

P  
*Prescription*

〔美〕厄尔·明德尔 等著 单学伦 译

# 家庭用药 必备手册

A  
*Alternatives*

新 华 出 版 社

[美] 厄尔·明德尔 等著 单学伦 译

*Prescription*

家庭用药

必备手册

*Alternatives*

新华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭用药必备手册 / [美] 明德尔等著; 单学伦译. - 北京: 新华出版社, 2005.8

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-7155-6

I. 家… II. ①明… ②单… III. ①药物-手册 ②用药法-手册  
IV. R97-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081460 号

权图字: 01-2004-1468 号

### Prescription Alternatives

Copyright © 2003 by Dr. Earl Mindell and One to One, Inc.

Chinese translation copyright © 2005 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

中文简体字版专有权属新华出版社

### 家庭用药必备手册

[美] 厄尔·明德尔 著  
弗吉尼亚·霍普金斯  
单学伦 译

\*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

北京竹曦印务有限公司印刷

\*

720毫米×960毫米 16开本 30.25印张 433千字

2005年8月第一版 2005年8月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-7155-6

定价: 59.80元

当你有这本书时，你大概正在服用至少两种处方药物，或者你知道其他人也同样如此。如果你或你所爱的人正在服用抗过敏药物或 $\beta$ -受体阻断药等药物，你一定非常想知道这些药物是怎样影响你的身体以及如何保持你的身体健康的。在这本书中，我们将为你提供这些信息，并且告诉你如何避免使用这些药物也能解决你的健康问题。最终，我们希望这本书能帮助你脱离处方药物，通过健康的生活方式、合理饮食和营养，保持你自身的健康。我们发现似乎每一位长期服用处方药的人最终都能放弃他们服用的处方药物，通过采取安全、简单、毫无副作用的治疗措施，保持良好的健康体质，使他们精力充沛、活力四射。

通常，处方药物可引起身体功能失衡，从消耗维生素和矿物质到便秘及降低免疫功能等，影响范围广泛。处方药物也能引起严重的问题，甚至造成死亡。《家庭用药必备手册》通过立即获得的信息为你提供工具，使你清楚你正在服用的处方药物如何影响你的身体，怎样消除药物造成的身体功能失调，以及



如何进行替代治疗。

我们仅试图就日常生活中最普遍应用的药物进行介绍，不可能将每一种处方药物的替代措施、或处方药物之间的相互作用以及问题都在本书中叙述。因此，我们鼓励你在使用任何药物时要请教药剂师，并阅读药物说明书。有关药物的副作用及其相互作用的知识日新月异。我们的目标是教会你如何成为一名有知识的谨慎的药物使用者，使你明白为了保持健康怎样有针对性地提出问题并得到必要的信息。

美国现在是世界上惟一的允许药品公司直接向消费者大做处方药物广告的国家。以前，处方药通常是由医师向患者推荐。而现在，消费者被电视广告上的对健康和幸福的极大允诺所吸引，然后按照建议与医师或一家药品公司的热线联系以获得更多的信息。为此，药品公司也作了如你在消费者杂志和报纸上所见到的高贵、精美的彩色广告。你对每年用于处方药和非处方药的 3 亿美元广告如果能提出质疑，那就有可能使你了解到，每一年你是怎样作为一名有价值的药物消费者，以及药品公司是如何大赚惊人的利润的。

药品公司用于药物研究和试制每花费一美元，他们就要将另外一半的费用用于药物广告和促销。大力促销的药物并不能体现那些药物对改善人体健康有重大的突破，而是药品公司立足于其巨大的利润。你不仅是药品公司促销昂贵药物的目标，也是医生通过开处方药物强制出售药品公司最新药物的目标。这是建立在药品公司每年对每位医师的促销努力花费大约 9000 美元的基础之上。这些促销努力还正在进行之中。根据国家健康监护管理研究所的一项研究表明，在最新出售的药品中的 40% 是 25 种大力促销的药物。

药物对人体具有强大的作用，不能突然停止处方药物。当你将药物转换为自然替代措施时，最好与你的健康监护医师协商，并在他的监护下进行。

这本书的意图不是告诉读者所有的处方药物都是坏的。当为救治一些人的生命而必须用药时，在密切监护之下可以谨慎地使用处方药物。另一方面，在美国处方药物存在着严重的过量处方和错误处方，其结果造成每年有 15 万人在医院内死亡、100 万人受到损伤。

