

冬季心梗高发——

四个常见误区，可能耽误救命时间

□ 卢骁

寒意渐浓，心梗风险也悄然攀升。作为冬季高发的危重疾病，心梗常常因一些认知误区被忽视或误判，错过最佳救治时机。11月20日是中国心梗救治日，我们不妨拨开误区迷雾——哪些“常识”其实是心梗防治的“绊脚石”？突发不适时，哪些做法可能加重病情？

心梗发作一定伴随剧烈胸痛吗

多数心梗患者会突发剧烈压榨样胸痛，还可能放射到左肩、胳膊或下巴，伴随冷汗、呼吸困难、濒死感等症状。

但有些人症状不典型，容易被漏诊，自己也因为觉得不像心脏病，在家硬扛，耽误就医，甚至有生命危险。比如无痛性心梗，老年人、糖尿病患者或女性更常见，可能只是恶心呕吐、上腹痛、浑身乏力、喘不上气，甚至没明显感觉；急诊里常遇到这样的情况：有人牙疼还连带后背疼，先去了口腔科看病，最后却确诊是心肌梗死。

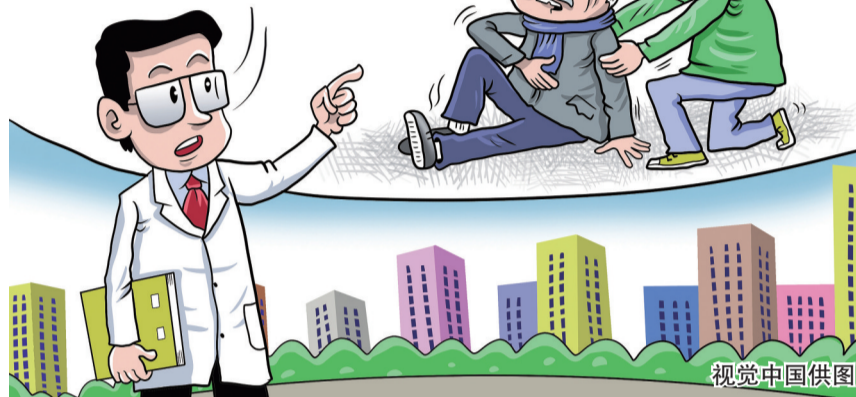
心电图正常，就不会得心梗吗

心电图正常并不能完全排除心梗的可能性。心电图是诊断心梗的重要工具，但并非绝对准确，尤其是在某些特殊情况下。

心梗刚发作几小时内（超急性期），心电图可能没明显异常；还有种非ST段抬高型心梗，心电图可能只是轻微变化或完全正常，容易误以为不是心梗。要是心脏特定部位血管出问题（比如回旋支、右室、后壁心梗），常规心电图可能查不出来。

所以临床上诊断心梗，需要结合症状、抽血查心肌酶和个人情况综合判断。要是患者急诊症状特别像心梗，但心电图正常，医生也不会轻易排除，会反复查心电图、监测心肌酶，必要时

冬季是心梗高发季节 任何年龄段出现胸痛 症状都不容忽视



进一步检查，避免漏诊耽误治疗。

心梗发作，立即服用硝酸甘油有用吗

大家一定见过某些电视剧演员表演心脏病发作时，掏出硝酸甘油片就来个“仰头一口闷”。这种“帅气”的服药姿势，可就白白辜负了硝酸甘油的“良苦用心”，甚至可能让“救命药”变成“要命药”。

简单说来，硝酸甘油片不是用来“吃”的，它不可以咀嚼、压碎或吞服，它应该放在舌头底下“含化”。因为舌下的血管和黏膜非常丰富，硝酸甘油极易被吸收，还可以避开肝脏的代谢直接进入血，1-3分钟即可起效。若一口吞下硝酸甘油，不但起效的时间延迟了，还会被肝脏代谢，剩下的有效成分只剩下不到10%。

心梗发作时，硝酸甘油也并非首选

药物，且不一定适用所有患者。硝酸甘油主要用于缓解心绞痛，通过扩张血管减轻心脏负荷。但它无法溶解已经形成的血栓，对完全闭塞的冠状动脉效果有限。此外，低血压、严重贫血或头部外伤患者禁用硝酸甘油，它可能让血压更低或加重病情。

心梗会遗传吗

90%以上的心梗都是冠状动脉粥样硬化“闹脾气”——血管里的斑块越长越大，最后堵了血管；还有少数是因为血管突然收缩痉挛，或者栓塞、血管畸形、炎症等问题，导致血管变窄甚至堵死，心肌长时间严重缺血就会坏死。另外，过度劳累、情绪大起大落、严重心律不齐这些情况，也可能诱发心梗。

