

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



HEART ATTACK

心脏病发作



基础指南

ESSENTIAL GUIDE

心脏病发作基础指南。

内容：

- 什么是心脏病发作？
- 如何诊断和治疗心脏病发作。
- 心脏病发作和住院后回家的注意事项。
- 如何降低心脏病再次发作的风险

什么是心脏病发作？

心脏和其他肌肉一样，它不断跳动，推动血液在体内流动，为肌肉和器官提供氧气和营养。

包括由**冠状动脉**供应血液的心脏本身的肌肉。

如果其中一条动脉被堵塞（通常是由于血栓或脂肪堆积），心脏就会缺氧。这会损伤肌肉，影响心脏跳动。

冠状动脉堵塞造成的这种损害被称为**心肌梗塞**，或者更常见的名称是**心脏病发作**。

心脏病发作是一种医疗紧急情况。

如果您认为自己或他人心脏病发作，**请立即拨打999并要求派出救护车。**

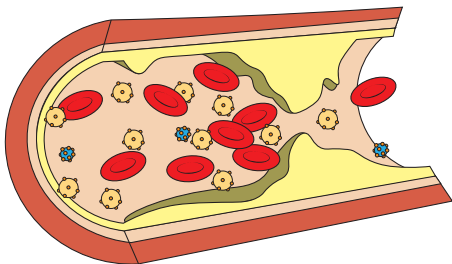
什么会导致心脏病发作？

心脏病发作通常是由一种潜在的长期疾病引起的，这种疾病被称为**冠心病（CHD）**。

冠心病是指血管内有一种叫做**斑块**或**粥样**斑块的脂肪物质堆积。它会导致动脉变窄，血流量减少，这一过程被称为**动脉粥样硬化**。

动脉变窄的部分往往会因此而变弱，并可能受损或发炎。还可能撕裂或断裂，造成**血凝块**，从而进一步阻塞动脉。

冠心病是老年人的常见病，而年轻人也可能患上这种疾病，尤其是那些有高胆固醇、高脂肪饮食和/或冠心病家族史的人。



动脉斑块堆积，阻碍血液流动。

其他减少血流量的疾病可导致心脏病发作。例如：

- **自发性冠状动脉夹层（SCAD）**：冠状动脉撕裂，导致血液在撕裂处积聚并凝结。
- **冠状动脉痉挛**：冠状动脉严重痉挛（紧缩）会切断流向心脏的血液。

不过，与冠心病相比，这些原因导致心脏病发作的情况要少得多。

请注意，所有这些疾病都会影响血管，而不是心脏本身的问题！

冠心病的风险因素

任何人都可能出现脂肪斑块，这些斑块会阻碍冠心病患者的血液流动。不过，有些因素会使您更容易患上冠心病。

其中有些是您无法控制的：

家族史。如果您的近亲在55岁（男性）或65岁（女性）之前患过脑卒中或心脏病，那么您患心脏病的风险可能会更高。

年龄。老年人患冠心病的风险更高。

性别。男性比女性更容易心脏病发作。

种族。中欧或南亚人患冠心病/心脏病发作的风险更高。

高血压、高胆固醇或糖尿病也可增加患冠心病的风险。

有些风险因素与生活方式有关，您可以采取**措施改善：**

请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

吸烟会促进斑块的堆积，而戒烟可以降低风险。

超重可造成更多脂肪堆积，而**体重过低或减肥过快**则更容易引发心脏问题。

不良饮食——含有大量饱和脂肪和糖分的饮食会增加罹患冠心病的风险。

饮酒。大量饮酒会增加罹患冠心病的风险。

缺乏运动。最好争取每周至少有5天进行30分钟的体育锻炼。

压力。精神、情绪和身体压力都是导致冠心病和心脏病发作的风险因素。

心脏病发作的症状

胸痛或胸闷久治不愈

颈部、下颌或背部疼痛

左臂或双臂疼痛

出汗

感到不适或昏厥（头晕），或晕倒

气短

恐惧或巨大的焦虑感

人们常常会忽视这些症状，或者认为是一些不太重要的症状。**如果出现上述任何症状，请立即拨打999。**

如何诊断心脏病发作？

您应尽快接受**心电图（ECG）**检查。可在救护人员到达后进行。

心电图使用贴在胸部的电极来记录您心脏的电活动。这显示您心脏的跳动情况，也可显示心脏功能的问题。

并不是每个心脏病发作的人都会出现心电图异常。

当您到达医院后，医生或护士将抽血化验。

疑似心脏病发作的主要血液检测项目是测量血液中**肌钙蛋白**的含量。肌钙蛋白是一种存在于您心肌中的蛋白质，如果心脏受损（例如心脏病发作），这种蛋白质就会渗入血液中。

