双侧颈外动脉管径对称，流速正常。

右侧锁骨下动脉起始部后壁探及9.7mm×5.9mm不均回声斑块，致使局部管径变窄，原始管径10.4mm，残余管径4.4mm，流速高达242cm/s，双侧锁骨下动脉血流速度未见明显异常。

全民学习安全健康急救知识的科普平台

1080p 33.5W

警惕心源性猝死 预防工伤事故发生

如何从源头预防心脑血管疾病?

田主任 | 8.9万人观看 直播中

避免药物治疗



避免手术治疗



非药物治疗:

1、**源头改变生活方式**

- ◆ 合理膳食
- ◆ 适量运动
- ◆ 戒烟限酒
- ◆ 心理平衡
- ◆ 控制体重
- ◆ 不要熬夜

全民学习安全健康急救知识的科普平台 www.119120.cn

1080p 37.3W

岗位高发的心梗卒中的防控

心梗卒中防控科普的核心意义，是帮助公众（尤其高危人群）认识季节诱因、掌握预防方法与识别急救信号，从而降低心脑血管疾病发病率、致残率和死亡率。牢记心梗、卒中的“急救黄金时间窗”，避免因延误就医错过最佳治疗时机。

依据《心脑血管疾病防治专项行动方案（2020-2030年）》，通过提高人群全生命周期健康为目标，以健康知识和科学健康生活方式养成为基础。推动“预防优先”的健康理念普及，提升全民对心脑血管疾病的认知水平，从“被动治疗”转向“主动防控”，对高危人群和患者开展生活方式指导和危险因素干预，大力宣传防治知识，推行健康的生活方式，助力降低我国心脑血管疾病整体发病风险，夯实公共健康防护基础。

三、学习数据及满意度调查：

针对 2026 年 4 月 27 日晚上的“警惕心源性猝死 加强健康防护”的学习汇报。参加答题签到人数共 114 人，非常满意 51 人，满意 44 人，一般满意 4 人未评价 22 人。大家倡导后续多开展，受益颇多。总体大家都非常满意，满意度达到 78.4% 以上。希望这次的普及对于各位同事有所帮助。非常感谢您对普及工作的支持，请您查收，详情请看数据表。

四、课程总结

在 2026 年度，湖南应用技术学院与安全健康教育网湖南站通力合作，深度参与了安全健康教育网湖南站举办的一期线上“警惕心源性猝死 加强健康防护”为主题的云课堂学习活动。始终秉持着为各单位竭诚服务的理念，在此次活动中表现卓越，尽显担当。

其课程主题丰富多元化，以“警惕心源性猝死 加强健康防护”为主题，为各单位一线工作者们呈现了一场生动详实、深入浅出的知识讲解。这些一线工作者们作为城市建设与工业发展的中流砥柱，通过云课堂学习，系统的掌握了各类安全与健康知识，无论是在复杂工作环境中的安全应急高效处理，还是个人身体健康的科学防护都收获了极为宝贵的经验与技能。

本期云课堂吸引了多达 114 人热情参与。在课程结束后，学员们认真完成课后答题测试和签到，进一步巩固了所学知识要点同时严格执行签到，充分彰显出对此次学习活动的高度重视与积极配合，切实将学习成果有效的转化为实际行动与深刻认知。尤为重要的是通过此次活动让每一位参与者都清

晰地意识到在守护安全健康的道路上每个人都是自身安全健康的第一责任人。在整个过程中以其专业的组织协调能力、对单位的精准把握以及对安全教育事业的不懈努力，为广大干部职工搭建了一座知识传递与安全守护的坚实桥梁，有力地推动了职工安全意识的提升与健康文化的传播，在促进职工全面发展与行业健康稳定前行方面发挥了不可替代的重要作用，赢得了广大职工的一致赞誉与高度认可。