心梗不是直接遗传病，但家族遗传

因素会增加患病风险。比如高血压、高胆固醇、糖尿病这些容易遗传的问题，会间接让心梗发病率变高。

调查显示：父母均患有冠心病时，子女的患病风险是父母均无冠心病者的4倍；若仅有一方患病，子女的患病风险也会翻倍。尤其当父母中任意一方在70岁前曾发作过心梗，子女的心梗发病风险会显著升高，且父母的发病年龄越早，下一代的患病风险也越大。

延伸阅读

心梗发生时的正确做法

心梗发作时，患者和家属千万别慌！冷静处理、尽早把人安全送医，才能最大程度保证及时救治。记住核心原则：优先送就近的胸痛中心，没特殊情况别随便改变120的急救路线。

具体可以这么做：

1.一旦胸痛持续超过20分钟，伴大汗、恶心或濒死感时，立刻拨打120，说清症状和所在位置，别耽误黄金救治时间；家属打电话时要冷静，别因紧张说错信息。

2.让患者平卧在坚硬表面上，保持呼吸道通畅，避免因活动增加心脏负荷导致病情恶化。若患者意识清醒，可协助其舌下含服1片硝酸甘油；硝酸甘油仅适用于明确诊断为心绞痛或急性心梗患者，避免自行服用导致低血压或心动过缓。阿司匹林等抗血小板药物需在医生指导下使用，不可用于非心梗患者。

3.若患者意识丧失、无呼吸，应立即进行胸外按压和人工呼吸。

（作者系浙江大学医学院附属第二医院急诊医学科副主任医师）

冬天把娃“裹成粽子”不可取

□ 科普时报记者 史诗

“天这么冷，得多给孩子穿几层，冻着就该感冒了！”寒冬时节，不少长辈都会秉持这样的理念，把小朋友裹得严严实实。但这种“越厚越保暖”的做法，从中医角度来看，其实是一种常见的育儿误区。

在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上，中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升从中医养生视角，为家长们解读儿童冬季正确的保暖方式。

齐文升解释称，中医养生的核心思想是“天人相应”，即人体要顺应自然气候的寒温变化，冬季并非穿得越多越好。中医认为，儿童属于“纯阳之体”，新陈代谢比成年人旺盛，产热更多，若穿戴过多、包裹过严，体内热气无法散发，会影响肺的宣发功能，导致孩子毛孔持续张开，反而更容易受到寒邪侵袭，引发感冒。这也印证了民间流传的“若要小儿安，三分饥与寒”的育儿智慧，过度保暖反而违背了儿童的生理特点。

那么，冬季儿童保暖的关键的是什

么？齐文升强调，中医认为预防感冒的核心是维持阴阳平衡，冬季尤其要注重保护孩子的卫阳防御功能，日常保暖需抓住“三暖”重点，无需全身过度包裹。

首先是“背暖”。后背是足太阳膀胱经的循行部位，中医将其比作人体的“盾牌”，外界寒邪多通过后背侵入体内，因此后背需保持温暖。家长可通过触摸孩子的颈部和后背判断保暖是否适宜，以“温暖无汗”为最佳状态，既避免受凉，也防止过热出汗。

其次是“肚暖”。肚子是足太阴脾经和足阳明胃经的循行之处，保持腹部温暖，本质是保护孩子的脾胃功能，能有效避免因腹部受凉引发的腹痛、腹泻等胃肠道问题，减少因脾胃虚弱导致的抵抗力下降。

最后是“足暖”。中医认为，脚部是阴阳经脉交会之处，且距离心脏最远，血液循环相对较差，冬季若脚部受凉，会影响经脉通畅和气血运行。因此，做



儿童新陈代谢比成年人旺盛，产热更多，若穿戴过多、包裹过严，体内热气无法散发，会影响肺的宣发功能，导致孩子毛孔持续张开，反而更容易受到寒邪侵袭，引发感冒。

AI制图

好脚部保暖，是维持孩子身体气血顺畅的重要一环，也是冬季保暖不可忽视的重点。

齐文升总结，儿童冬季保暖需“抓重点、避误区”：既要保障背、肚、足三个

关键部位的温暖，又不能穿戴过厚，以免孩子出汗后衣物浸湿，反而增加受凉风险；同时，衣物不宜过于臃肿，避免影响孩子的日常活动，才能兼顾保暖与健康，帮助孩子顺利过冬。