心脏病发作的类型

根据您的心电图显示的情况，心脏病发作可分为**两种类型**。不稳定型心绞痛也可能被误认为是心脏病发作。

ST段抬高型心肌梗死（STEMI）

供应心肌某个区域的动脉完全堵塞，整个心肌的厚度都会受累。

非ST段抬高型心肌梗死（NSTEMI）

动脉只是部分堵塞，因此只有受累动脉所供应的部分心肌受累。

在**不稳定型心绞痛**中，动脉也只是部分阻塞，但程度比NSTEMI轻。肌钙蛋白水平未升高。

心脏病发作的类型（STEMI或NSTEMI）将影响您所接受的治疗。

医院如何治疗心脏病发作？

尽快治疗心脏病发作很重要，以防止心肌进一步受损。

紧急治疗的主要目的是尽快恢复心肌的血流量。越早治疗，对您的心脏的损害就越小。

您所接受的治疗将取决于：

- **您的心脏病发作类型**（STEMI或NSTEMI）。
- **病情的稳定程度。**
- **与医院的距离**，以及哪些设施可获。

使用的两种主要治疗方法是**初级（急诊）血管成形术**或**溶栓**。在心脏病发作后的最初12小时内，您可能还需要接受**药物治疗**。

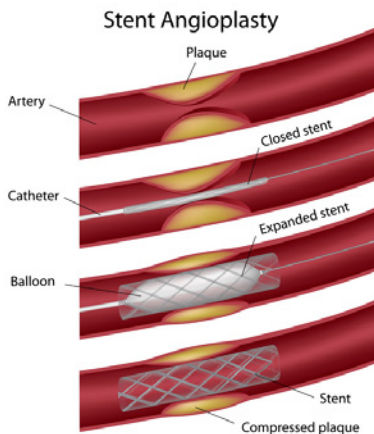
初级血管成形术

如果您有STEMI，并且在12小时内开始出现症状，建议采用血管成形术进行治疗。

将一根末端装有球囊的导丝放入腹股沟或手臂的大动脉中，然后向上穿入冠状动脉的阻塞部分。X射线用于引导这一过程。

在动脉阻塞的内部使球囊扩张，将其重新撑开。

为确保动脉保持通畅，可能会放置支架（一种扩张的金属丝网管状物）。



溶栓

如果您无法在2小时内进行血管成形术，那么您可能被给与“溶栓”药物，以防止血液凝结并进一步阻塞动脉。这被称作溶栓。

溶栓药物通过手臂静脉给药。

溶栓药物的副作用包括恶心、呕吐和出血。溶栓也可略微增加出血性脑卒中的风险。

如果您有基础病，则不应接受溶栓治疗。



用药

在心脏病发作后的前12小时内，您可能会使用以下一种或多种药物：

阿司匹林 一旦被确诊为心脏病发作，应立即服用阿司匹林。阿司匹林是一种“抗血小板”药物，能防止血栓形成。

与阿司匹林同时使用或取代阿司匹林使用的其他抗血小板药物（氯吡格雷、普拉格雷、替卡格雷）。

肝素，一种抗凝剂，可防止血液凝固。您可能在血管成形术后几天内被注射肝素。

β -受体阻滞剂（阿替洛尔、比索洛尔、美托洛尔、普萘洛尔） 有助于保护心肌，防止心律异常。

止痛药，如吗啡。

胰岛素。即使没有糖尿病，许多人也会在心脏病发作后出现高血糖，而胰岛素可以降低血糖。

监测病情

您心脏病发作后的头两天内最容易出现并发症。

因此，在住院期间，冠心病监护病房（CCU）或内科病房将对您进行密切监测。

工作人员会定期测量您的心率和其他关键指标，并询问症状。

住院时长取决于您的总体健康状况、并发症以及心脏病发作的严重程度。

不过，心脏病发作后，即使您感觉不错，也应住院**至少3-5天**。



出院

您出院时应该收到：

有关心脏康复的信息，以及心脏康复团队与您联系的时间。

给全科医生的**出院信**，详细说明诊断、治疗和用药情况。

与心脏科团队的**任何后续就诊详情**。

关于实际问题的建议（例如您应进行多少体育锻炼、驾驶和重返工作岗位）。

供药，以及关于何时使用每种药物的信息。

关于胸痛复发时如何处理的**说明**。

关于您从何处获得更多支持的**详情**。

我应该得到哪些后续护理？

心脏康复。 心脏康复是一项通过提供信息、锻炼和建议来支持您康复的计划。

出院后，您应该很快就会收到心脏康复团队的通知。如果您在2-3周内没有收到团队的回复，请与您的全科医生联系。

心脏专科团队。 通常在心脏病发作几个月后，医院心脏科团队成员会为您安排一次复诊。