这本书能够帮助人们避免另一个坏习惯，即我们称之为“药物怪圈”。50岁以上的人们常常是这种情况的主要受害者。让我们看看这种情况如何发生，一位50岁以上称为鲍勃的健康男人进行每年一次的健康检查去看医生，因为他消化不良，医生给他开了甲氰咪胍服用。甲氰咪胍引起他的关节疼痛，鲍勃并不知道关节疼痛是由于甲氰咪胍造成的。他又开始服用泰诺林（乙酰氨基酚）治疗关节疼痛。鲍勃喜欢在正餐前喝一点鸡尾酒，但他不知道酒精能与泰诺林反应而严重损伤肝脏。此外，甲氰咪胍与酒精反应已经造成鲍勃的肝脏慢性损伤，这已使他的肝脏无法胜任体内的解毒功能。不久，鲍勃因感冒和感染而病倒，医生给他开了抗生素，由此进一步损害了他的免疫系统并引起肠损伤。而且，鲍勃现在患慢性鼻窦炎，他还要服用抗过敏药进行治疗。这就是药物怪圈，本书将讲述如何避免这种情况的发生。

目  
录

- 1 导 言
- 1 第一部分 打好身体健康的基础
- 3 第一章 改变服药倾向
- 21 第二章 如何避免滥处方药
- 34 第三章 药物在体内的代谢过程
- 45 第四章 药物如何与食物、饮料及补剂相互作用
- 52 第五章 药物如何与其他药物相互作用
- 57 第六章 手术、药物和营养：最小的损伤和最好的康复
- 61 第七章 如何阅读药物标签和说明书
- 71 第二部分 处方药物及其自然替代措施
- 73 第八章 最佳健康的六项主要措施以及改变服药倾向
- 93 第九章 心脏疾病药物及其自然替代措施
- 179 第十章 消化道疾病药物及其自然替代措施
- 213 第十一章 感冒、咳嗽、哮喘和变态反应药物及其自然替代措施

- 265 第十二章 镇痛药物及其自然替代措施
- 303 第十三章 抗生素药物及其自然替代措施
- 332 第十四章 失眠、焦虑和抑郁药物及其自然替代措施
- 365 第十五章 糖尿病药物、减肥药物及其自然替代措施
- 395 第十六章 眼病药物及其自然替代措施
- 417 第十七章 前列腺药物及其自然替代措施
- 423 第十八章 合成激素及其自然替代措施
- 448 第十九章 骨质疏松症药物及其自然替代措施
- 460 第二十章 疱疹药物及其自然替代措施
- 464 第二十一章 阳痿药物及其自然替代措施
- 468 第二十二章 注意力缺陷或多动症药物及其自然替代措施



第 一 部 分

**打好身体  
健康的基础**



# 第一章

## 改变服药倾向

当你去看一位医学博士时，你想要干什么？如果我们真诚地回答，绝大多数人都会说我们希望医生告诉我们患了何种疾病，并给我们开药治病。我们称这种现象为服药倾向，这已经成为一个有害的习惯。

由于电视和大众杂志及报纸上花费亿万美金的广告和销售竞争的影响，我们深信我们身体的每一种“毛病”都是由基因或生物化学因素造成的；深信我们应该寻找一种使身体恢复健康的药物。然而，由基因和生物化学因素引起的疾病仅仅是疾病的一部分。对于我们绝大多数人，有很多种疾病则是不健康生活方式的后果。例如，缺乏营养、饮食过度、缺少锻炼、长期紧张、失眠及暴露于毒素如杀虫剂，这些不健康的生活方式都可以通过我们选择正确的措施加以解决。为了高质量地生活或长期健康地生活，用服药来解决由不健康生活方式所引起的健康问题不是什么好方法。

在美国医学会杂志（JAMA）刊登的一篇文章中，研究人员研究了“有害药物事件”（ADEs），估计每年有 14 万美国人因有害药物事件在城市大医院中死亡。在亚利桑纳大学早先的一项研究中，估计 28% 的入院病人是因为与处方药物有关的问题而住院。我们还没有计算数以千计在家中和私人疗养院死亡的老年人，并且从没有进行过尸体解剖。

