心梗日：记住两个“120”，能救命

熬夜、吸烟、过劳正在“掏空”你的心脏

本报记者 晏飞

今天是11月20日，是第13个中国心梗救治日。今年的主题与去年一脉相承：“心梗拨打120，胸痛中心快救命”。一个主题连续沿用，传递的是一个朴素而迫切的期望：让“1120”这组数字成为刻进全民记忆的生命密码。

把“1120”拆开，是两条生命线：出现胸痛症状，第一时间拨打120；心肌梗死救治，抓住黄金120分钟。这组数字背后，是一间间彻夜通明的导管室，也是一个个本不该倒下的生命。

“1120”：一组数字，两条生命线

急性心肌梗死，是冠状动脉急性、持续性缺血、缺氧所引起的心肌坏死，临床上多有剧烈而持久的胸骨后疼痛，休息及服用硝酸酯类药物不能完全缓解，常可危及生命。

“时间就是心肌，时间就是生命。”徐矿总医院心内科主任祁春梅给记者算了一笔“时间账”：心肌供血中断20分钟左右，心肌细胞就开始坏死；坏死从心内膜下逐渐向心外膜发展，一般发病3小时就可达到57%透壁坏死，而坏死的心肌，不会再生。

换句话说，从发病那一刻起，心肌就在分秒必争地坏死。医学界由此划定了“黄金120分钟”：从发病至开通梗死血管，如能在120分钟内完成，可大大降低病死率和致残率。

祁春梅一再强调，发生了急性心肌梗死，一定要及时拨打120急救电话呼救。“记住，不是病患和陪人到处找人求救，也不是自行去医院，而是及时拨打120急救电话。”

有人觉得自己有车、坐出租车也方便，何必等救护车？祁春梅的回答是“装备完善的救护车，就是流动的ICU、CCU”。专业医护和急救、监护设备随车而行，可在现场和转运途中不间断地监护、抢救，并提前向医院通报病情、开放胸痛中心绿色通道。

心肌梗死，不是老年人的“专利”

“19岁？心肌梗死？”接到急诊科的电话时，从医多年的徐矿总医院心内科郝骥博士仍感到心里一惊。送患者过来的是一起泡吧的小伙伴：“他说‘胃不舒服’，大家都以为是酒喝多了，见他不停冒虚汗，才慌忙送医。”检查结果让所有人愣住了，前降支和回旋支等多处血管堵塞，最严重的一处达95%以上。

32岁的王先生也被心内科“留住”了。早上还送孩子去幼儿园，一会儿工夫他就住院了。他否认“三高”病史，还有长期锻炼的习惯。但他平时抽烟、爱喝奶茶，工作压力大，经常熬夜。冠脉造影确诊多处血管堵塞，最严重一处超90%。“虽然没有典型症状，但结合其生活习惯，患心肌梗死的风险非常高。”郝骥表示，心肌梗死的罪魁祸首是动脉粥样硬化不稳定斑块，斑块破裂后继发血栓形成，导致心肌严重而持久的缺血性坏死。

徐州市中心医院新城分院心内科副主任李旭东介绍，近年来临床上心脏病年轻化趋势明显，40岁以下人群急性心肌梗死发病率正逐年上升。是什么在“掏空”年轻人的心脏？李旭东列出4件“小事”：首先是熬夜。熬夜后血压升高、心跳加快、交感神经兴奋，是引发冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病的危险因素；其次是情绪压抑。长期受到负面情绪的影响，可能会导致肾上腺素分泌失调、血管收缩过紧、血压上升以及饮食不健康和不爱运动。油炸、高热量、重盐食物使血液黏稠度增高，容易堵塞血管；不爱运动导致脂肪囤积，血压、血脂、胆固醇升高。

绿色通道：以分钟计时的生命通道

对心内科医生而言，心肌梗死救治没有“下班时间”，每延迟一分钟，都意味着更多心肌不可逆地坏死。

这条以分钟计时的生命通道，从患者拨打120那一刻就已开启。救护车在现场和转运途中不间断监护、抢救，医护人员同步向医院通报病情，医院据此提前开放绿色通道。患者到达前，导管室和手术团队已经就位；到达后，绕行常规流程直达手术台，为开通血管抢出宝贵的分钟数。

