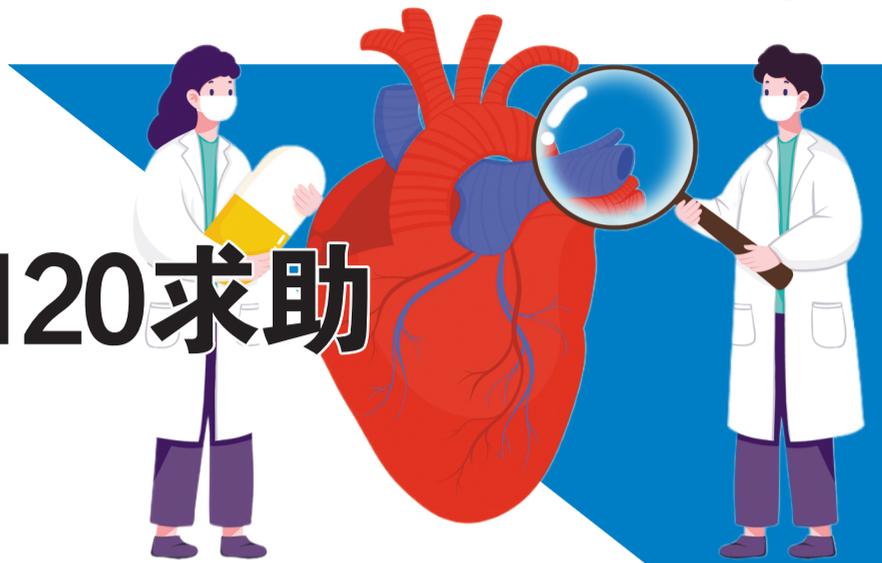


时间就是生机 心梗突发及时向120求助



心肌梗死是造成猝死的重要原因之一，冬季来临，气温不断降低，增加了脑出血和心肌梗死发作的风险。为提高公众对心肌梗死严重性与防治重要性的认知，普及急性心肌梗死的规范化救治流程，2014年，我国确定每年的11月20日为“中国120心梗救治日”。

“120”不仅寓意着“有胸痛，我要拨打120”，同时也包含“心梗救治，争取黄金120分钟”的意思，今年中国120心梗救治日主题为“心梗拨打120，胸痛中心快救命”。淄博市妇幼保健院急诊科主任魏守亮提醒广大市民，胸痛是心梗发作的标志性症状，患者一旦出现胸闷、胸痛等症状，要及时拨打120进行救治。此外，对有心脏病史的患者来说，需要通过积极主动的抗栓、降脂、控制心率等综合管理来减少再梗的发生。

心梗全称“心肌梗死”（心肌梗死），急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死，据临床统计，我国每年发生急性心肌梗死的患者大约100万人。“每年的11月到次年1月，是心血管疾病高发时段，急性心梗是最危急的其中一种。”

魏守亮介绍，“近年来，年轻人急性心肌梗死发生率逐步上升，尽管发病原因可能与患者本身患有高血压、糖尿病、高血脂等疾病有关，但长期熬夜、作息不规律、肥胖及烟酒等不良因素也是造成心梗的重要原因，尤其是现在天气寒冷，对心梗的防范更应引起重视。”魏守亮解释道，人体在低温状态时，外围血管会收缩，同时血流速度也会减缓，血管的收缩痉挛和血液瘀滞增加了脑出血和心肌梗死发作的风险。

心梗是否有前兆呢？魏守亮提醒，如果市民出现乏力、胸部不适、心悸、气促、烦躁、心绞痛加剧等症状。“多数急性心梗患者在病发前几天就会有先兆症状，此时如果能提高警惕，可以有效降低死亡的发生率。急性心肌梗死疼痛部位通常在心前区和（或）胸骨后，表现为‘突发性胸骨后或心前区压榨性剧痛’，这种疼痛可放射至左颈根部、背部或左上肢，持续半小时以上，并通常伴有烦躁、大汗、恐惧或濒死感。但有部分病人可能表现为胃疼、牙疼、嗓子疼等症状，这种情况极易导致误诊或漏诊。”

那么如何把握急性心梗发作后的

120分钟“黄金救治时间”呢。魏守亮强调，如果急性心梗发作，务必及时拨打120急救电话。“当患者胸骨正中或偏左部位疼痛持续超过5分钟时，就应该提高警惕了，要把握120分钟黄金救治时间马上送医，及时拨打‘120’，根据急救调度人员的连线指导进行自救或抢救他人，并保持房门开放，随时准备好急救人员的到来，这样抢救成功率会大大提高。”