一些研究人员从对报道的有害药物事件资料研究中，使用保守的方法计算出受害的人数仍然很高，而即使每年有 10 万人受伤害，这



仍然是一个令人震惊的统计数字。如果一种疾病每年导致许多人致死，我们可能要拿出数百万美元进行研究，并将徽章戴在上衣翻领上以提高对这个问题的警惕。客观地讲，因乳腺癌致死的美国妇女每年有 4.6 万人，据美国疾病控制中心统计，大约每年有 4 万美国人死于药物伤害事件。

食品和药品管理局的一个研究小组估计，每年由于在处方和分发药物中出现的错误导致了 93.8 万人受伤害。你认为承担生产和调配药物责任的药品公司、医院或医师应该给予这些受伤害者巨额赔偿吗？当然不是。我们通过高保险费率、药品价格和税收进行赔偿。根据恺撒家庭基金年度报告，仅在 2001 年，健康疾病救济金费用就增加了 11%，其中主要是由于药品价格增长所致。没有保险的美人仅仅短期住院治疗，就可能使自己陷入严重的资金危机之中。持续增长的药价，以及不适当的保险金额，对美国家庭造成了很大的压力。

正如你在后面所读到的，至少有 1100 万人滥用处方药物，其结果不仅降低了生活质量，而且加重了纳税人的负担，用于支付事故、劳动者补偿要求、误工、因过量服药而住院、及药物治疗中心等增加的费用。

根据美国医学会杂志 (JAMA) 刊载的一篇文章，每年由于错误处方和治疗药物的副作用造成的损失约为 76 亿美元。另一项研究表明，这项费用高达 136 亿美元。这 76 亿美元来自于你支付的高额保险费、医疗保障计划的税收，以及直接来自于你的口袋。这意味着你每年要花费数百美元维持药品公司的生意，而药品公司却冒险兜售药品并且进行不合理的药物研究。

根据西方医药杂志公布的一项研究，如果人们只服用一些叶酸和维生素 E，每年便可节省约 20 亿美元。这项研究基于大量研究事实：即叶酸缺乏可导致新生儿神经管出生缺损及低体重的早产儿；每天 100 国际单位维生素 E 可以显著地减少心脏病发病危险。可以想象如果每个人都服用优良的多种维生素，便可通过获得全面健康和减少药费支出节省数百亿美元。

不幸的是，避免处方药物寻求替代物不像看医学博士那样容易。

有实力的国际药品公司像一个狡猾的寄生虫，已经渐渐进入到医学的心脏部位，控制着医学院校的教育、对医学博士的继续医学教育过程，以保持他们的医药特许和对药品保险的赔付，而现在他们甚至采取“结盟”的方法或获得保健组织的支持，以便更直接地控制大众对药品的应用。

## 药品公司的人正在注视着你

在1990年福布斯杂志刊载的一篇文章中，一家药品公司的发言人傲慢地吹嘘他的药品公司如何在下一个十年中获取更大的利润，因为他们已经与保健组织联盟，并与保健组织共同工作使病人在用药中确保成为“优秀顺从的病人”。这是一个令人吃惊的愚钝的观点。非常明显，这位发言人重视的是财经因素而非对人们的影响。他们想要的是你用更多的药物，但是人们不想成为“优秀顺从的病人”，以便能够健康地生活。如果他们的药物奏效，他们不会关注病人是否顺从。

每年，药品公司对美国的卫生工作施以强大的压力，而替代健康团体则变成了像是大卫在与歌利亚进行战斗。重要的是你要警惕你的健康不能被贪心的医疗系统控制，他们不是治病而是推销药物。

这里有一个典型的剧本，它揭示了可怕的药品公司和保健组织如何联手在全美国表演。63岁的安妮是一位普通的美国妇女，她到保健组织进行每年一次的体检后装满了一大包药物。安妮已经处于药物怪圈之中，她为了降低血压服用血管紧张素转化酶（ACE）抑制剂；服用一种镇咳剂治疗由于血管紧张素转化酶抑制剂引起的令人烦恼的咳嗽；服用一种安眠药以帮助她解决因为咳嗽而无法入睡的问题；服用雌激素普罗马林以减缓骨质疏松症的进展；服用合成的黄体酮醋酸甲羟孕酮以抵消雌激素的促肿瘤效应；服用抗骨质疏松症药物福善美，而这种药引起她烧心；服用泰胃美治疗烧心；服用欧车前亲水胶治疗便秘和由于泰胃美抑制胃酸而引起的消化不良。

