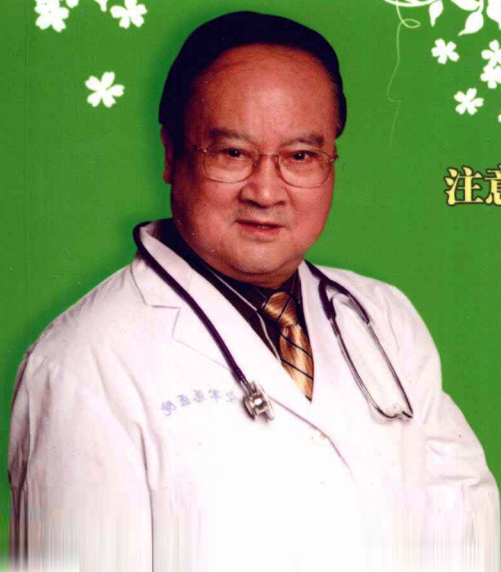


健康新知

○主编 刘景铎

*New View in
Health*



在谈到疾病时，人们总是将注意力放到特效药和新的医疗技术上，其实最明显的医学进步并不是最复杂的，而是最简单的，预防医学才是最好的医学。

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

NEW VIEW IN HEALTH

健康新知

NEW VIEW IN HEALTH

主编 刘景铎
编者 刘景铎 牛春辉 刘冬
李国栋 张旭东

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康新知/刘景铎主编. —北京:人民军医出版社,2008.4

ISBN 978-7-5091-1663-0

I.健… II.刘… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第035686号

策划编辑:于岚贝丽 文字编辑:常昆 责任审读:周晓洲

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:14.25 字数:178千字

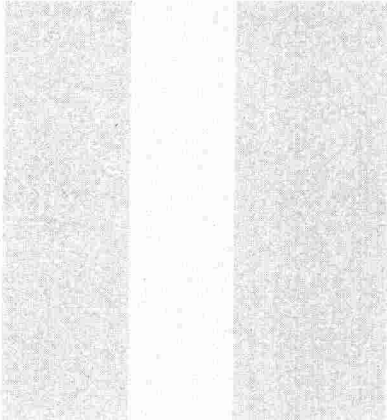
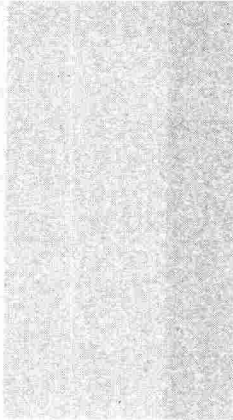
版、印次:2008年4月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:30.00元

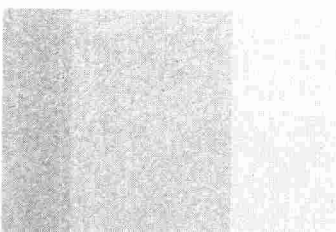
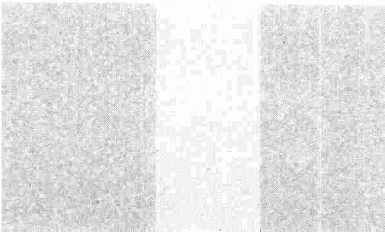
版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书针对目前我国的医疗卫生和健康保健工作现状,结合作者多年的临床经验和学习心得,介绍了当今世界医学前沿的科研成果,包括个人卫生知识、医学保健、诊断和治疗等各个方面。本书内容深入浅出,语言通俗易懂,适合广大群众阅读使用,也是医疗工作者的一本快速浏览手册。



前言

继《21 世纪健康理念伴你一生平安》出版后,《健康新知》一书又与读者见面了。为此我真诚地感谢人民军医出版社编辑的大力支持,以及热心读者的鼓励,因为如果没有以上的条件,我就没有将本书的内容形成一种可以跃于纸上,可读、有趣,并让人增长知识的原动力。

本书编写的目的在于继《21 世纪健康理念伴你一生平安》之后,针对我国的医疗卫生和健康保健工作现状,结合个人的学习心得,继续介绍世界医学前沿的科研成果。由于它是采用科普语言进行介绍的,自然是一般群众可读,但从内容和专业上讲,它也是每日忙于日常工作,无暇经常环顾医学新动态的医务工作者的一本快速浏览手册。

为了扩展读者的视野,在本书中包括了从个人卫生知识、医学保健,到诊断和治疗上各个方面。本书分为“点点新知”和“热点新知”两个部分。“点点新知”部分重点介绍近一两年个人认为更适合我国国情,因而实用性更强的一些内容,以点到为止,期待着读者能像在茶余饭后闲聊中一样,便可学到知识;“热点新知”则集中选择了若干健康热点话题,稍加详细地做了探索性介绍,其中有的题目可能暂时还不为大家所重视,例如“老年性痴呆症”一节,但由于前景重要,还是专设了一题。我认为随着社会和科学的

进步,总会有一天不仅炎症、心血管病症,甚至癌症都不再是人类的最大威胁,随着人类平均寿命的增长,“老年性痴呆症”将越来越成为人类社会面临的一大课题。而对于老年性痴呆症来说,只有从年轻时开始预防才会最有效。请务必牢记:“老之,悔矣,晚矣!何不当初慎之,从之!”