然而，很多时候当需要呼叫120急救时，不少老年人或正在发病的患者很难表述清楚所在地址。耽误救治时间怎么办？近期，随着120报警渠道的拓宽，淄博市医疗急救指挥中心通过微信提供了两条报警途径，在报警时如何获得报警人的精确事发位置，这个问题也得到了有效解决。近日，淄博市医疗急救指挥中心开通了公共微信号zibo120120，在不能确认事发

报警位置的情况下，有需要的市民可以通过互相添加微信好友发送位置以此来解决急救报警难题。此外，市民还可通过微信“淄博急救服务号”公众号一键呼叫120线上服务，发送实时准确呼救定位，极大缩短急救反应时间。在微信公众号搜索“淄博急救服务号”，添加关注，在公众号最下方点击“呼叫120”，并允许“淄博急救服务号”获取地理位置，选择相应的“为自己”“为亲朋”“为他人”点击呼叫120，即可自动拨打120至指挥调度平台。魏守亮提醒，当胸闷、胸痛发作次数增多、程度加重或持续时间延长，应及时就医，如遇突发情况应及时拨打120急救电话，为生命的抢救争取时间。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 宋天印 王雷

心梗找上95后 你能读懂心脏求救信号吗

11月20日是心梗救治日，根据《重庆市2022年度居民健康状况报告》显示，心梗已成为重庆疾病死亡前十的疾病之一。2022年，重庆市心肌梗死事件共报告发生17720人次，粗发生率61.21/10万。虽然，心肌梗死事件发生率随年龄的增长而上升，但近年来，越来越多的年轻人发生心梗猝死事件提醒大家，心梗并非“老年病”，青壮年群体同样存在巨大风险。专家提醒，如果突发心梗，需牢记两个“120”，一是急性心梗发生后要及时拨打120，二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟，做到以上两点，可以大大降低心梗的病死率和致残率。

“95后”女孩熬夜成常态 上班时突发急性心梗

记者昨天从陆军军医大学西南医院获悉，该院心血管内科于近日就收治了一名“95后”的心梗患者王馨（化名）。王女士是重庆本地一家互联网公司的职工。由于工作繁忙，加班、熬夜是她生活中的一种常态。11月初，王女士在上班时突感胸口疼痛难忍，本想咬咬牙挺过去，但持续半小时仍不缓解，大汗淋漓，倒在工位上。

在同事的帮助下，她被紧急送到西南医院心内科就诊，被诊断为“急性下壁心肌梗死”。西南心血管内科主任张志辉介绍，急性下壁心肌梗死是一种非常凶险的情况，若不及时救治，极易发生急性心衰、心脏骤停等。该院当即启动救治流程，迅速将王女士送入导管室抢救，对其实施冠脉造影，造影显示右冠脉血管已严重闭塞，抽吸血栓后植入支架一枚，30分钟内开通了血管，王女士最终挽回了生命，并已康复出院。

“综合这几年的数据，心梗呈现明显的年轻化趋势，仅西南医院而言，今年收治的40岁以下心梗患者就比往年明显增加。”张志辉介绍。

26岁外卖小哥日夜加班 导致血管严重闭塞

外卖员小方（化名）今年26岁，仗着自己年轻，身强力壮，日夜加班，每天睡眠时间仅为3~4小时。日前，他在送外卖途中突发急性心梗，被紧急送到上海市浦东新区公利医院，幸亏送医及时，经40分钟紧急抢救成功脱险。

发病当日，小方突感胸口疼痛难忍，本想咬咬牙挺过去，但持续半小时仍不缓解，大汗淋漓，倒在路边。在路人的帮助下，他被紧急送到公利医院急诊，此时胸痛中心主任王海容已在现场等候。根据心电图及心肌损伤标志物结果，小方同样被诊断为“急性下壁心肌梗死”。

医院当即启动胸痛救治流程，遵循“先抢救后收费”的原则，在患者无家属陪同的情况下，王海容立刻与家属电话沟通同意后，迅速将患者送入导管室抢救。由公利医院心血管内科主任许嘉鸿带领手术团队实施冠脉造影，造影显示右冠脉血管已严重闭塞，抽吸血栓后植入支架一枚，40分钟内开通了血管。术后小方的症状得到缓解，转入心脏重症监护病房进一步观察治疗。

