

世界心脏日,一线医生详解心梗

“不喊痛”的心脏不适也需重视

今年的9月29日是第27个世界心脏日。今年,多位公众人物或因心脏疾病离世、或经抢救脱险的消息,引发了大众对心梗科学救治的关注。

国家心血管病中心2025年发布的《中国心血管健康与疾病报告2024》显示,心血管疾病已成为城乡居民的首要死因。

四川省人民医院主任医师田文杰在心血管内科工作了几十年,在心肌梗救治的一线见过太多本可避免的悲剧。他把这些年积累的经验,系统地分享给大家。心肌梗救治,核心在于三个层次:认清它的面目、判断它的风险、抓住它的信号。



世界心脏日官方海报。



新华社发



四川省人民医院胸痛中心。

认清症状

典型与非典型都要重视

很多人对心梗的印象停留在影视剧里的画面：一个人突然捂住胸口，表情痛苦地倒地。但真实的心梗，远比这复杂。

典型的心梗症状,表现为持续性、不缓解的疼痛:胸口像压了一块大石头般闷痛,伴有大汗淋漓、出冷汗,患者往往不敢活动,一动就更难受。这种疼痛还可能“跑”到其他地方——放射到背部、肩膀,甚至牙齿和下颌。

临床上,医务人员遇到过把心梗当成牙痛去拔牙的,也遇到过当成肩周炎去按摩的,最危险的是当成胃痛自己吃胃药的,病情就这样被耽误了。

但更值得警惕的是,那些“不典型”“不喊痛”的心梗症状。例如,糖尿病患者由于神经受损,可能没有胸痛的感觉。还有些人只是觉得“有点闷”“不太对劲”,忍一忍就过去了,这一忍,可能就再也没有机会了。

因此,身体的不适,不要用拖、忍、压的办法应对。对心脏来说,病程的“时间线”更是生死线。

心梗的病理基础,主要是给心脏供血的冠状动脉里长了斑块,斑块一旦破裂,人体的凝血系统会误以为血管破了口子,迅速形成血栓去“止血”,结果血栓逐渐把血管堵死了。

心肌细胞没有血液供应,就会开始坏死。而心肌细胞是不可再生的细胞,死一个就少一个。血管堵得越久,坏死的心肌细胞越多,后果就越严重。

这意味着,心梗抢救争分夺秒,抢回的不只是时间,更是无法再生的心肌和未来的生活质量。相关诊疗指南要求从患者到达医院到血管开通的时间控制在90分钟以内,但前提是:患者来得足够早。

认清风险 有哪些诱因被低估了

心梗不是无缘无故发生的。高血压、高血脂、高血糖这“三高”，是心脑血管病最经典的三大危险因素。抽烟、肥胖、家族史，也都显著增加风险。但田文杰主任特别强调一些被严重低估的诱因，比如熬夜和过度疲劳。

连续熬夜几天,或者长期处于高压状态,血管容易发生痉挛,也更容易长血栓。很多人觉得自己年轻、扛得住,但心脏不会因为年轻就网开一面。近年来,三四十岁的心梗患者明显增多,不是心梗“变年轻”了,而是年轻人的生活方式越来越“老”——吃得太好、动得太少、睡得太晚、压力太大。

有一个病例让田文杰主任印象很深。一位30多岁的患者,连续熬夜加班后去跑马拉松,结果倒在了赛道上。送到医院时,一根大血管已经完全堵死。医生用了扩血管药物后,

血管迅速舒张开了,这说明他的问题不是斑块破裂形成的固定血栓,而是血管痉挛。

熬夜、疲劳、剧烈运动,就是诱发痉挛的“组合拳”。所以,运动本身是好事,但要在身体状态允许的前提下进行。连续熬夜、极度疲劳之后再去做剧烈运动,心脏承受不了这样的负荷。

抓住信号

每一步应对都关乎生死

如果心梗真的发生了,正确的应对方式至关重要。

第一件事：立刻停止一切活动。让患者就地静卧，解开衣领和腰带，保持呼吸通畅。任何活动都在增加心脏负担，心脏可能直接“罢工”。同时要保持情绪稳定，不要激动，不要慌张。

