

从“心”开始 “救”在身边

# 中国心梗救治日：牢记两个120



每年的11月20日，是中国心梗救治日。您有没有好奇，为什么选这一天？答案就藏在“1120”这组数字里：它提醒我们，在生死攸关的时刻，要牢记两个“120”——立即拨打120急救电话和牢牢把握120分钟的黄金救治时间。

## 秋冬季较为高发 在年轻人中也呈上升趋势

每年的11月20日是“中国心梗救治日”，2025年11月20日迎来了第12个“中国心梗救治日”。延续“心梗拨打120，胸痛中心快救命”的宣传主题，强调“有胸痛、早求救、速通血管、早获益”的急救原则。

随着我国经济社会发展和生活方式的改变，心血管疾病已成为威胁居民健康的第一大“杀手”。数据显示，我国每年新发心肌梗死约60万例，死亡率超过30%，且发病呈现明显年轻化趋势。每3秒就可能发生一例心梗，而许多悲剧的发生，往往源于公众对心梗认知不足、救治意识薄弱和延误抢救时机。

心梗的全称为心肌梗死，是一种会威胁生命的急症。以往，我们常认为心梗是“老年病”，但近年来，心梗的发病率在年轻人中也呈上升趋势。而且，由于年轻人对心梗的警惕性低，更容易延误治疗。因此，年轻人也需要关注心肌梗死这一急症。

心梗在秋冬季较为高发。秋冬季气温骤降，寒冷刺激会导致血管收缩、血压升高、心跳加快，从而使心脏负担加重；冬季人体出汗少，饮水相对减少，血液黏稠度增加，血栓的形成风险会增加。而且，天气转凉后，感冒较为高发，也会进一步加重心脏负担。这些因素相互作用，就会增加急性心肌梗死的发生风险。

## 斑块堵塞了血管 老年人更易发生心肌梗死

提到心肌梗死，我们常会说“血管内长了斑块，堵塞了血管”。这是因为在心脏的表面分布着很多血管，叫作冠状动脉，负责给心脏运送氧气和养分。

冠状动脉生病后会“变窄”。如果冠状动脉变得很窄或完全堵塞，心脏就会因缺血、缺氧而受伤、坏死，轻则导致生活质量下降，重则失去劳动能力，甚至死亡。导致冠状动脉变窄的“路障”叫作斑块。斑块的形成与年龄的增长成正相关。因此，老年人更容易发生急性心肌梗死。

此外，斑块的形成还与长期不健康的生活方式密切相关。吸烟、高糖高脂高盐饮食及由此导致的肥胖、运动减少、久坐等不良生活习惯，都可能导致斑块形成。而斑块就像在心脏里埋下的定时炸弹，受凉、熬夜、情绪激动、过度疲劳等，都可能引发斑块破裂，瞬间形成血栓堵塞心脏血管，进而导致急性心肌梗死发生。

## 明确“求救信号” 牙痛、胃部疼痛易被忽视

心梗发作前，身体往往会释放出一些“求救信号”。及时识别这些“信号”并采取干预措施，可以把握住黄金救治期，提高心梗的救治率。

胸痛是心梗的典型预警信号。这种疼不是普通的疼，而是仿佛有重物放在胸口或胸口被带



子紧紧握住。位置通常在胸骨后或心前区，且疼痛常常会向身体其他部位放射。当剧烈运动中突发压榨性、紧缩性、烧灼感的疼痛，且20—30分钟不缓解，并伴有恶心、呕吐、大汗淋漓的表现，是非常明确的心梗“求救信号”。

除胸痛外，心梗还有些容易被忽视的非典型“警报”，如牙痛、胃部疼痛伴极度疲劳、虚弱无力、气短、呼吸困难或者头晕、意识模糊，甚至晕厥。

一旦出现上述心梗症状，应立即拨打120急救电话。发生心肌梗死时，缺血的心肌会随时“罢工”，心脏可能会停止跳动、血压可能低到测不出来，人会瞬间失去意识，甚至猝死。

因此，不要尝试自己前往医院，而应该及时拨打120救援电话，并注意以下几点：告知接线员准确位置，说明可能是急性心梗发作；如家里有硝酸甘油或速效救心丸等急救药品，可以按照说明书服用；保持房门开放状态，以便急救人员到达后能够顺利进入房间；在最靠近门的合适位置平卧休息，保证急救人员到达后能第一时间发现自己；尽量舒缓情绪，耐心等待。

