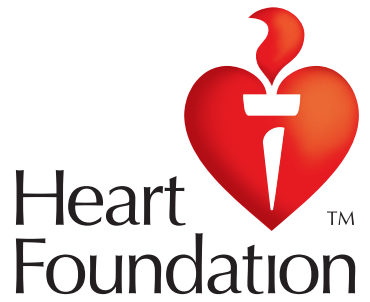


您认识到自己心脏病发作吗？



重要注意事项

- **任何两次心脏病发作都不相同。**

已经有过心脏病发作的人士第二次可能会有不同的症状。

- **征兆因人而异。**

心脏病发作并不总是很突然或者很严重。许多发作开始很缓慢，只有轻度疼痛或不适。有些人根本没有任何胸痛—只是上身其它部位感到不适。

- **了解心脏病发作的征兆，迅速采取行动，可以减少心脏肌肉遭受的损害，提高生存的机率。**

太多人等了太长时间才致电 Triple Zero (000) 叫救护车，因此而丧失了生命。

请记住

- **有过心脏病发作的人士再次发作的风险更高。**

冠心病患者在第二次出现心脏病发作征兆时仍然迟迟不寻求医护。

本须知仅供用于教育目的，不可替代您的医生或心脏病医生（心脏专家）提供的个人健康建议。

心脏病发作有什么征兆？

以下概括说明心脏病发作最常见的征兆。您可能只有其中一种症状，也可能有其中多种症状。症状可能突然出现，也可能在几分钟内才出现，并且逐步恶化。症状通常至少持续10分钟。

- **胸部中央感到不适或疼痛**— 这通常感觉像沉闷、绷紧或压力。有过心脏病发作的人通常将其描述为“像一头大象坐在我胸口上”、“像一根皮带紧紧勒住我的胸口”或者“消化不良”。这种不适感可能会扩散到上身不同部位。



胸部

- **上身以下部位可能感到不适：**



手臂



肩部



颈部



顎部



背部

喉咙可能会感到噎呛。手臂可能感到沉重无力。

- **您可能还会出现其它征兆和症状：**

- 感觉呼吸短促
- 感觉恶心
- 出冷汗
- 感觉眩晕或头晕眼花。

有些人还描述称全身不舒服或者“很不对劲”。

如果您有心脏病发作征兆，请参考您的行动计划，迅速寻求帮助。请致电 Triple Zero (000)* 叫救护车。

*如果您的手机无法拨打Triple



心脏病发作的征兆—怎么办？

- 1. 停**—立即停下正在做的事情并且休息。
- 2. 说**—如果您和别人一起，请告诉他们您有什么感觉。
 - 如果您服用心绞痛药物：^{*}
 - 服用一剂心绞痛药物。等5分钟。
 - 仍有症状？再服一剂药物。再等5分钟。
 - 如果任何症状：
 - 很严重
 - 迅速恶化
 - 持续了10分钟
- 3. 立即致电Triple Zero (000)** !**
 - 要求派救护车。不要挂断电话。等待接线员的建议。

^{*} ‘心绞痛药物’是指通过口腔内壁吸收来缓解心绞痛症状的速效硝酸盐药物，可以是喷射剂，也可以是片剂。最常见的心绞痛药物是glyceryl trinitrate（硝酸甘油），有时候称为‘GTN’。

^{**} 如果您的手机无法拨打Triple Zero (000)，请尝试拨打112。

为什么心脏病发作属于紧急情况？

对于心脏病发作，每一分钟都非常重要。太多人花了太长时间才致电Triple Zero (000)叫救护车，因此而丧失了生命。

迅速前往医院，可以减少心脏肌肉遭受的损害，提高生存的机率。在医院，工作人员会给予治疗，帮助减轻这一损害。

为什么要拨打紧急电话(000)！

拨打Triple Zero (000)让您：

- 迅速获得救护车
- 一打电话就获得治疗
- 一边等救护车到达，一边获得有关怎么办的建议。

救护车辅助医务人员训练有素，可以使用特殊的救生设备，在救护车内及早开始心脏病发作的治疗。

救护车是将您送到医院的最安全、最快速的方式。它让您您可以立刻获得医护。若试图用私家车迅速抵达医院，可能会给车内乘客以及其它道路使用者带来危险。

与其留在家中耽误时机，不如前往医院而被得知不是心脏病发作。

欲知详情？

欲知心脏病发作征兆的详情，请浏览 www.heartfoundation.org.au 或致电健康信息服务电话 **1300 36 27 87**。

做好准备

- 知道心脏病发作的征兆和对策。
- 手边备有行动计划（贴在冰箱上或放在钱包里）。
- 确保您有救护车保险。
- 向家人和朋友介绍心脏病发作征兆和对策—让他人也获得这一挽救生命的信息。
- 采取步骤，降低风险，预防再犯心脏病发作—向医生咨询、参加心脏康复计划或浏览 www.heartfoundation.org.au。



© 2009–2011 National Heart Foundation of Australia
ABN 98 008 419 761

CON-075-ZH-S.v2

ISBN 978-1-921748-92-9

Terms of use: This material has been developed for general information and educational purposes only. It does not constitute medical advice. Please consult your healthcare provider if you have, or suspect you have, a health problem. The health information provided has been developed by the Heart Foundation and is based on independent research and the available scientific evidence at the time of writing. The information is obtained and developed from a variety of sources including, but not limited to, collaborations with third parties and information provided by third parties under licence. It is not an endorsement of any organisation, product or service.

While care has been taken in preparing the content of this material, the National Heart Foundation of Australia, its employees and related parties cannot accept any liability, including for any loss or damage, resulting from the reliance on the content, or for its accuracy, currency and completeness.

This material may be found in third parties' programs or materials (including, but not limited to, show bags or advertising kits). This does not imply an endorsement or recommendation by the National Heart Foundation of Australia for such third parties' organisations, products or services, including their materials or information. Any use of National Heart Foundation of Australia materials or information by another person or organisation is at the user's own risk.

The entire contents of this material are subject to copyright protection.