全科医生或执业护士。 您的全科医生或执业护士将定期为您安排复查。每家诊所都有各自的跟进系统。他们将检查您可能存在的风险因素，并监测您正在使用的药物。

心脏病发作后出院

心脏病发作后出院可能困难重重，又可能会触动情绪。重要的是要对自己温和一些，并尽可能从身边的人那里获得支持。

如果可以，在出院后的几天里找人在家陪您。这不仅意味着在您需要的时候有人可以帮助您，还可以在情感上更容易完成过渡。

刚从医院回家时，一定要放宽心。不要尝试做比在医院时更多的事情。

您可能会发现，在最初的几周里，很容易疲劳。这是正常现象，通常会随着病情的好转而消失。

在心脏病发作后10天左右，大多数人可以开始恢复体育锻炼。

在心脏病发作后步行

步行是心脏病发作后开始锻炼身体的这一种好方法。您可以按照自己的节奏进行，不需要任何特殊器材，可以独自行走，也可以与他人一起行走，最重要的是，这种运动是免费的！

第一天步行时，只需走50-100米即可。如果感觉还可以，第二天就可以再增加距离。

随着时间的推移，您将能够逐渐增加步行距离，然后开始提高速度。

不要把自己逼得太紧。在步行的过程中，您应该能够在不气促的情况下进行交谈。

如果走路时胸痛或喘不过气来，先停下来。休息几分钟，如果感觉好些了，再慢慢开始。

如果无法步行，您还是应该尽量走出家门。

回家后，您应该：



每天起床穿衣。这有助于心理健康，并能让您恢复正常生活。



绕着房子走。在心脏病发作后的最初几天里，这种方式可以让自己轻轻地动起来。



如果您住的地方有**条件**，可以每天下**楼梯**几次。



自己进行一些轻微的活动，如制作料或点心，或叠衣服。



接待探访者。多与人交往，多花时参加社交活动，往往有助于改善情绪状态。



多休息。

您不应该：



开车。 您也许可以逐渐恢复驾驶能力，但不是马上。欲了解更多信息，请参阅CHSS手册“带病驾驶”。



从事园艺工作或繁重的家务劳动，如清洁、吸尘或铺床。



运动。



举、推或拖拽重物。



长时间站立，或在无人陪伴的情况下长时间步行。



进行任何让您气促的活动。

心脏康复

心脏康复是一项为您提供个性化计划的服务：

- 锻炼
- 宣教
- 放松
- 情感和实际支持

出院后，您可能被转诊至心脏康复团队。这是一个多学科团队，可能包括心脏科护士、物理治疗师和职业治疗师。

心脏康复团队将与您交谈，了解您的病历和症状，并可能进行身体测量，以便制定适合您的计划。

如果您在出院后2-3周内没有被转诊至心脏康复团队，请向医生咨询。

康复训练通常持续约六周，每周1-2次。您的朋友和家人也可以参加这些训练，这有助于他们了解如何帮助您。

该计划为您提供提供的信息和支持将帮助您和家人了解您的病情，选择健康的生活方式，并降低将来再次发生心脏病发作的风险。

研究表明，心脏康复可以降低因再次发生心脏事件而再次住院的风险。

参加心脏康复训练的人的健康状况通常会得到改善，且恢复得更快。

您不一定总能参加，或者某个计划可能并不适合您。您的心脏康复团队会始终在您康复的道路上提供支持。



接受心脏病发作的事实

心脏病发作是一种紧张、痛苦的经历，您可能会发现自己有很多反应。有些人对这种经历感到震惊，或担心这种情况会再次发生，而有些人则为自己能活下来而感到欣慰，或将心脏病发作作为一个触发点，让自己重新关注重要的事情。

所有这些反应都很正常，但却很难应对。您可以做一些事情来帮助自己处理情绪：

- 与值得信赖的人坦诚交流您的感受和经历。
- 找到放松的方式。放松和呼吸技术、瑜伽、太极、轻柔的园艺、看书.....任何能帮助您放松的方式。
- 参加支持小组，了解其他人在心脏病发作后是如何应对的。

