

心肌梗死急救三要素

文 / 山西省心血管病医院 杨晋静

关键词: 心肌梗死; 急救措施; 急救误区

心肌梗死急性发作是危及生命的重症,发病后120分钟是急救的黄金时间,在此期间施救,可大幅提高生存率。每延误1分钟,心肌坏死面积都会迅速扩大,死亡率与后遗症风险也会急剧上升。临床数据显示,超六成心肌梗死患者因症状识别不清、急救措施不当、陷入误区而错失最佳救治时机。本文结合真实急救案例,教你精准识别心肌梗死的信号,掌握正确急救方法,避开致命误区,为自己和家人牢牢守住生命防线。

一、心肌梗死的黄金抢救时间

“爸,你怎么了?别吓我!”洗漱完正准备回卧室,小林发现父亲捂着胸口倒在沙发上,脸色苍白、呼吸急促,手里还攥着正在服用的降压药。慌乱中,她想起之前看过的心肌梗死急救知识,立刻拨打120,同时让父亲原地平躺,解开衣领,没有随意搬动。正是这一系列正确的操作,让小林的父亲在黄金时间内得到救治,最终脱离危险。

很多人不知道,心肌梗死急性发作后,每延迟1分钟,就有大量心肌细胞坏死,而黄金抢救时间仅有120分钟。越早干预,生存概率越高,后遗症风险也越低。临床数据显示:发病30分钟内疏通堵塞血管的患者,死

亡率不足5%;超过120分钟者,死亡率则会飙升至50%以上,即便存活也可能留下心力衰竭、心律失常等终身后遗症。

更加令人揪心的是,导致心肌梗死急性发作患者错过最佳抢救时机的,很可能是家人或自己的错误操作。其实,掌握正确的操作方法并不难,主要包括识别信号、正确急救、规避误区三点。

二、精准识别心肌梗死的信号

首先,要精准识别心肌梗死的信号,别把“预警”当成无关紧要的小毛病。很多人误以为心肌梗死只有“胸口剧痛”一种表现,实则它的症状远比想象中多且隐蔽,常出现不典型症状,极易被忽视。中老年人(尤其是女性)特别需要警惕这一点。

心肌梗死的典型症状为胸骨后或心前区出现压榨样、紧缩样疼痛,持续5分钟以上不缓解,还可能放射到左肩、后背、颈部甚至下巴;不典型症状包括突然胸闷、气短、大汗淋漓,以及不明原因的恶心、呕吐、头晕、乏力,甚至只是“心里不舒服”,休息后也无法缓解。还有一种沉默性心肌梗死,多见于糖尿病患者或高龄老人,可能没有明显疼痛,仅表现为轻微呼吸困难,

常被误判为“累了”或“肠胃不适”。

这里有个简单判断方法：若出现上述任何症状，尤其是本身有基础病、长期吸烟或熬夜的人群，应先停止活动，坐下或躺下休息，症状持续3分钟以上不缓解，就必须立刻警惕心肌梗死的可能。

三、心肌梗死正确急救两步走

其次，一旦怀疑心肌梗死，立即做好两步急救措施，给生命争取时间。

第一步，即刻拨打120，说清关键信息。很多人觉得“自己开车去医院更快”，这是最致命的错误。急救车上配备专业设备与医护人员，可在途中监测患者生命体征、开展初步救治，还能提前联系医院开通“绿色通道”，比自行就医至少能节省30分钟。

特别提醒

拨打120时，要清晰说明“疑似心肌梗死”，以及准确地址、患者年龄、具体症状（如“胸口疼10分钟，出冷汗”），并保持电话畅通，方便急救人员及时联系。

第二步，让患者保持正确体位，维持呼吸通畅。具体包括：让患者平躺，解开衣领、腰带，摘掉假牙（如果有）。若患者呼吸困难，可采取半卧位（垫高上半身），同时保持室内通风。

特别提醒

如果患者意识清醒，不要喂水、喂药，包括硝酸甘油（需在医生指导下或明确患者无药物过敏、血压正常的情况下使用），也不要随意搬动患者，避免加重心脏负担，导致血栓脱落、病情恶化。若患者意识丧失、呼吸停止，需立即进行心肺复苏，直至急救人员抵达。

四、规避三大急救误区

最后，务必避开三个常见急救误区，别让“好心”办了“坏事”。

第一个误区：给患者喂水、喂饭或随意喂药。心肌梗死发作时，患者心肌缺血，胃肠道功能也受到影响，喂水或喂饭可能引发呛咳、窒息。若患者血压过低或

存在药物过敏，擅自喂药（哪怕是硝酸甘油等急救药）会加重病情，必须在急救人员指导下使用。

第二个误区：用力拍打患者或掐人中。这些动作不仅无法缓解心肌梗死症状，还可能造成患者骨折、意识模糊，甚至延误心肺复苏的最佳时机。

第三个误区：等待“缓解”，不及时就医。部分患者症状轻微或疼痛缓解后便抱有“再等等看”的心态，殊不知心肌梗死症状可能反复，短暂缓解后可能迎来更严重的发作，从而错过黄金抢救时间。

特别提醒

针对心肌梗死的急救，“快”是核心，“对”是关键，任何犹豫与错误操作，都可能导致不可挽回的后果，甚至付出生命的代价。

五、急救知识是守护生命的关键

针对心肌梗死的抢救，从来不是医院单方面的事，而是识别信号、及时呼救、正确急救、规避误区以及医院救治的完整链条，发病后120分钟内的每一分钟，都直接关乎生死。很多时候，并非医学技术不够先进，而是大众缺乏正确的急救知识，导致生命在等待与错误操作中流逝。

生命没有重来的机会，提前掌握心肌梗死急救三大要点，既能保护自己，也能在关键时刻拯救家人。从今天起，把这份“救命清单”分享给身边人，让更多人知晓黄金抢救时间的重要性，别让无知成为生命的绊脚石。

本文编辑：李修坤

