

突发胸痛怎么办？ 记住“黄金4分钟”

心源性猝死发生时：

3秒钟 会出现头晕

5秒钟 出现眼睛发黑

7秒钟 开始出现意识障碍

10秒钟 会出现抽搐

4分钟 脑死亡

 最佳抢救时间
仅有4至6分钟

如果超过
8分钟 救护的成功率
只有5%

如果突发胸痛或相关症状，请立即采取以下措施：

1. 立即停止一切活动：
就地休息，保持安静，不要惊慌失措，更不要自己开车去医院。

2. 拨打120急救电话：
等待专业医护人员到来，不要随意搬动患者。

3. 保持呼吸通畅：
解开衣领，如果患者意识不清，应将其头偏向一侧，防止呕吐物堵塞气道。

4. 谨慎用药：
如果明确有冠心病史，且医生曾开过硝酸甘油，可在血压不低的情况下舌下含服一片。但在未确诊前，不要盲目服用阿司匹林（如果是主动脉夹层，服用阿司匹林会加重出血），也不要反复用力咳嗽（这并不能打通血管，反而会增加心脏耗氧量）。

① 早呼救

拨打120/999



② 进行心肺复苏

早期心肺复苏 (CPR)



③ 除颤

自动体外除颤器 (AED)



④ 进一步急救

尽快让救护人员急救和监护



你会CPR吗？

每个人都该掌握这项“保命技能”

需要特别警惕的是，一旦心肌梗死进展为最凶险的心源性猝死，黄金抢救时间只有4分钟。这4分钟内，如果身边有人能及时实施心肺复苏（CPR），并尽快使用自动体外除颤器（AED），患者被抢救回来的概率将大幅提升。

在心搏骤停面前，光靠等待120是远远不够的。医生建议，一个家庭、一个办公室，至少应有一人能够熟练掌握心肺复苏和AED的使用。关键时刻，这几分钟的正确操作，可能挽救的就是一个鲜活的生命、一个完整的家庭。

如果你还不了解这项技能，现在学习并不晚。目前，徐州市红十字会定期组织义务培训，

面向市民免费开展急救技能教学。花一点时间，掌握这项“保命技能”，或许下次，你就能成为那个挺身而出的人。

心脏的“报废”从来不是一瞬间的事，而是长期不良习惯的累积。在关注张雪峰事件的同时，请回头审视一下自己的生活：那些你不在意的熬夜、那杯犒劳自己的奶茶、那些压抑已久的情绪……或许正是它们，一点点“掏空”你的身体。

最后，问大家一个问题：你们单位有AED吗？你知道距离你最近的AED在哪里吗？

请记住，这真的是一道“保命题”，千万别做错。

近期有心肺复苏、AED 使用公益培训

2026年第三期红十字救护员公益培训，将于3月29日在徐州市红十字生命安全体验馆（徐州市泉山区泰山路东坡花园8号楼）举行，学习内容包括心肺复苏、AED使用、意外伤害处置等。可通过徐州市红十字官网、微信公众号、微信扫描报名二维码、电话（0516-83686039）报名。



扫描二维码报名