恢复正常

心脏病发作后恢复正常生活可能是一个缓慢而不稳定的过程，过程中会遇到挫折。

不过，随着时间的推移，大多数人都能恢复正常生活，有些人甚至会因为通过心脏康复治疗改变了生活方式而感觉更好！

有关恢复特定活动的更多信息，您可以查看CHSS宣传册和介绍：

带病驾驶

重返工作岗位

就业权利

教育支持

人寿和收入保险

假期服务

身体活动

心理健康



改变生活方式，降低未来风险

您可以改变自己的生活方式，这将有助于康复，并有助于降低罹患冠心病的风险。以下措施可以降低您的心脏病再次发作的可能性：



戒烟。如果您吸烟，戒烟是降低冠心病风险最有价值的方法。

更多信息，请查阅CHSS的**Stopping Smoking**宣传册。



多活动。体育锻炼能促进血液循环和心脏张力，还能让人更容易保持健康的体重。

更多信息，请查阅CHSS的**Physical Activity**宣传册。



饮食健康均衡，少摄低密度脂蛋白胆固醇和脂肪，多摄入蛋白质和膳食纤维。

更多信息，请查阅CHSS的**Healthy Eating**和**Healthy Weight**宣传册。



限制饮酒，每周不超过14个单位。

更多信息，请查阅CHSS的**Alcohol**宣传册。



遵医嘱用药。如果您不确定如何用药或药物的作用，请咨询全科医生或心脏科团队。



通过控制饮食、运动和压力来**控制胆固醇和血压水平**。

更多信息，请查阅CHSS有关**高血压和胆固醇**的宣传册。

心脏病发作后的常见问题

心脏病发作后有很多疑问是正常的。我们无法在此一一解答，但下面列出了一些常见问题。

心脏病还会再次发作吗？

心脏病发作一次后确实会增加再次发病的可能性。不过，基于心脏病发作的原因，您可以通过锻炼、良好的饮食习惯和其他生活方式的改变来降低风险。心脏病再次发作并非不可避免！

我还能锻炼吗？

您不仅可以继续锻炼，而且这样做非常重要！锻炼和活动能改善情绪，增强心脏功能，并有助于降低胆固醇。如果您对锻炼感到紧张，请咨询职业治疗师或物理治疗师。

如果胸痛怎么办？

心脏病发作后，您有时可能会感到胸痛。这可能属于正常愈合过程，也可能是一种叫做**心绞痛**的相关疾病。不过，这也可能是再次心脏病发作的症状。

尽量不要担心您的每一次胸痛，但如果您经常胸痛，请向医生咨询心绞痛的治疗方法。

如果疼痛无法忍受、疼痛加剧或出现其他症状，请立即拨打999叫救护车。

我什么时候才能完全康复？

心脏病发作后没有标准的恢复时间。有些人在几周内就感觉完全康复了，而有些人则需要几个月才能康复。一周比一周强。如果遇到任何挫折，也不要担心。想想自己已经取得的进步，不要急于恢复。

建议和支持

除了医疗团队、朋友和家人，您还可以通过以下途径获得建议和支持：

苏格兰胸科、心脏及卒中中心（Chest Heart and Stroke Scotland）

请拨打0808 801 0899与经过培训的资讯热线工作人员通话，他（她）们可以为您提供个性化的支持和信息，并引导您使用其他服务。

CHSS还提供：

- 苏格兰各地的心脏病发作患者支持小组。
- 通过我们的资源中心获取信息和教育：
www.chss.org.uk/resources-hub。
- 为心脏病患者进行政治宣传。

www.chss.org.uk

电子邮箱：adviceline@chss.org.uk

电话：0808 801 0899

请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

British Heart Foundation

一家英国国内的慈善机构，可在心脏病发作后提供一系列信息和支持。

www.bhf.org.uk

帮助热线：0808 802 1234

NHS Inform

NHS Scotland的信息服务，在网上提供有关各种疾病的深度信息。

www.nhsinform.scot

NHS 24

如果您在门诊时间之外需要支持，可拨打**非紧急**电话。

电话：111

St John's Ambulance

本资料介绍了在怀疑他人心脏病发作时如何应对的信息。

www.sja.org.uk/get-advice/first-aid-advice/heart-conditions/heart-attack/

我们的出版物可供在苏格兰的任何需要的人免费获取。我们的所有资源均发布在www.chss.org.uk/resources-hubfor，包括本系列中的其他基础指南。

请通过以下方式联系**咨询热线护士**获取免费、保密的建议和支持，电话：0808 801 0899（周一至周五上午9:30-下午4:00），短信：发送NURSE至66777，电子邮箱：adviceline@chss.org.uk。

整个苏格兰有超过一百万人（即每五个人中就有一个）的生活受到胸部、心脏或脑卒中疾病的影响。我们会帮助每一个需要我们的人，但有您的支持才能做到。请访问www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助更多在苏格兰的人。

如果您需要本资料的其他格式，请联系我们的咨询热线护士。

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



NO LIFE HALF LIVED

E35 2024年4月发布
下一次计划审核日期2026年4月

苏格兰慈善机构（编号：SC018761）