专家还提醒两个细节：独居患者应把门打开，方便急救人员施救，并写一张纸条留下关键家属的联系方式交给急救人员；如果患者无心跳无自主呼吸，身边人应立即做CPR，并持续到120赶到。“我们希望每个家庭、每间办公室、每间教室、每个车间，至少有一个人可以熟练掌握CPR和AED的使用方法。”徐州市红十字会急救师资魏齐说。

40岁，正是心脏健康的“分水岭”

“动脉粥样硬化一般发生在40岁以上中老年人。”徐州市中医院心内科主任、主任中医师王忠良介绍，40岁正是心脏健康的一道分水岭。跨过这道坎，血管弹性下降、粥样硬化风险上升，对心脏的警惕等级理应同步上调。

但随着生活水平提高、生活节奏加快、不当饮食等因素，冠心病和心肌梗死的发病越来越年轻化。

季节也是一道“坎”。气温下降使人体血管收缩、血流减慢、血液黏稠度增加，心肌梗死风险随之上升；既往心脑血管疾病患者血管弹性较差，更易发生收缩、痉挛；低温还会引起心率和血压升高，增加心肌梗死发生的可能性。

无论处在分水岭的哪一侧，护心都先要从生活方式改起：戒烟限酒、规律作息、健康饮食、适量运动、给情绪“松绑”。对年轻人来说，最需要打破的幻觉是“我还年轻，心肌梗死不可能找上我”。

读懂心脏发出的“求救信号”

心肌梗死来袭前，心脏往往会发出“求救信号”。典型信号是心前区、胸骨后、咽喉部出现压榨样的紧缩感，有濒死、压迫感，可持续5到15分钟或以上，伴出汗、恶心，疼痛可放射至左肩、下颌。一般来说，胸痛持续超过5分钟就应提高警惕，20分钟还不缓解要高度怀疑心肌梗死。

“更值得引起重视的是非典型症状。”郝骥介绍，急性下壁心肌梗死常表现为突发上腹痛、恶心、呕吐，易被误诊为急性胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎，“当您出现急腹症时，不要拒绝医生给您做一份心电图检查，有时真的很有用。”下颌痛、牙痛有时也是心肌梗死信号，这种“心肌梗死牙痛”剧烈却找不到确切的病牙，止痛药无效；咽痛可伴有闷堵、窒息感；部分糖尿病患者突发心肌梗死时会咳嗽、胸闷、呼吸困难，易被误诊为支气管炎；不明原因的颈部、肩背部、上肢疼痛，也易被误诊为颈椎病、肩周炎。

救护车到来之前，常备药也有讲究。心绞痛发作首选硝酸甘油舌下含服（血压偏低者不建议）；没有硝酸甘油可含服速效救心丸；含服后胸痛不缓解，应怀疑心肌梗死，明确心肌梗死后应尽快服用阿司匹林。

加入『徐报·乐年团』参与各项活动
①扫描二维码添加『徐报·乐年团』小助手微信
②咨询电话：0516—85698208
③投稿邮箱：2083507344@qq.com

医保政策周周见2026年第40期

长期护理保险（一）

徐州医保周周见 人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1.长期护理保险制度覆盖哪些人群？

答：长期护理保险简称“长护险”，长护险参保对象为全市职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险（以下分别简称：职工医保、居民医保）参保人员。按照基本医疗保险的相关规定，分别在相应参保地参保、缴费。

2.哪些人可以享受长护险待遇？

答：经医疗机构或康复机构规范诊疗后失能状态持续6个月及以上，经评估认定为中度、重度失能的参保人员，可以按照规定享受相关待遇。

3.长护险经办业务咨询电话是多少？

答：中国人民财产保险股份有限公司徐州市分公司：0516-86327718；中国人寿保险股份有限公司徐州分公司：0516-83821635；市医保中心长期护理保险科电话：0516-85802928。

4.哪些情况下失能人员不能享受长护险待遇？

答：（1）参保人员在医疗保险定点医院住院治疗期间，不享受长护险待遇。

（2）属于基本医疗保险、工伤保险、生育保险以及应由第三人承担的护理、康复及照护费用，长护险基金不予支付。

注：参保人员享受长护险待遇期间，可以同时享受由医保基金支付的门诊统筹待遇。

本报记者 晏飞 整理