

如果你的胸口痛是首次發生，而且維持了數分鐘仍未消散，愈來愈痛，便要立即前往最近的醫院急症診所，讓醫生查找原因，對症下藥。尤其心臟病急性發作，容不得拖延，要在黃金期內接受治療，否則有可能危及生命。

## 胸口痛常見成因

天氣酷熱，香港氣溫曾高達36攝氏度，普遍亦在30度以上，部分人士出現胸口痛、眩暈等症狀。這些情況可大可小，他們可能中暑、心臟病發、肺動脈栓塞，亦有可能是膽石導致膽囊發炎，甚至精神壓力大等等。須提防的是心臟病急性發作，病人如能搶在黃金期內接受治療，可保性命。



高曉輝

駐院急症科及危重病學  
顧問醫生  
香港港安醫院

## 急救胸口痛病人

### 如病人有意識

#### 1 咬碎阿司匹靈

如果病人因體內血塊引起心臟病發，可讓他即時咬碎並服食阿司匹靈，以舒緩症狀。因為阿司匹靈是抗血小板藥物，可防止凝血。

不過，如病人的胸口痛並非由凝固的血塊引起，或者本身對阿司匹靈敏感，便不應該服用。

#### 2 舌含劑底丸

「劑底丸」俗稱硝酸甘油，是一種舒緩心絞痛的藥物。它可使血管擴張，減少血液回流心臟和減輕心臟負荷，同時可增加心肌的血液流量，從而供應心臟更多氧分。

如果病人有胸口痛（尤其是心絞痛），可問問他們有沒有醫生處方的劑底丸，如有，可協助病人坐下休息，讓他將藥片放在舌下，讓其融化經血管吸收以發揮作用。

## 放化療期間可否服用中藥？

### 抗擊頑疾

除手術、標靶和免疫治療之外，放療和化療是目前西醫治療癌症的兩種最主要方法。但是，放、化療在殺滅癌細胞的同時，對人體正常組織也有副作用。

有的病友問到：「既然放、化療有毒副作用，那麼我不做放療或化療，只做中醫治療可不可以？」一般來講，對於II B期以後的病人，無論有否做手術，如果年紀尚輕，或體質尚好者，放、化療是必要的，而且要做到足量、足療程（無法耐受者除外），因為這樣對殺滅殘存的癌細胞、降低復發或轉移的風險，是必不可缺的。而中醫藥治療在殺滅癌細胞的強度方面，並不能完全代替放療和化療。

中醫藥治療的長處在於辨證論治、整體調節、扶正固本、副作用小，可以長期應用，正好可以彌補西醫治療的不足。

在放、化療的同時即配合中醫藥治療，可以盡可能地提高放、化療的治療效果，減輕其毒副作用。舉例來講，一個鼻咽癌病人在放療一開始即配合中醫藥治療，可以最大限度地保護患者唾液的分泌功能，減輕口乾咽痛、口腔潰瘍等不適。如果等到放療結束以後再進

行中醫治療，因為病人在放療過程中，放射線對唾液的傷害已經形成，想要再恢復就十分困難了。對於其他的癌症患者，亦是如此。

有的朋友擔心中藥會增加放、化療的毒副作用，降低其治療效果，這種情況一般不會出現，因為受過專業訓練的中醫師會根據病人的病情和西醫治療情況做出正確和適當的處理，以達到「減毒增效」的目的。

註冊中醫郭岳峰、郭歌

### 中醫治療優點

- (1) 改善臨床症狀和生存質量，提高生存率。
- (2) 對放、化療起增效減毒的作用。
- (3) 提高外科治療效果，減少手術併發症和後遺症。
- (4) 預防腫瘤復發和轉移。
- (5) 對於無法手術及放、化療的患者，可以改善症狀、減輕痛苦、提高生存品質、延長生存時間。
- (6) 沒有骨髓抑制方面的副作用，對消化道也不會有嚴重影響。
- (7) 預防癌前病變。

### 心臟病發

最普遍的是冠心病，因為心臟的主要血管（冠狀動脈）出現收窄和阻塞，血液未能透過心臟傳送到身體各部分，導致不同症狀，包括：胸口痛或感到繃緊、呼吸短促、頭暈、昏厥、出汗等等。

