

医案解码



云南省第一人民医院
The First Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Hospital Affiliated to Kunming University of Science and Technology
云南省血液病医院
The Hematology Hospital of Yunnan Province

突发胸痛 如何科学应对

省一院专家教你守住生命“黄金时间”

近年来，心源性猝死事件频频见诸报端，不少看似健康的人骤然离世，令人无比惋惜。为何心脏会毫无征兆地骤停？云南省第一人民医院（以下简称省一院）心血管内科主任医师赵燕提醒，胸痛是心脏发出的最“求救信号”，学会科学识别、正确处置，能有效避免诸多悲剧发生。



胸痛中心诊室

这些高危人群 需格外警惕心脏风险

赵燕表示，多数猝死看似突发，实则早有隐患。“血脂异常即便尚未形成严重斑块，也可能持续损伤血管内皮；长期熬夜、高压工作、剧烈情绪波动，则易扰乱心律稳定，诱发恶性心脏事件。”她特别强调，劳动或运动后加重的胸痛、无明显诱因的心慌心悸、持续难以缓解的极度疲劳，都不可轻视，均可能是心脏发出的预警信号。

同时，男性年满45岁、女性年满55岁，有早发冠心病家族史，合并高血压、高血脂症、糖尿病、肥胖，长期吸烟、久坐少动、蔬果摄入不足等人群，均属于心源性猝死高危群体。这类人群应密切关注自身健康状况，定期开展心血管专项筛查，尽早发现并干预潜在风险。

牢记四步操作 抓住救命关键

急性心肌梗死的黄金救治时间仅120分钟，识别出危险信号后的每一分每一秒，都直接关乎生死。对此，赵燕提醒市民务必牢记四点急救要点。

立即休息，拨打120

停止剧烈运动，保持休息，切勿走动、用力，第一时间拨打120急救电话。

谨慎规范用药

有明确冠心病病史且经医生指导的患者，可舌下含服硝酸甘油；在未明确诊断前，严禁自行服用任何药物。

及时科学施救

若患者出现意识丧失、呼吸停止，旁观者应立即开展胸外心脏按压，并尽快寻找并使用AED自动体外除颤器。心脏骤停后的黄金抢救时间仅6

分钟，及时施救能为后续院内救治创造关键条件。

配合医生，果断决策

送达医院后，患者及家属应充分信任医护人员，配合病情判断与救治方案，及时签署相关知情同意书，切勿因犹豫延误救治时机。

有症状后应立即 到有胸痛中心的医院就诊

规范专业的胸痛中心，是衔接院前急救、院内诊疗、术后康复的核心枢纽，承担着筛查急性心梗、主动脉夹层、肺栓塞等高危致死性胸痛的关键职能，通过专属绿色通道实现患者优先检查、优先救治。

“胸痛患者入院后，10分钟内即可完成心电图检查，20分钟内拿到心肌酶检测结果；一旦确诊心梗，1小时内可开展急诊冠脉介入重建手术。”赵燕介绍，以云南省第一人民医院胸痛中心为例，2018年12月在云南省内率先启动建设后，2021年12月通过国家级认证，搭建起“院前急救—院内急诊—术后康复”全链条一体化救治体系。该中心实行365天、24小时全天候值守，成功挽救了大量急危重患者生命。

为让更多群众受益于高效的胸痛救治保障，省一院还搭建了云南省首个胸痛救治数字化系统平台，实现患者诊疗数据实时采集，保障救治全程精准规范；建立专业远程会诊指挥体系，为疑难复杂病例提供快速专家支持；同时联动区域内多家网络医院，完善协同救治网络，在持续提升胸痛患者救治效率的同时，带动区域心血管救治能力整体提升，为更广泛群众的生命健康筑牢防线。

本报记者 闵婕 文 省一院供图

关于心源性猝死 这些问题要知道

心源性猝死又称心脏性猝死，是指急性症状发作后1小时内发生的以意识丧失为特征、由心脏原因引起的自然死亡，多发于器质性心脏病患者，以冠心病及其并发症引起的猝死最为常见。

