

胸痛别硬扛！教你快速区分心绞痛与心梗的 5 个关键信号

张敏敏

暨南大学附属第一医院急诊科，广东广州，510000；

在日常生活中，胸痛是一种常见且不容忽视的症状，尤其是对于心血管疾病患者或高危人群来说，胸痛可能是心绞痛或心肌梗死（简称心梗）的重要信号。心绞痛和心梗都属于急性冠状动脉综合征，是由于冠状动脉供血不足导致心肌缺血缺氧引起的，但两者的严重程度和处理方式截然不同。及时准确地区分这两种疾病，对于挽救生命至关重要。本文将为你详细介绍快速区分心绞痛与心梗的 5 个关键信号，帮助你在面对胸痛时能够做出正确的判断和应对。

DOI:10.69979/3029-2808.25.06.053

1 疼痛的部位与范围

1.1 心绞痛

心绞痛的疼痛部位通常位于胸骨后或心前区，可放射至左臂内侧、下颌、颈部、背部或肩部等部位。疼痛的范围一般比较固定，通常为手掌大小的区域，很少会超过身体的中线（即从头顶到脚底的正中线）。这种放射痛具有一定的规律性，比如向左臂内侧放射是心绞痛常见的表现之一，这是由于心脏的感觉神经与左臂内侧的感觉神经在脊髓同一水平段相连，当心脏出现缺血缺氧时，疼痛信号会通过神经反射传递到左臂内侧。

1.2 心梗

心梗的疼痛部位与心绞痛相似，但范围往往更广，可能会涉及整个胸部，甚至放射至下颌、颈部、背部、双肩、双臂（包括右臂）以及上腹部等部位。有些患者还会出现牙痛、咽痛等不典型的疼痛部位，这给识别带来了一定的困难。此外，心梗的疼痛可能会超出身体的中线，向右侧放射，或者表现为整个胸部的压榨性疼痛，让人感觉“整个胸口都被紧紧地束缚住”。

2 疼痛的性质与程度

2.1 心绞痛

心绞痛的疼痛性质通常表现为压榨性、紧缩性、窒息性或烧灼感，就像有一块重物压在胸口，让人感到呼吸困难、喘不过气来。疼痛的程度一般为轻至中度，患者通常能够忍受，但会感到明显的不适和焦虑。这种疼痛不会表现为针刺样、刀割样或撕裂样的剧痛，除非合并有其他并发症。

2.2 心梗

心梗的疼痛性质更为剧烈，常被描述为“压榨性、绞窄性疼痛”，就像胸口被一只巨大的手紧紧握住，有一种濒死感。疼痛程度往往难以忍受，患者可能会出现面色苍白、大汗淋漓、烦躁不安、恶心呕吐等症状。与心绞痛不同的是，心梗的疼痛可能会持续加重，即使患者处于安静状态或休息时也会发作，而且不会因为服用硝酸甘油等药物而迅速缓解。

3 疼痛的持续时间

3.1 心绞痛

心绞痛的疼痛持续时间通常较短，一般为3-5分钟，很少超过15分钟。在休息或含服硝酸甘油（通常1-3分钟）后，疼痛会迅速缓解。这是因为心绞痛是由于冠状动脉暂时性痉挛或狭窄导致心肌缺血缺氧，当诱因去除（如停止活动、药物扩张冠状动脉）后，心肌供血恢复，疼痛也就随之消失。

3.2 心梗

心梗的疼痛持续时间较长，通常超过30分钟，甚至可达数小时或更长时间。即使患者休息或含服硝酸甘油，疼痛也不会明显缓解，甚至会逐渐加重。这是因为心梗是由于冠状动脉完全闭塞，导致心肌长时间缺血缺氧，发生坏死，这种损伤是不可逆的，需要及时再进行灌注治疗（如溶栓、介入手术等）才能挽救濒死的心肌细胞。

4 诱发因素与缓解方式

4.1 心绞痛

心绞痛的发作通常有明显的诱发因素，如体力活动（如快走、爬山、上楼等）、情绪激动（如愤怒、紧张、兴奋等）、饱餐、寒冷刺激、吸烟等。这些因素会增加心脏的负荷，导致心肌耗氧量增加，而冠状动脉由于存在狭窄病变，不能相应地增加供血，从而引发心绞痛。缓解方式主要包括休息和含服硝酸甘油。休息可以减少心脏的负荷，降低心肌耗氧量；硝酸甘油能够扩张冠状动脉，增加心肌供血，从而缓解疼痛。

4.2 心梗

心梗的发作诱因可能不明显，即使在安静状态下或睡眠中也可能发生。虽然一些患者在发作前可能有过度劳累、情绪剧烈波动、暴饮暴食、大量吸烟饮酒等诱因，但也有很多患者没有明显的诱发因素。心梗的缓解方式与心绞痛不同，休息和含服硝酸甘油通常无效，患者需要立即采取急救措施，如拨打急救电话、保持安静、舌下含服阿司匹林（如果没有禁忌症）等，等待专业医护人员的到来。

5 伴随症状

5.1 心绞痛

心绞痛发作时，除了胸痛外，患者通常还会伴有一些其他症状，如心悸、气短、乏力、头晕等。这些症状是由于心肌缺血缺氧导致心脏功能暂时下降，心输出量减少，从而引起全身各器官供血不足所致。一般情况下，这些伴随症状会随着胸痛的缓解而逐渐消失，不会出现严重的并发症。

5.2 心梗

心梗发作时，伴随症状更为严重和多样。除了剧烈的胸痛外，患者可能会出现以下症状：

全身症状：如发热、出汗（尤其是冷汗）、乏力、恶心、呕吐等，这是由于心肌坏死释放的物质进入血液，引起全身炎症反应和胃肠道功能紊乱所致。

心血管系统症状：如心悸、呼吸困难、咳嗽、咯粉红色泡沫痰（提示急性左心衰竭）、血压下降、心律失常（如心动过速、心动过缓、早搏等），严重时可能会出现心源性休克、心脏骤停等危及生命的情况。