熬夜过劳都会诱发心梗 年轻人需养成“护心”好习惯

通常情况下，心梗多发于老年人。但近年来，年轻人急性心肌梗死的发病率在逐年上升。发病急、猝死率高已经成为了青壮年心梗患者的显著特点。王馨和小方没有高血压、糖尿病、心梗家族病史，怎么年纪轻轻得了心梗？王海容解释，有的年轻人缺乏运动加上不良饮食习惯，导致过度肥胖，增加了心梗风险。很多年轻人长期处于高度紧张状态，加上生活节奏快，缺乏及时缓解压力的途径，长期下来容易引发冠心病、心肌梗死等心血管疾病。另外，长

期过度劳累和精神紧张也可能诱发心梗。

此外，年轻人经常熬夜、睡眠不足等不仅会导致人体免疫力下降、内分泌失调等问题，还容易诱发冠心病、心肌梗死等心血管疾病。长期吸烟烟草中的尼古丁会使血压升高、心率加快，增加心肌耗氧量，吸烟过多可造成冠状动脉硬化导致血管狭窄，诱发冠脉痉挛，从而诱发急性心肌梗死。

王海容提醒，年轻人预防心梗，日常要积极养成“护心”好习惯：避免熬夜，适量运动，健康饮食，戒烟限酒，调整心态，定期体检等。除了不健康的生活方式，血脂异常也是引起心梗主要原因之一。血脂是人体内脂肪代谢的产物，包括胆固醇、甘油三酯等。当血脂中的“坏”胆固醇（低密度脂蛋白）升高时，血管里会出现动脉粥样硬化斑块，斑块不断增大，使动脉逐渐狭窄甚至阻塞，会大大增加心梗、脑梗甚至猝死的发生率。所以，把低密度脂蛋白控制在目标值内，心脑血管事件发生的概率就会低一点。许嘉鸿提醒，目前，降脂药物种类多，要合理选择降脂方案，服药期间遵医嘱，不能轻易断药、停药，以免给身体带来不可挽回的后果。

气温骤降急性心梗发生率上升 专家建议牢记两个“120”

研究表明，心梗发病与气候有密切关系，一旦气温骤降3至5摄氏度以上，急性心梗的发生率也会上升。“每年的11月到次年1月，都是心血管疾病高发时段，急性心梗是最危急的其中一种。随着寒潮来袭，秋冬更迭，早晚温差和室内外温差逐渐增大，特别是在降温幅度大的日子里，寒冷与温暖交替的体感更为明显，正是心梗易突发的时刻。”上海市第十人民医院心脏中心主任兼心内科主任、大内科主任徐亚伟教授说。

心梗发生后，疏通堵塞的冠状动脉，让心脏重获血液供应成为降低死亡

率的关键，每拖延1分钟，就会有大量的心肌细胞死去。徐亚伟教授强调，有两个“120”要谨记。首先，患者或者目击者在疑似心梗症状发作时要第一时间拨打120送医。“与普通的胸前疼痛不同，心梗患者往往有持续性的压迫感、窒息感乃至濒死感。”其次就是要把握120分钟的黄金救治时间窗，患者若能在120分钟内得到治疗，恢复心肌血液供应，心梗患者的预后会大大改善。

预防急性心梗 读懂心脏“求救信号”很重要

张志辉告诉记者，急性心梗发病前并不是毫无征兆，如果出现以下症状，可能会发生急性心梗。所以预防心梗要学会读懂心脏的“求救信号”，一旦出现下面的不适情况，应该及时就医。

心绞痛

最典型的症状就是胸部会有压迫感，胸部会出现持续或者间歇性的疼痛，疼痛一般比较剧烈。有时候不光是胸口疼，疼痛还可能向背部、上腹部、颈部、左臂等辐射，这被称为放射痛。

呼吸急促

患者可能会出现气短的症状，也就是短时间内多次呼吸的情况。

焦虑或恐慌

患者可能会感到极度的焦虑不安、恐慌等。

另外，还有的患者可能会出现出冷汗、恶心、呕吐、头晕、晕厥、失眠等。这些前兆并非绝对的，可能会因为个体差异而有所不同。重要的是，如果出现急性心梗的前兆，应立即就医。如果延误就医，可能会出现昏迷、心搏骤停、下肢水肿、休克等情况，可危及患者生命！

据上游新闻、《新民晚报》等