

从著名相声演员侯耀文突然病逝——
谈“心口痛”的识别与自救

◆ 许国铭



著名相声演员侯耀文日前在家中突然病逝。据报载：“侯耀文当天中午在家喝茶、聊天看电视，大约 4 时许，额上汗珠直冒，心口很痛。刚开始，他以为是胃病，不料却是突发心肌梗塞。”从下午 4 时心口很痛到 6 时 30 分去世，如果这关键的两个半小时能够积极有效治疗，也许会有另外的结局。

日常生活中，人们往往低估了“心口痛”发作的严重性。所谓“心口”，从解剖上来讲是在“剑突”区，它位于胸腹部交界的正中部，内部隐射了心、胃、胆等重要脏器，因而当发生心绞痛、胆绞痛、胃痉挛性疼痛时，均在此部位感到激烈的疼痛，一般老百姓称之为“心口痛”。医务人员对“心口痛”这一说法认为有很大的误区，因为它部位模糊，诊断不清，轻重不分。如果心绞痛误诊为胃痛，就很容易把严重问题当作小毛病来处理，轻者延误了诊断与治疗，重症患者则失去宝贵的救治时机，导致死亡。当然我们也不能反过来，把普通的胃痛当作心绞痛。这就需要进行必要的鉴别。

首先，要根据疼痛程度来具体分析。

三种疼痛中，以心绞痛最为严重，病人有“刀割样疼痛”、“撕裂”与“压榨”的感觉，并向左肩及左臂内侧反射，疼痛部位多集中在胸骨后与心前区，心痛可呈持续性，阵发性加剧，每次发作一般 3-5 分钟。长者可达半小时之久。病人往往脸色苍白、头冒冷汗等。

胆绞痛的疼痛也是十分难受的，它常有钻顶样感，疼痛部位多偏右上腹部。我国是胆囊结石多发病国家，因而它的发病率也十分高，但位于胆囊的结石一般是

隐痛，只有结石掉到胆总管引起嵌顿时，由于胆道梗阻，才发生痉挛性疼痛，常合并胆道感染，此时病人有发烧和黄疸，如果验血，白血球明显增高。

胃痛是三类“心口痛”中最轻的，部位多位于中上腹部，发病时常伴有反酸、暖气等消化道症状。

其次，病史对判断是哪类疾病也有较大帮助。年龄偏大，有心脏病、高血压、高脂血症、糖尿病等疾病者要多考虑心源性；女性，平时有慢性胆囊炎、胆石症的病人，突然出现右上腹痛、发热者要

想到胆源性；平时有老胃病、常年服用胃病药者则可能是胃痛。

有人问：这三类“心口痛”病前有无诱发因素？从理论上说，精神因素对心脏病、饮食因素对胆囊与胃病可能有促发作用，但实际发生猝死的心肌梗塞的病人多半无明确诱因，乃至病前心脏常规检查一切正常者为数也并不少见。因而根据发病后的症状迅速处理是赢得抢救成功的关键。

那么，一旦出现“心口痛”的症状该怎么处理？有条件者去医院看急诊当然是最佳的方法。在

此要建议的是，对上了年纪的人，根据病情家里应该备些必要的药品，如心血管病的硝酸甘油、麝香保心丸；用于胃痛的中和胃酸药，止痛的解痉药等，疼痛发作时根据疾病症状相应用药，观察症候是否能迅速缓解，也不失为送医院之前的一个良策。一则可能为治疗赢得时间，二来也可为将来医师诊断提供依据。如果家中无药，发病时按压人体的内关、合谷穴位也是一个简便的好办法。

（作者为第二军医大学长海医院内科教授、主任医师）

暑期青少年免费眼保健

上海市眼病防治中心将于暑假期间开展“暑期万名青少年免费眼保健行动”。地点：康定路 380 号上海市眼病防治中心。

一、7 月 8 日（周日）上午 8:00-11:30
专题讲座：青少年近视眼是怎么回事（黄玲雄主任）；青少年近视眼注意事项（冯浩雁主任）；青少年近视眼有何好的治疗方法（朱剑锋主任）。

