

心血管急症识别: 心内科医生的救命科普

重庆医科大学附属璧山医院(重庆市璧山区人民医院) 殷建

心血管急症就像潜伏在身边的“致命杀手”，心梗、脑梗、主动脉夹层、肺栓塞等疾病发作突然、进展迅猛，黄金抢救时间往往只有几分钟到几小时。因此，早期识别心血管急症并进行及时救治显得尤为重要。

作为心内科医生，我们肩负着传递科学知识、提升公众意识的职责，以下将对心血管急症的种类、症状、急救措施以及预防策略进行详细的阐述。

1. 心血管急症的症状表现有什么?

(1) 胸痛或不适

胸痛是心血管急症中最常见的症状之一。患者常常将其描述为：①压迫感：感觉像是胸口被重物压着。②沉重感：有时会觉得胸部沉重，难以呼吸。③刺痛：某些患者可能会感到如针刺般的疼痛，通常发生在胸部的左侧或中央。

这些感觉可能伴随以下症状：①出汗：患者可能会出现冷汗，尤其是在疼痛发作时。②恶心或呕吐：这种

症状可能与痛苦的体验相关，也可能是由于缺氧引起的胃肠不适。③放射痛：疼痛可能放射到肩膀、手臂（尤其是左侧）、颈部、下巴或背部。

(2) 呼吸急促

呼吸急促或呼吸困难（医学上称为“呼吸窘迫”）可能发生在轻微的身体活动中，也可能在静息状态下出现。患者可能感到：①无法满足的呼吸需求：感觉无法深呼吸，似乎空气不够。②浅快呼吸：呼吸变得快速且表浅，而不是正常的深呼吸。

此症状可能由心衰、心绞痛或心肌梗死等多种心血管问题引起，尤其是在身体活动或情绪激动时更为明显。

(3) 心悸

心悸是患者自觉心跳加速或心率不规律的感觉，通常被描述为：感到心脏在胸腔内剧烈跳动，可能伴有不安和焦虑感；心跳的不规则性可能使患者感到不适，甚至恐慌。有些情况可能会伴随心绞痛或胸部压迫感。心悸可能是由情绪因素、脱水、电解质失衡或严重的心脏病引发，特别是在

心血管疾病患者中更需要关注。

(4) 晕厥或昏厥

突然的意识丧失（晕厥或昏厥）通常是由于：①心脏供血不足：心脏不能有效地泵血导致大脑缺氧，进而引发昏厥。②体位性低血压：快速起身时血压骤降，可能导致短暂晕厥。

患者在昏厥前可能会有眩晕、面色苍白、出冷汗或视觉模糊等预兆。

2. 当感到心血管急症的症状时，如何采取急救措施?

(1) 拨打急救电话。在出现疑似心脏病发作的症状时（如胸痛、呼吸困难、心悸等），应立即拨打当地的急救电话。拨打急救电话时：告知接警人员具体症状、发作时长以及患者的年龄和病史（如有）；尽量冷静、快速、准确地回答问题，以便急救人员能更好地评估情况并提供及时帮助。

(2) 安静休息。在等待急救人员到达期间，应尽量保持静止，避免剧烈活动。这样做可以：①减少心脏负担，给予心脏更多的氧气和血流，降低进一步受损的风险。②缓解焦虑：安静

的环境有助于缓解患者的紧张情绪，降低心理压力。建议患者坐在舒适的位置，双脚平放在地面上，以帮助改善血液循环。

(3) 避免进食和饮水。怀疑为心血管急症时，不要进食或饮水，在紧急情况下，患者可能需要进行手术或其他医疗处理，进食和饮水可能导致窒息或胃内容物误吸入肺部。不进食有助于医生在处理时采取更迅速的行动。

(4) 使用阿司匹林。如果患者没有过敏史且能够吞咽，医生通常建议可以在等待急救人员时服用阿司匹林：咀嚼阿司匹林：可以咀嚼一片300毫克的阿司匹林，这有助于快速溶解，促进血液稀释，减少血栓形成的风险。

注意禁忌：对于有出血倾向或正在服用抗凝药物的患者，不应自行使用阿司匹林。

心血管急症的抢救拼的是“时间与精准”，每一分钟都关乎生命安危。希望这些科普能让大家把心血管急症的核心信号记在心里，把正确的急救方法落在行动上，把健康的生活习惯融入日常。记住，“早识别、早呼救、不盲目”是救命的关键，多一份对疾病的认知，就多一份对自己和家人的生命保障。

