

# 从“心”开始 “救”在身边

**中国心梗救治日****牢记两个“120”**

## 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

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。

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捆住。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旁大声呼喊；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 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