安妮并不感到非常好，她已经阅读了很多关于自然健康的书籍并



决定离开这些药物，用改变生活方式来替换它们。她听到有关研究显示，激素替代疗法（HRT）的危险性大于其带来的益处，同时她希望她的医师帮助她进行减肥以降低血压并用自然的黄体酮击败骨质疏松症和激素替代疗法。她计划服用欧车前而不用欧车前亲水胶治疗便秘，直到治好为止。她还计划如果增加锻炼不能解决睡眠问题则服用褪黑激素。她列出了一份她想要做的事情的清单，并热切期望她的医师给予指导。她的医师不耐烦地告诉她，她所说的“自然材料”没有一个经过科学验证，并责问她为什么不继续他提出的计划。他明确地告诉她，如果她想要继续通过她的保健组织得到治疗，她必须合作并服用他给她开的处方药物。“但是，医生，”她申辩道：“因为我开始服用这些药物后，我的生活极端痛苦，我始终感到疲劳，一直咳嗽，而且抑郁，我想离开这药物。”她的医师不理睬她的陈述，对她说她做的每一件事需要经过保健组织和保险公司的同意，如果她不服用他的处方药物，她就医的费用不能由保险支付或者提高她的保险费率。安妮确实惊呆了。按照她的医师说法，如果她需要做手术，而由于她没有按照保健组织的要求做，她将得不到保险赔付。“好，”安妮说道：“我服用这些药物。但是，我查到我正在服用的血管紧张素转化酶抑制剂普遍具有副作用，能引起令人烦恼的咳嗽。你能否给我换一种降低血压的药物？”她的医师不耐烦地取出图表，向她快速地标出一处说：“这种药物是保健组织批准针对你的问题所用的，我担心你将终身服用它。”

安妮委屈地拿着一大包药物并带着新开的百忧解离开了。她根本不愿意服用这些药物，而在有关她的病历记录中显示了她开了这些药物，所以她的医师和保健组织都很高兴。她无法实现自己掌握自己的命运，除非她决定与能为她开替代药物的医生合作，而这位医生不属于她的保健组织。

为什么安妮必须服用一种引起副作用而且其价格比普通的老药贵两倍的药物？因为这是药品公司与她的保健组织合谋做出的决定。其结果是保险公司而非医师决定对于哪种健康问题可以开哪种药物，而他们为了合作利益将安妮的健康幸福放到了一边。

事实上，病人的情况是被迫服药或者受到威胁。这些情况则起始于药品公司、保健组织和保险公司串通一气在药物销售中进行的交易。这比敲诈好不了多少。请相信我，今后药品公司的人将更注视着 你并告诉你如何生活，当所有的医疗记录进入全国计算机系统时，如果你拒绝服用一种药物则意味着你被取消保健组织的服务和健康保险。现在药品公司的推销员已经进入药店查看个体医生所开的处方药物清单。医生的处方怎能成为公共信息？

为了同这种情况做斗争，你能做的是将情况写给你选出的政治家进行反抗；尝试将你的健康保险加入到能包括预防和替代健康监护的一家保险公司；与你的保健组织据理相争，要求他们同意你用替代治疗方法；通过上述努力使你不要服用药物，确保你的健康！

## 归还功能 保持健康

我们自己的健康有太多被我们的医师把握着。我们常有这样一种人生哲学：“我们应该吃想吃的糖和脂肪，喝想喝的咖啡、苏打和酒精饮料，工作过度，睡眠不足，锻炼不足，而不会有任何后果。”最终，随着现代医学的发展，你被检查出疾病，医师给你开药或动手术，而且保险公司为你赔付 80% 医药费用。这种情况相当多见。

事实是，我们在 40 岁开始形成不良生活习惯，对于大多数人来说，50 岁以后是围绕医师、手术及药物副作用的生活。我们可能还活着，而我们的生活质量是什么呢？

我们并不是建议你什么都不吃而必须吃糙米和豆腐、每天跑 5 英里；而是建议如果你吃糖和脂肪过多应该按比例减少，如果你躺着吃马铃薯应该坐起来吃，并且你应该多运动。当你的医师给开药时不能开什么就是什么，要敢于提出问题。



## FDA 作为我们的保护者之谜

不久前，电视新闻节目报道一个经美国食品与药品管理局（FDA）批准的有争论的假冒脂肪产品的新闻。电视评论员向一位肉食杂货店的妇女提问有关什么是新产品的问题。她回答“如果 FDA 已经批准，它肯定是安全的”。