水光、激光、玻尿酸怎么选? 适合的才是最好的

首都医科大学附属北京安贞医院南充医院(南充市中心医院) 黄清江

如今医美凭借微创、恢复期短、效果直观的优势，成为大众护肤的主流选择。其中水光、激光、玻尿酸是热度最高、受众最广的三大基础医美项目，但很多人在选择时十分迷茫，不知道自己的肤质、皮肤问题该适配哪类项目。不少人盲目跟风体验，不仅没有改善皮肤状态，还出现干燥、泛红、肿胀等问题，甚至浪费金钱、损伤皮肤屏障。其实三大项目针对的皮肤问题、作用原理、适配人群完全不同，不存在绝对的好坏，只有适配与否。

首先我们要明确三层的核心定位，简单区分：水光主打深层补水养护，激光主打祛斑嫩肤、改善肤质，玻尿酸主打填充塑形、静态抗衰。找准核心功效，就能避开90%的选择误区，根据自身皮肤问题精准匹配项目。

一、水光针：干燥肌专属，皮肤的“深层补水站”

水光针是基础护肤类医美项目，核心原理是通过微针注射，将透明质

酸、营养成分直接输送至皮肤真皮层，突破日常护肤品无法渗透表皮层的局限，从根源为肌肤补水锁水。它不解决斑点、凹陷问题，核心作用是改善肌肤干燥、粗糙、暗沉、卡粉、干纹等基础问题。水光针适合所有缺水肤质，尤其适合换季干燥、熬夜暗沉、上妆卡粉、长期对着电子屏幕的人群，长期规律治疗可以提升皮肤水润度、通透感，增厚皮肤屏障，让肤质整体细腻稳定。需要注意的是，水光针属于养护项目，效果循序渐进，需要按疗程治疗维持，单次效果有限。术后皮肤会有微小针孔，短期需要严格防晒、补水，避免暴晒和刺激护肤，敏感肌、皮肤炎症急性期需暂缓操作。

二、激光医美：问题肌克星，精准改善肤质瑕疵

激光类项目品类丰富，包含光子嫩肤、调Q激光、皮秒等，核心原理是利用特定波长的光热作用，精准作用于皮肤问题部位，击碎色素、闭合异常红血丝、刺激胶原再生，是针对

性解决皮肤瑕疵的项目。它不打补土填充，核心功效是祛斑、褪黄、去红血丝、改善毛孔粗大、淡化痘印、细腻肤质。

激光项目适配皮肤有色沉、斑点、痘印、红血丝、毛孔粗大、肤色暗沉发黄的问题肌人群。如果你皮肤干燥不明显，主要困扰是脸上不干净、肤色不均、有瑕疵，激光就是最优选择。不同激光项目各司其职，光子嫩肤适合日常维稳、整体提亮肤质；皮秒、调Q更擅长精准祛除雀斑、晒斑、陈旧性痘印。

三、玻尿酸：凹陷救星，塑形抗衰一站式改善

玻尿酸注射属于填充塑形类医美项目，和水光针的皮肤浅层注射补水不同，医用大分子、中分子玻尿酸质地饱满、支撑力强，核心作用是填充凹陷、轮廓塑形、淡化静态纹路。主要针对皮肤结构性问题，而非表层肤质改善。它适合面部凹陷、轮廓扁平、有静态皱纹的人群，比如太阳穴凹陷、

苹果肌下垂、法令纹深、泪沟凹陷、下巴短平、额头扁平，以及不做表情也存在的顽固皱纹。通过精准注射填充，可重塑面部轮廓，改善衰老凹陷问题，实现立体紧致的视觉效果。玻尿酸为微创即刻见效项目，恢复期短，但必须选择正规机构、合规药品和专业医生操作，避免出现填充不对称、结节、肿胀等问题，切勿过量填充，追求自然微调效果最佳。

四、终极选择攻略，对症选项目不踩雷

很多人纠结的核心问题，就是不会对症匹配。单纯皮肤干燥、暗沉、卡粉，无斑点凹陷，优先选择水光针；皮肤有斑点、痘印、红血丝、毛孔粗大、肤色不均，首选激光类项目；面部凹陷、轮廓扁平、有静态皱纹，选择玻尿酸填充。

同时三者可以合理搭配、联合治疗，效果翻倍。日常基础维稳可以水光+激光，补水嫩肤、提亮肤色；抗衰塑形可以水光+玻尿酸，兼顾水润肤质与立体轮廓；肤质差且伴随凹陷问题，可根据医嘱分阶段搭配治疗。切记医美并非越多越好，需根据自身皮肤状态、年龄、需求定制方案。

拔罐后别急着洗澡! 中医外治护理的“黄金4小时”

柳州市中医医院外科外治中心 蒙俊

刚拔完罐，看着背上一个个紫红色的印，不少人觉得浑身轻松，转身就想冲进浴室洗个热水澡。且慢！拔罐之后的这段时间，恰恰是整个治疗中最容易被忽视却至关重要的环节——我们称之为“黄金4小时”。在这4小时内，你的皮肤毛孔处于张开状态，身体的“防御大门”暂时敞开，如果护理不当，不仅疗效大打折扣，甚至可能让寒气、湿气趁虚而入，得不偿失。

一、拔罐后为什么会有“黄金4小时”?

