

心梗急救不能等，含服速效救心丸还是拨打 120？别被谣言坑！

李安玲

成都市郫都区人民医院急诊科 611730

〔中图分类号〕R459.7

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2025) 07-084-01

突然间的胸口剧烈疼痛、出汗、呼吸急促，不少人第一反应是“心脏出问题了！”这时候，谁家药箱没备点速效救心丸、硝酸甘油？有人赶紧含上一颗，仿佛获得了定心丸的保护伞，也有人选择直接拨打 120。到底该怎么做才对？市面上、网络上关于心梗急救的说法五花八门，听得人一头雾水。今天这篇文章，跟大家聊聊遇到心梗时，如何科学应对，让危险尽可能远离自己和家人。

1 别把“救心丸”当成了护身符

说起“速效救心丸”，它几乎成了许多中老年人生活中的“随身标配”，有些人甚至出远门、逛菜市场都少不了揣在兜里。朋友圈、街头巷尾经常流传着“心梗含片速救，大病化小，小病化了”的话语，仿佛只要含上一粒，一切心脏问题都能搞定，甚至有人因此延误了宝贵的急救时间。

其实，速效救心丸及类似药物，在部分心血管问题如冠心病引发的胸闷、心绞痛时，确实有一定用途。当遇到突发心口疼痛，尤其是多年冠心病史的朋友，含服速效救心丸可能带来短暂缓解，但这不是全部答案。千万不要以为含服一粒药，就能消灭心梗大魔王。心肌梗死是一场硬仗，药物缓解的是症状，而不是根本原因，就像感冒时擦鼻涕纸巾只是“临时止痒”，解决不了病毒问题。

含了速效救心丸，症状缓解了也别大意，症状没缓解更要警惕。如果真遇到持续性胸痛，尤其伴随出汗、恶心、呼吸困难，头晕等，甚至痛感向左臂、下颌、背部放射，记住这可不是含片大赛的舞台。此时把希望寄托在药片上，不如把握抢救黄金时间，立刻行动——打电话，叫救护车！

2 打 120 不是“浪费资源”，是责任担当

相信不少人都听到过这样“省事”的说法：“先含药，等症状好了就不用麻烦 120 了，大事化小小事化了。”看似体贴，会心一笑，其实埋下了风险的种子。心肌梗塞有时候宛如一只“隐形炸弹”，刚开始疼痛还没那么强烈，症状模糊不清，但随时可能恶化甚至危及生命。

时间就是生命。专业的急救不仅仅是运送病人，还有专业的救护团队和装备，例如体外除颤器、氧气、通路药物等，会在第一时间为患者争取机会。如果患者突然病情加重、晕厥甚至心跳骤停，专业人员能在车上采取措施，这种安全感不是一两粒药可以替代的。

有些人担心叫救护车会耽误时间，不如自己打车去医院，“我能撑着走，其实也没啥。”但别忘了发病路上可能遇到堵车、病情加重等各种意外。不少案例中，患者自驾或家属抱着侥幸心理送医，导致途中昏厥、错过最佳治疗时机。拨打 120 是对自己负责，也是对家庭的关爱。急救通道优先，专业救治“秒杀”自驾。

3 流言止于科学，谨慎相信“灵丹妙药”

网上一搜“心梗”，稀奇古怪的偏方和经验随处可见，“一个土方儿包治百病”“偏方含半截蒜”之类的说法层出不穷。不少“长辈群”可能也会扩散出“五秒咳嗽法自救心梗”“猛喝一大杯水”等“致命神技”，但这些做法不仅无助于缓解病情，还可能贻误时机。

每个人都是独一无二的个体，身体健康就像亲手写的剧本，别人的方法不等于你家的解决方案。科学证实，目前没有任何一种药物可以 100% 阻挡心梗发作，也没有任何一种“速成”自救法能代替专业的医疗急救。信谣传谣是让自己和家人陷入危险的“套路”，不如相信科学，把主动权握在自己手里。

在信息爆炸的时代，如何辨别有效建议？一条金线就是判断其是否提倡“拖时间”等待奇迹。如果有人劝你：先等等，不行再说，心梗这种大事可是等不得的！家庭药箱里的“速效救心丸”不能成为心理安慰剂，占据决策“C 位”。面对突发的胸痛或疑似心梗，保持冷静，立刻平躺或半卧，减少活动，避免剧烈动作。含服速效救心丸或相关药物的同时，请务必有人守护，立即拨打 120，详细说明病情和地址，让专业人员尽快赶到。在等待救护车时，尽量保持患者安静和情绪稳定，不要慌乱，相信及时的行动和科学的选择会为健康多争取一点机会。

(上接第 83 页)

苦且无法忍受的事情。其实站在科学的角度讲，新手妈妈在坐月子期间是可以根据个人的身体情况利用热水进行身体擦拭的，同时，也是可以利用姜水在月子期间洗一两头。通过这些清理手段，可以使产妇的身体保持清爽干净，从而保持心理上的愉悦，有助于新手妈妈的产后恢复。

3.2 注意伤口清理

关于伤口清理方面，无论是顺产还是剖宫产的新妈妈都会有伤口。在进行伤口清理时，如还在医院，就需要注意每天两

次由护士用高锰酸钾进行冲洗。如出院后，也要注意每天用烧开的水晾温对伤口进行两次冲洗。在用温水对伤口进行冲洗的时候要重点注意一定要用烧开的水，将烧开的水放冷晾温。

3.2 注意保暖和避寒

孕妇在生产后要对保暖和避寒引起重视，新妈妈因为生产时伤了元气，比起一般人会更容易觉得冷，而秋冬季的溫度比较低，在秋冬季生宝宝的亲妈妈一定要注意多穿衣服，尤其是室内外温差大的时候，开门关门都需要时刻注意，要避免寒气进入新妈妈体内，从而防止各种疾病的发生。