如果胸口痛擴散到肩、手臂、背部、頸、下巴、牙齒或上腹，這更有可能是心臟病發。如果患者能於黃金三小時內到達醫院接受「通波仔」手術，存活率高，復康時間亦相對縮短。

### 中暑

我們的體溫依靠出汗維持，如果天氣酷熱，身體便需要更加努力保持體溫，為心臟、肺部和腎臟帶來壓力。因此，心臟病人如遇上酷熱天氣，心臟病發風險會更大。另外，亦有人因此而中暑，出現頭暈、頭痛、噁心、大汗淋漓等症狀。

在天氣炎熱的日子，大家應該補充足夠水分，預防身體脫水而引發更嚴重的問題。

## 高溫下胸口痛 警惕心臟病發先兆

### 肺栓塞

通常是下肢深層靜脈出現血塊，飄浮到肺動脈引起栓塞，引發此疾病。症狀包括：突發和劇烈的胸口痛、呼吸短促、心跳加快、昏厥、嚴重焦慮；而且，因為血塊卡在下肢深層血管，有可能形成腫脹。

此病可危及性命，因此有以上症狀，必須緊急到醫院求援。

### 肺炎 / 胸膜炎

可能受細菌／病毒感染，導致胸口痛，通常伴有發冷、發燒、咳嗽等症狀。

### 胸部肌肉拉傷

過度運動拉傷胸部肌肉，或者咳嗽太厲害，也會令胸肌受傷，從而引起胸口痛。醫生可透過觸診，沿胸骨邊緣按壓，視察胸口痛是否與肌肉受傷有關。

### 2種情況立即求醫

若然胸口痛，幾時看醫生？胸口痛的成因眾多，其實很難自行判斷。如出現以下情況，便應該到急診中心見醫生，找出胸口痛的成因：

- ①如果你從未有過這樣的胸口痛；
- ②持續數分鐘以上。

### 心包炎

心包即是包圍心臟的薄囊狀組織，如感染細菌或病毒導致發炎，也會引起劇烈的胸口痛、咳嗽等等。

### 如病人無意識

#### 1 先打999

如果病人明顯胸口劇痛、面色蒼白、昏厥等，第一時間必須打999等候救援，然後施行急救。

#### 2 施行CPR/AED

如果病人心臟驟停／沒有呼吸，每遲一分鐘施行急救，患者的存活率便會降低7%至10%。

自動心臟除顫器（AED）使用方法簡單，就算未經訓練，一般人都可照著其語音指示操作。先開機，然後在病人胸口貼上電極片，再按掣刺激心臟。如果一時找不到AED，便要施行心肺復甦法（CPR），以每秒兩下的速度按壓病人胸部。



## 枸杞子養肝明目

### 藥食同源

都市人常用電子產品，如果不懂得節制，容易令雙眼疲勞，甚至出現紅腫、乾澀脹痛等情況，明目的食療之選，可適量食用枸杞子。它主治肝腎陰虧、虛勞消瘦、腰膝痠軟、頭暈目眩、消渴，眼睛紅腫脹痛等，並有降血壓、降血糖等作用。

枸杞子，別名杞子、枸杞果、枸杞，為茄科落葉灌木枸杞的成熟果實。味甘，性平，入肝、腎經。功能滋腎、補肝、潤肺、明目、強筋壯骨。主要含甜菜鹼及維他命A、B1、B2、C，尼克

酸、鈣、磷、鐵等。

此外，常服枸杞子，能使人面色紅潤，鬚髮黑亮，是美膚養顏的佳品。

### 枸杞子粥

材料：枸杞子30克、粳米120克、冰糖10克。

做法：①粳米淘洗後，加適量清水煮粥。②粥滾後加入枸杞子，一同熬煮，再放冰糖煮一會，即成。

功效：養胃氣、滋肝腎、堅筋骨、明目、抗衰老。

備註：此粥可早晚適量食用。



▲枸杞子粥養胃氣、明目。

### 趣趣地

### 燈光秀致敬醫務人員

8月19日，海口市濱海大道舉行了一場燈光秀。當日第五個中國醫師節，海口市組織開展中國醫師節主題燈光秀，向醫務人員致敬。

新華社