拔罐的原理是利用燃烧或抽气产生负压，使罐体吸附在皮肤上，造成局部皮下毛细血管破裂、充血，形成罐印。

这一过程有三个重要的生理变化：1. 毛孔张理开放：负压牵拉使汗毛孔张开，相当于打开了身体与外界的“通道”。正常情况下，这个通道需要一段时间才能逐渐闭合。2. 局部血液循环加速：拔罐区域的血流量显著增加，毛细血管通透性升高，代谢产物被快速清除，这也是拔罐后感觉“松快”

的原因。3. 防御能力暂时下降：由于局部屏障打开，加上气血被调动到体表参与修复，此时身体抵御外邪（风、寒、湿）的能力相对减弱。

综合临床观察和经验，这个“门户开放”状态大约持续4小时。因此，拔罐后的4小时被称为“黄金护理期”——护理得当，效果加倍；护理不当，后患无穷。

二、黄金4小时“三要三不要”

三不要：千万别做这些事

1. 不要洗澡（尤其不要冷水洗澡）这是最核心的一条。拔罐后皮肤娇嫩，部分区域可能还有肉眼看不见的微小破损。洗澡时水流冲刷、沐浴露刺激，极易引起皮肤感染或过敏。更重要的是，水湿之气会顺着张开的毛孔侵入体内，导致湿气滞留，反而加重关节酸痛、身体困重。建议至少4小时内不沾水，6小时后可淋浴（不宜盆浴），水温不宜过低。如果罐印处有明显的破损或水泡，则应延迟到24小时后再洗澡。

2. 不要吹风、吹空调

拔罐后毛孔大开，风邪最易侵袭。

此时若站在空调风口、电风扇直吹，或开着窗户睡觉，“虚邪贼风”可长驱直入，轻则引起头痛、颈项僵硬，重则出现面瘫、关节痛。

3. 不要吃生冷、辛辣、饮酒

冷饮、冰镇水果、生鱼片等生冷食物会收缩胃肠道血管，降低消化功能，同时与体表正在修复的气血“抢资源”。辛辣食物和酒精则会使血管扩张，可能加重局部出血或引发大面积瘀斑，甚至导致“晕罐”。

三要：积极做好的护理

1. 要保暖。拔罐后最好披上一件干爽的长袖棉质衣物。可以喝一杯温热的红糖姜水或大枣桂圆茶，从内而外助长阳气，驱散残余的寒湿。

2. 要补水。拔罐促进了局部血液循环和代谢，身体会自然产生“口渴”信号。及时补充温水（200-300毫升）有助于稀释可能形成的微小血栓，加速瘀血吸收。

3. 要观察并保护罐印。拔罐后留下的罐印会因个人体质、病情和拔罐力度而呈现不同颜色：浅红色多为正常反应；紫红色提示瘀血或寒症；暗

紫色多为寒凝血瘀；有水泡则说明体内湿气较重。无论哪种颜色，都不要用手抓挠罐印区域，以免抓破皮肤引起感染。如果出现直径超过1厘米的水泡，可用无菌针头在水泡下缘刺破，放出液体后涂碘伏，盖上无菌纱布；小水泡可自行吸收，不必处理。

三、罐印越深越好? 再谈常见误区

不少人对罐印有执念：“拔完罐背上黑紫一片，才觉得‘毒’排出来了。”实际上，罐印颜色深浅主要取决于负压大小、留罐时间和个人皮下血管脆性。颜色深≠效果好。过度追求深色罐印，可能导致皮下严重瘀血、血肿，甚至引起不必要的组织损伤。正确的拔罐应该是：留罐5-15分钟（根据部位和耐受度调整），以出现均匀的紫红色或红色罐印为度，局部有牵拉感但不剧烈疼痛。

四、结语

拔罐是中医外治的一颗明珠，能快速缓解肌肉酸痛、驱散寒湿、疏通经络。但很多人只关注“拔”的过程，忽略了“拔后护理”。从今天起，请记住：拔罐后4小时，不洗澡、不受风、不贪凉、不喝酒，并做好保暖、补水 and 观察。科学拔罐，精心护理，才能让这项古老的技术真正为健康加分。