



警惕急性胸痛：不可忽视的生命警报

◎甘孜藏族自治州人民医院 徐 弋

在日常生活中，急性胸痛是一种较为常见却又暗藏巨大危险的症状。当突如其来的胸痛袭来，许多人往往会惊慌失措，不知所措，不清楚这究竟意味着什么。实际上，急性胸痛可能是身体向我们发出的一种严重警告，它与某些致命性疾病有着千丝万缕的联系。

心脏疾病：急性胸痛的“头号元凶”

心脏疾病是导致急性胸痛最常见的原因之一，其中冠心病引发的心肌梗死尤为凶险。冠状动脉，作为心脏的“生命通道”，一旦发生粥样硬化，血管壁上就会逐渐形成斑块。当这些斑块破裂时，血小板会迅速聚集形成血栓，进而阻塞血管，导致心肌缺血缺氧。

这种情况下出现的胸痛，通常具有典型的特征。患者会感到胸部有压榨性疼痛，仿佛有一块巨石压在胸口，且这种疼痛常常会放射至左肩、左臂内侧等部位。与此同时，还可能伴有呼吸困难、大量出汗、恶心呕吐等症状。若不能及时就医，心肌细胞会因长时间缺血而坏死，心脏功能将受到严重影响，甚至会直接危及生命。因此，对于这种心脏疾病引发的急性胸痛，必须争分夺秒地进行救治。

肺部疾病：不容小觑的“胸痛诱因”

除了心脏问题，肺部疾病也可能成为急性胸痛的“幕后黑手”。肺栓塞便是其中之一，它主要是由于下肢深静脉血栓脱落，随着血液循环到达肺部，阻塞了肺动脉或其分支。患者会突然出现胸痛、呼吸

困难、咯血等症状。这种胸痛往往十分剧烈，呈刺痛或刀割样，而且病情进展极为迅速。如果不能得到及时准确的诊断和治疗，死亡率极高。

另外，气胸也是导致胸痛的常见肺部疾病，尤其是自发性气胸，多见于年轻瘦高体型的人群。当肺部组织出现破损，气体就会趁机进入胸腔，使胸腔内压力升高，压迫肺部，进而引起突发的胸痛和呼吸困难。气胸引发的胸痛通常较为尖锐，患者会感到胸部仿佛被尖锐物体刺痛，呼吸也会变得急促而困难。

消化系统疾病：易被忽视的“胸痛来源”

消化系统疾病同样会引起急性胸痛，而且这一情况很容易被人们忽视。胃食管反流病就是其中之一，胃酸反流至食管，会强烈刺激食管黏膜，从而引起胸骨后的烧灼样疼痛。这种疼痛有时会被误认为是心脏疾病，导致患者走入治疗误区。

此外，食管痉挛也可能导致胸痛，其疼痛性质多为剧烈的绞痛，常常在进食过程中或进食后突然发作。患者会感到胸部仿佛被紧紧绞住，疼痛难忍。虽然这些消化系统

疾病一般不会直接危及生命，但也需要及时治疗，以缓解症状，防止病情进一步发展，影响患者的生活质量。

当出现急性胸痛时，保持冷静至关重要。首先，应立即停止正在进行的活动，找个舒适的位置坐下或躺下休息，避免剧烈运动加重身体负担。如果身边备有硝酸甘油等药物，在明确是冠心病等心脏疾病引发胸痛的情况下可以含服，但切记不要盲目自行用药，以免用药不当引发其他危险。同时，要尽快拨打急救电话120，清晰准确地告知接线员自己的症状和位置，等待专业医护人员的救援。在等待过程中，尽量保持呼吸平稳，避免紧张和焦虑，因为情绪过度激动可能会加重病情，影响后续的治疗效果。

对于急性胸痛的预防，我们要从日常生活的点滴做起。保持健康的生活方式是预防的关键。在饮食方面，要做到均衡饮食，减少高脂肪、高盐、高糖食物的摄入，多吃蔬菜水果和富含膳食纤维的食物，为身体提供充足的营养。适量运动也不可或缺，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，有助于增强心肺功能，提高身体的抵抗力。戒烟限酒同样重要，吸烟会对血管造成严重损害，增加心血管疾病的发生风险；而过量饮酒则会给身体带来沉重的负担，影响身体的正常代谢。此外，定期进行体检，可以及时发现潜在的健康问题，并积极治疗，将疾病扼杀在萌芽状态。

总之，我们要提高对急性胸痛的认识，了解其可能的病因和危害。一旦发生急性胸痛，及时采取正确的应对措施，为生命争取宝贵的时间。同时，通过养成健康的生活习惯和定期体检，降低急性胸痛发生的风险，守护自己和家人的健康。☺