没有什么比现实更清楚的了。尽管假定 FDA 作为一个公正的政府监督机构，应该保护消费者的健康消费过程，但实际上 FDA 是受食品和药品制造商控制的政治机器。FDA 药物核准是与政治因素和经济利益密切相关的，而很少关注食品和药品是否安全和有效。通常公众对 FDA 批准的食品和药品绝对相信，因而一种食品或药品贴上“FDA 批准”的标签，你就会放心应用。

正如前面所说的，那些 FDA 批准的药品在医院里至少使 14 万人死亡。这简直是一次流行病！同时，FDA 浪费了数百万美元扰乱人们购买对人无害的自然补剂及其产品。有一些意想不到的故事发生，带着枪的 FDA 官员砸开了替代健康行医者的房门，没收他们的文件并将他们赶到院子中。这一切是因为他们出售了未经 FDA 批准的维生素。

经替代行医者开出补剂和草药处方治疗的人们有多少人死亡？没有。确实没有。现在让我们再看看那些因应用经 FDA 批准的药物致死的最小人数：仅在美国的医院中每天有 384 人死亡。当下一次你拿着处方走出你的医师办公室时，应该再想想这个数字并考虑一下你对 FDA 批准的药物是否有信心。

如果你认为那是不可能的，建议你想想数千名妇女的孩子为什么患了生殖系统肿瘤，这是因为她们怀孕时服用了己烯雌酚（DES）。所有缺少四肢的儿童他们的母亲是如何服用沙利度胺的？或者所有 50 岁至 60 岁服用雌激素的妇女，想想他们为了永远年轻，而实际上生殖系统肿瘤将要敲响她们的死亡之门。



一个 FDA 关心你健康的最新的例子是称为 fen - phen（右芬氟拉明/盐酸右芬氟拉明胶囊剂或芬氟拉明/胖的明和芬特明）的药物组合，数百万妇女为了减肥服用医生开的上述处方药物，尽管这些药物组合尚未被 FDA 批准。芬特明是苯丙胺类药物（芬特明是一种能提高速度的精神振奋剂），而右芬氟拉明和芬氟拉明是一种能提高血清素水平的百忧解类药物，能缓解芬特明引起的紧张不安。

FDA 完全知道，这种未研究的药物组合像糖果一样给那些想减少几磅体重的妇女服用会失去控制，决定寻找其他组合方式。甚至当从欧洲传来证据，长时间服用 fen - phen 组合的妇女能引起小部分人肺动脉高压时，仍然决定寻找其他的组合方式。FDA 和媒体举行新闻记者会议以恢复人们的信心，宣称由于过度肥胖引起的心脏病死亡危险性如何高，而因服药发生肺动脉高压变化的那些妇女则相对较好。他们忘了提到尚未对停止服药后体重减轻的妇女进行研究，也忘了提到 FDA 本身从来没有批准两种药物长期使用。

然而，当《梅奥临床》刊登的一篇文章指出一部分有潜在心脏瓣膜损伤的老年妇女全都服用过 fen - phen 后，结果促使 FDA 悄悄地请求药品制造商将芬氟拉明和右芬氟拉明撤出市场。最近的数字显示，约有 30% 长期服用 fen - phen 药物的妇女可能有心脏瓣膜损伤。这数以千计的人们（绝大多数是妇女）患有永久性的心脏疾病！

这个悲剧最悲惨的一部分是，当 FDA 正在考虑批准右芬氟拉明时期，由于实验室显示大剂量右芬氟拉明可导致动物脑损伤而使其几乎不能被批准，并且 FDA 知道这种药物能引起肺动脉高压。FDA 顾问委员会的科学家表决反对批准这种药物，然而它还是被批准通过，并进一步研究其长期使用对脑的影响。一年后这些研究仍未开始。

紧随 fen - phen 之后遭受惨败的是糖尿病药物曲格列酮片剂，这种药物与难以置信的由于肝损伤导致 391 人死亡有关联。其他服用曲格列酮而患有非致命肝损伤的人数尚未计算在内，我们估计这是一个相当庞大的数字。在曲格列酮于 2000 年被取缔之前，FDA 终于要求全美医生监视使用这种药物的病人的肝功能。

还有更多实例。一种控制血脂的药物拜可，因至少引起 31 例致