专家咨询：儿童弱视、斜视、远视、青少年近视眼。

二、7 月 22 日（周日）上午 8:00-11:30
专题讲座：远视眼是怎么回事（童晓维主任）；斜视治疗（强俊主治医师）。

三、8 月 5 日（周日）上午 8:00-11:30
专题讲座：弱视的早期发现（朱剑锋主任）；弱视治疗（李姗姗主治医师）。

四、8 月 19 日（周日）上午 8:00-11:30
专题讲座：青少年近视眼（黄玲雄主任）；青少年近视眼家长关心问题解答（冯浩雁主任）；青少年近视眼治疗国内外进展及展望（朱剑锋主任）。

专家咨询：儿童弱视、斜视、青少年近视眼。

每次均有专门医师进行免费小孔电脑验光。

超微粉技术应用于中成药

◆ 陈平

在现代中药的生产研发中，如何用最小的服用剂量取得最大的药效，是一项亟待解决的焦点课题。其中，提高药物吸收率成为影响中成药疗效的重要一环。超微粉技术作为近几年兴起的一项前沿科技，可以将原材料加工成微粉甚至纳米级微粉。经此处理的中药粉

体，能取得动植物类药材细胞破壁的效果，从而大大提高药物的生物利用率。

在国家高技术产业化示范工程和国家“十五科技攻关计划”的支持下，以岭药业与清华大学材料系合作，共同实施中成药——通心络胶囊超微粉工艺

提升项目。

研究人员采用多种动物、多种模型、多项指标明确了超微粉粒度与药理活性的相关性，建立了专属性强、TLC 鉴别法，集成创新了 M2FL-50 型组合式超微粉碎系统并使之产业化。工艺上，突破了虫类药超微粉碎过程中的韧性、弹

性、团聚、热变性 & 细胞壁内水分释放和异味等技术瓶颈，实现了以空气为介质的常温超微粉碎，成功地将药粉的粒度从原有的 150 至 200μm 减少到 10μm。临床研究表明，经超微粉工艺提升后的药物，较原工艺服用量减少 1/3，临床有效率相当，显效率提高，不良反应明显减少。

此种虫类药超微粉粒度质控标准，已被批准为国家药品标准。

女性“憋尿”危害大

◆ 蒲昭和

经常憋尿是一种有损健康的不良习惯。一些女性在购物、旅行途中有尿意时总爱强忍。要知道，憋尿对女性造成的危害比男性更大。

尿是肾脏代谢的产物，含有许多人体新陈代谢所产生的尿酸、尿毒等代谢废物和各种有毒物质。憋尿使有毒物质在体内停留的时间过久，很容易引起泌尿系统感染和结石，严重时还会导致肾功能损害。

女性由于腹腔内器官结构较复杂，女性的泌尿系统比男性更容易遭受病菌侵袭，憋尿

会影响膀胱功能，造成尿路感染。像女性出现的频尿、血尿、解尿困难、尿灼热、余尿感、下腹不适或疼痛等症状，都可能是憋尿造成的典型症状。

女性憋尿，还会对生殖器官产生许多不利影响。因为，女性内生殖器官与膀胱“同居”于盆腔内，关系“紧密”，子宫位于膀胱后面。憋尿使膀胱充盈，充盈的膀胱便会压迫子宫，使子宫向后倾斜。如经常憋尿，子宫后倾则难以复位，当膀胱严重压迫子宫，会妨碍经血流出，可导致严重的痛经症状。受压迫的子宫体如果“挤压”到骶骨前

面的神经丛，可引起腰骶部疼痛，导致性交疼痛，严重的将会引起不孕症。

所以女性有尿意时不可硬憋。

若憋了一段时间的尿之后，除了尽快将膀胱排空，最好的方法就是再补充大量的水分，强迫自己多几次小便，这对膀胱来说有冲洗作用，可以避免膀胱内细菌的增生。

如果在冬季，还要注意下身保暖，做到睡前排尿，半夜有尿意时也不能憋着。老年女性起夜时，先在床边小坐片刻，随后去解便。



隐形杀手

心源性猝死

◆ 薄禄龙