第二件事:拨打120,而不是自己打车或等家属来送医。这特别要强调的一点。

救护车上有心电图机,可以现场做检查、早期诊断;有除颤仪,万一发生心脏骤停可以立刻抢救;更重要的是,120可以直接把患者送到有胸痛中心的医院,走绿色通道,绕开挂号、排队这些环节。

有人可能会问：家属来了再送不是一样吗？不一样。

家属开车送,到了医院还要停车、挂号、找诊室,每一分钟都在耽误。而120到了医院,胸痛中心的流程是:先做心电图,确诊心梗后直接送导管室开通血管。时间就是生命,这句话在心肌梗救治中不是口号,是铁律。

第三件事：关于药物，务必谨慎。平时有冠心病的人，如果医生明

确指导过,可以随身备硝酸甘油或速效救心丸,胸痛发作时舌下含服。

但需要特别警惕的是,硝酸甘油并非所有心梗患者都适用——下壁心梗或右室梗死患者常伴有低血压,服用硝酸甘油可能进一步加重低血压,甚至引发休克。因此,如果患者面色苍白、大汗淋漓、血压偏低,不要自行用药,应等待急救人员到达后由专业人员判断。

如果手边有阿司匹林,且患者意识清醒、无活动性出血,可以嚼碎服用300毫克,嚼碎是为了让药物迅速吸收。但同样要注意,如果无法排除主动脉夹层或脑出血,盲目服用阿司匹林反而会加重出血风险。因此最稳妥的做法是:先拨打120,在急救人员指导下用药。

一份行业权威报告显示,2025年全国已建成6000多家胸痛中心。随着胸痛救治体系建设持续推进,心梗的院内死亡率已从早期的10%以上降到了3%左右。这背后,是无数条被及时疏通的血管,是无数个被及时挽救的生命。

心梗是冠心病最严重的类型,意味着患者往往需要终身服药——降脂药、降压药、降糖药,该吃的都要坚持吃。同时,在医生指导下要进行规律的有氧运动,比如散步、太极拳、骑自行车,避免高强度、高负荷运动。很多患者恢复得好,完全可以回归工作和正常生活。

作为一名心内科医生,田文杰主任想提醒大家:不要漏掉身体发出的每一个信号,不要浪费抢救的每一分钟,更不要等到心脏停跳了,才想起它一直在为你跳动。

据新华社电

声明公告 刊登: 13164692093
 热线: 13164692093

注销公告 武汉市黄陂区潘家湾研究会
 会庆大会决定从7月17日份协会注销
 统一社会信用代码:514201116675
 8239954,清算组成立进行清算。请
 债权人自报后30日内未接到通知的
 自公告发布之日起45日内,向本协
 会清算组申报债权。2025年9月29日

遗失声明 武汉锦季酒店管理有限公司
 遗失2024年6月21日核发的营业
 执照副本,代码91420111MADN
 K29E3J,声明作废。

遗失声明 高思阳女,2010年—2013
 年就读于中央广播电视大学金融(国
 际金融方向)专业,三年制,毕业证注
 册:毕业证书:5116 1520 1306 45
 01 98,特此声明。

遗失声明 万鑫身份证号码:4207041
 9905324465X遗失于湖北武汉(武
 市)发展有限公司7F-80805(武汉)
 保证金收据,编号:3663393,金
 额:20000元,特此声明作废。

遗失声明 本人樊旭 身份证号:142431200010082213038遗失3F-016 2321200010082213038遗失3F-016 61617预收收此:1343541, 金额5000元,特此声明声明确作废。 遗失声明 武汉金东享空间娱乐有限公司(代码:4211212MA49K0415M)遗失:财务专用章,财务私章,声明作废。 遗失声明 武汉京泽天成商贸有限公司9142011233034059452,遗失公章、合同章、发票章、财务章,声明作废。	遗失声明 武汉市洪山区白天妈妈幼儿园遗失汉口银行武汉支行开户行开户许可,核准号:J5210001349494,02.账号:016010120105000054,声明作废。 遗失声明 武汉弘广贸易发展有限公司(统一社会信用代码:20100004AKXU0UUX2)遗失公章一枚,声明作废。 遗失声明 武汉团山建设工程有限公司210112330340126357,本人作废。
--	---