其他症状：如烦躁不安、焦虑、恐惧、濒死感等精神症状，这是由于剧烈的疼痛和身体的严重损伤导致患者心理上产生强烈的应激反应。

6 如何应对胸痛？

6.1 心绞痛发作时的应对措施

立即停止活动：就地休息，保持平静的心态，避免情绪激动和过度紧张。

含服硝酸甘油：取出硝酸甘油片（0.5mg），舌下含服，注意不要吞服。如果5分钟后疼痛没有缓解，可以再含服一片，但最多连续含服3片。如果含服3片后疼痛仍不缓解，应立即拨打急救电话，考虑可能发生了心梗。

吸氧：如果有条件，可以吸氧，以增加心肌的供氧。

监测生命体征：密切观察自己的心率、血压、呼吸等生命体征，如果出现心率过快或过慢、血压显著下降、呼吸困难等情况，应及时告知家属或周围人员。

6.2 心梗发作时的急救措施

立即拨打急救电话：时间就是生命，心梗的抢救有“黄金120分钟”的说法，即从发病到开通梗死相关血管的时间越短，预后越好。因此，一旦怀疑发生心梗，应立即拨打当地的急救电话（如120），告知详细的地址、病情和联系方式，等待医护人员的到来。

保持安静：让患者就地平卧或半卧位，保持呼吸道通畅，避免任何活动，包括说话、翻身、走动等，以减少心脏的负荷。

舌下含服阿司匹林：如果患者没有阿司匹林过敏史和近期消化道出血史，应立即让其舌下含服300mg阿司匹林（嚼碎后服用效果更好），阿司匹林可以抑制血小板聚集，防止血栓进一步扩大，降低心梗的死亡率。

吸氧：如果有条件，给予患者吸氧，流量为2-4L/min。

避免错误的处理方式：不要让患者自行前往医院，以免在途中发生意外；不要给患者服用其他药物（如止痛药、速效救心丸等），除非有医生的指导；不要对患者进行捶打、按压等不当的急救操作，以免加重病情。

6.3 预防措施

6.3.1 生活方式干预

合理饮食：遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则，多吃蔬菜、水果、全谷物、鱼类、豆类等食物，少吃肥肉、动物内脏、油炸食品、腌制食品等高盐高脂高糖的食物。控制饮食总量，保持体重在正常范围内（身体质量指数BMI=体重（kg）/身高（m）²，正常范围为

18.5-23.9)。

适量运动：坚持适度的有氧运动，如散步、慢跑、游泳、太极拳、骑自行车等，每周至少进行 150 分钟的中等强度运动或 75 分钟的高强度运动。运动时要注意循序渐进，避免过度劳累和剧烈运动，最好在医生的指导下制定适合自己的运动计划。

戒烟限酒：吸烟是心血管疾病的重要危险因素，吸烟会损伤血管内皮细胞，导致冠状动脉痉挛、狭窄和血栓形成，因此必须坚决戒烟。饮酒要适量，男性每天饮酒酒精量不超过 25g（相当于啤酒 750ml、葡萄酒 250ml、38 度白酒 75g），女性不超过 15g。

控制体重：肥胖是心血管疾病的独立危险因素，通过合理饮食和适量运动，将体重控制在正常范围内，有助于降低心血管疾病的发生风险。

心理平衡：保持积极乐观的心态，避免长期的紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，学会放松自己，如通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解压力。

6.3.2 控制基础疾病

如果患有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病，应积极进行治疗，严格控制血压、血脂、血糖水平。高血压患者应将血压控制在 140/90mmHg 以下（合并糖尿病或慢性肾病的患者应控制在 130/80mmHg 以下）；高血脂患者应将低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）控制在合适的范围内（一般人群 $<3.4\text{mmol/L}$ ，高危人群 $<2.6\text{mmol/L}$ ，极高危人群 $<1.8\text{mmol/L}$ ）；糖尿病患者应将空腹血糖控制在 7.0mmol/L 以下，餐后 2 小时血糖控制在 10.0mmol/L 以下，同时注意监测糖化血红蛋白（HbA1c），目标值 $<7.0\%$ 。

6.3.3 定期体检

定期进行身体检查，包括心电图、心脏超声、血常规、血脂、血糖、肝肾功能等项目，尤其是对于 40 岁以上的人群、有心血管疾病家族史的人群、吸烟者、高血压、高血脂、糖尿病患者等高危人群，应每年进行一次全面的心血管健康检查，以便早期发现潜在的心血管疾病，及时进行干预和治疗。

7 总结

胸痛是心绞痛和心梗的常见症状，但两者在疼痛的部位与范围、性质与程度、持续时间、诱发因素与缓解方式、伴随症状等方面存在明显的差异。通过掌握这 5 个关键信号，我们可以在面对胸痛时做出初步的判断，从而采取正确的应对措施。需要强调的是，无论是心绞痛还是心梗，都是严重的心血管疾病，都需要及时就医，进行进一步的检查和治疗。尤其是心梗，一旦发作，必须争分夺秒地进行急救，以挽救生命。在日常生活中，我们要养成良好的生活习惯，积极预防心血管疾病的发生，保持心脏的健康。

总之，胸痛无小事，千万不能硬扛。当出现胸痛症状时，一定要保持冷静，仔细观察症状的特点，按照上述的应对措施进行处理，并及时就医，以便明确诊断，得到有效的治疗。记住，保护心脏健康，从关注每一次胸痛开始。