运动猝死风险到底有多大

虽然运动猝死是极端案例，但运动确实可能导致健康风险。很多人在运动前并不了解自己心血管系统的异常，直到在运动中出现不适，才发现疾病的存在。

为了避免普通人群运动相关不良心血管事件的发生，科学的心血管风险评估是至关重要的。科学的心血管风险筛查及评估，和随后的科学运动指导，可以避免绝大多数的运动猝死。

运动强度的评估通常依据心率进行。中等强度运动是指运动时的心率达到最大心率的64%~76%。高强度运动则是指达到最大心率的77%~95%。我们也可以通过主观感觉来判断。进行中等强度运动时，我们会感到有些气喘，但仍可以说话；进行高强度运动时，人几乎无法说话。通过心肺运动试验直接测得运动中的生理指标，是确定运动强度的首选方法。

无论是普通人群还是心血管疾病患者，在运动前充分了解自己的身体状况，进行必要的风险评估，都是保障运动安全的关键。目前，三甲医院的心血管科都有相应的亚专科，可以提供运动风险评估服务。

保证合理的运动强度是关键

运动过量更多时候只是诱因。有些人平时完全正常，只在运动后心脏负荷增加到一定程度，才会显现各种问题。所以，运动一定要控制好强度，千万别超标。

心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60~100次/分，一般身体活动允许的心率叫“最大心率(220减去年龄)”。对于绝大多数人来说，心率超过了最大值就会喘不过气或头晕，这些症状是在提示你“运动过度”了，需要休息而别硬撑着。

运动过程中若出现持续疲劳、乏力、出冷汗、胸部闷痛不适等症状，必须立即放缓运动节奏或停止运动，及时就医完善相关检查，这是规避恶性心血管事件的关键。35岁以上人群发生的运动猝死，绝大多数与冠状动脉粥样硬化斑块形成、冠脉狭窄密切相关，若已存在上述冠脉病变，不建议进行高强度运动训练。

这些生活习惯很危险

过量、不规律饮食

暴饮暴食会使胃肠负担过重，心脏不得不超负荷工作，极易导致心肌缺血。油炸食物中含有大量油脂，食用



新华社发 曹一作

后会增加血脂水平，易引发动脉斑块、血栓，甚至心肌梗死。过量饮酒会使心率加快、血压升高，从而诱发心律失常。肥胖会显著提高冠状动脉性心脏病风险，而后者正是猝死的重要诱因之一。

排便太用力

用力排便时腹压会骤然升高，带动血压快速升高，心脏负担加重，可能诱发心绞痛、心肌梗死或恶性心律失常。

压力过大

长期加班或处于过度紧张、亢奋的状态，会令交感神经持续兴奋，大量血管活性物质分泌，血管收缩、血压上升，心脏和血管都容易受到伤害，心梗风险也会增加。

长时间水温过高洗澡

水温过高会加速体内血液循环，导致心率异常；洗浴时间过长、环境密闭也可能引起胸闷、心慌等不适。建议水温控制在35~38℃，时间不宜超过20分钟，尤其是老人洗澡时最好有人协助。

剧烈运动

剧烈运动可能使血压突然升高、心率过快，心肌供血不足，更易诱发心肌梗死。对中老年人来说，宜选择温和的有氧运动，如快走、慢跑等，时间不宜超过1小时，一旦出现胸闷、气短等不适，应立即停止并休息。

极端情绪

在极度悲伤或愤怒时，可能出现胸痛、气短、胸闷等“心碎综合征”症状，危及心脏健康。

久坐不动

长时间伏案或盯着电视、手机，血液流动减慢，易形成血栓。一旦血栓脱落，堵塞大脑、心肺血管，可能导致猝死。

据中国疾控中心微信公众号
健康中国、新华日报微信公众号