## 牢记两个120 时间就是心肌、就是生命

如果发现身边人出现突然胸痛症状，且短时间内无缓解，要让患者平卧、制动，并第一时间拨打120急救电话。若患者倒地，要轻拍患者面部并在双侧耳边大声呼喊；如无反应，说明意识丧失。同时，观察患者有无胸廓起伏或将食指放于患者鼻下测试有无呼吸、用食指触及一侧颈动脉评估有无搏动等。如患者无意识、无脉搏、无自主呼吸，说明存在心脏骤停情况，应抓住“黄金4分钟”

的最佳抢救期，即刻实施心肺复苏术，有条件的可使用AED（自动体外除颤器）进行电除颤，并等待120救援到来。

心肌梗死的黄金救援时间是120分钟。如果能在60分钟内开通堵塞的血管，心肌的挽救率可以达到70%—80%；如果在60—120分钟内开通血管，心肌的挽救率会降至50%—60%。因此，我们常说“时间就是心肌，时间就是生命”。

## 预防大于治疗 健康心态是心梗康复第一课

建议大家在日常生活中做好以下“护心”要点：管住嘴，即控制血脂和血糖，防止斑块进展；迈开腿，即增加运动、控制体重；戒烟，防止尼古丁等有害物质造成冠状动脉痉挛；睡个好觉和管理好情绪，可以帮助血压保持稳定，减少斑块破裂风险；高风险人群要定期体检。

不少患者提起心梗十分紧张、焦虑。其实，健康的心态是心梗康复的第一课。目前，急性心肌梗死的救治手段成熟、高效，只要及时做好两个“120”，积极配合医护团队科学治疗，就能化险为夷，恢复心脏的活力和生机。经皮冠状动脉介入治疗是当前快速、有效地治疗心梗的方法，也就是我们常说的“放支架”。如果当地没有能够完成介入治疗的大型医院，则应先到能够做药物溶栓治疗的医院进行溶栓后，再到有条件的医院完成介入治疗。

“1120”不仅是心梗救治日，也是“守护心脏”的行动号令。希望通过上述分享，大家能牢牢记住心梗的救治密码——两个“120”，守护好心脏健康。

综合《解放军报》、科普中国报道

**声明公告** 稿件ID:13164692093

声明 湖北省心脑血管疾病防治研究会因资料

室发生火灾,公文章和《社会团体法人登记证书》(鄂社法证字1177号)不

慎损毁,特此声明作废。

遗失声明武汉市江汉区西马路小学

工会委员会(代码:814201037375

060732)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明湖北省武英高速公路项目

建设部遗失银行开户许可证,核准

号:J5335000602801,声明作废。

遗失声明湖北京沪高速公路建设

公司(统一社会信用代码:91420111

30350344Y)遗失公章、财务章、

法人章(陈龙)各一枚,声明作废。

遗失声明新疆生产建设兵团第四师(集团)有限公司遗失武汉富洋时代建筑工程有限公司开具的第一联增值税普通发票,发票代码:042001900204号,发票号码:65421854、65421853、65421852,声明作废。

遗失声明永大服务站遗失吉利第四代博越L车辆合格证,合格证编号:WCD05BS00072733发动机号:S6BA0716766车架号:LB37822Z0SB090570,声明作废。

遗失声明武汉市迪诚圣羽建设工程有限公司遗失车牌号:鄂AD10515,鄂AD20388的网络预约出租车,声明作废。

遗失声明武汉乾元金通典当有限公司遗失续贷当凭证两份,续当凭证

号:422010056580、42201005

6584,特此声明作废。

遗失声明武汉华味亨(身份证号码4222

01196204024640)遗失房屋拆迁

产权调换安置协议书,协议编号:新东

南片069号(总字3371号),声明作废。