非常感谢包括我国在内的全世界科学家们辛勤、严肃、不懈的努力和奉献。他们的研究成果来源于成千上万名志愿者的参与,经过数十年甚至几代人,许多个研究中心甚至是多个国家的联合研究,最后通过现代科研手段的整理才完成的。我在写书,也在学习,废寝忘食来自激动和兴奋,就是想和大家共享“健康新知”。

在这里还要特别感谢刘爱丽和苗凤英等同志,为本书提出了许多有益的建议。

虽然本书几经修正,但可能还有不足甚至错漏之处,还望读者不吝指正。书中引用药品时提及的剂量,只供参考,绝不能作为自行用药的依据,因为医生的决定是必不可少的一环。

刘景铎

CONTENTS

目录

点点新知

用药新说 / 1

- 转换酶抑制药可增加婴儿出生缺陷 / 2
- 高血压病人长期服用阿司匹林有风险 / 4
- 红细胞生成素可有严重的不良反应 / 6
- 止痛药能使疫苗减效 / 8
- 肉桂对 2 型糖尿病无效 / 11

饮食健康 / 12

- 咖啡影响血压 / 12
- 咖啡能降低血尿酸 / 14
- 适度饮酒益寿 / 16
- 饮酒预防类风湿关节炎有根据 / 17
- 巧克力补养大脑 / 19

营养和减肥 / 21

- 体重指数 / 21
- 自己在家做着吃得好 / 22
- 坚持健康生活方式,未减肥也受益 / 24

细嚼慢咽能减肥	/ 26
多纤维食物有利体重正常	/ 27
体重预示血压高低	/ 30
血压随着体重攀升	/ 31

癌症 / 32

水果和蔬菜能帮助战胜癌症	/ 32
番茄加椰菜可对抗前列腺癌	/ 35
口交同一些咽喉和颈部癌症的发生有关	/ 37

高血压和冠心病 / 39

冠心病有免死因素	/ 39
降压药“缬沙坦”能改善高血压病人的性功能	/ 42

抗生素 / 44

新技术帮助合理应用抗生素	/ 44
--------------	------

泌尿系统 / 47

血尿的来龙去脉	/ 47
“缬沙坦”减少尿蛋白	/ 49

两性 / 52

艾滋病	/ 52
只要健康,就有“性”福	/ 54
患慢性疾病时的性生活	/ 56
“阴囊湿冷”并不是病	/ 57
要学会自己检查睾丸	/ 59

怀孕期间吃苹果和鱼,婴幼儿远离过敏和湿疹 / 61

女性的性问题 / 63

儿童 / 65

扁桃体和扁桃体炎 / 65

扁桃体切除术 / 68

有远见父母的孩子身体好 / 70

防止清洁剂伤及孩子 / 72

接触猫的婴幼儿容易发生过敏症 / 73

老年 / 74

年龄大了,脑子就不好使了:并非不可避免 / 74

帮你找回年轻时的感觉 / 76

“老来瘦”未必健康 / 80

年轻时不保护牙齿,年老后心脏病的风险增加 / 82

老年男性酒后容易血压增高 / 84

检验 / 86

该如何留晨尿 / 86

化验单上的血脂报告是怎么回事 / 87

其他 / 89

献血善德,有益寿命 / 89

热点新知

大家都要懂得艾滋病 / 94

什么是艾滋病 / 94

让我们来预防艾滋病 / 94

安全套和艾滋病 / 95

弄清楚是否染上了艾滋病病毒 / 96

警惕合并有其他的疾病 / 97

如何使用安全套 / 97

小心偏方骗人 / 98

预防艾滋病的最好办法 / 98

老年性痴呆症 / 99

老年性痴呆症的概念 / 99

症状和表现 / 100

病因和危险因素 / 102

疾病的不同阶段:分期 / 104

老年性痴呆症的误区 / 107

一些重要的统计数字 / 109

早期诊断和鉴别诊断 / 110

标准药物治疗 / 115

行为症状治疗 / 117

类似相关治疗 / 121

女性一生的转折时期——更年期 / 124

什么是更年期 / 124

更年期症状 / 125

症状的治疗 / 127

谈谈更年期潮热 / 129

雌激素和更年期 / 131

计算机应用中可能遇到的健康问题 / 133

要警惕和重视的问题 / 134

使用电脑的主要危险 / 135

引起问题的可能原因 / 136

预防胜于治疗 / 136

肺栓塞 / 139

引言 / 139

病因 / 140

症状和体征 / 141

同形成血凝块有关的因素 / 142

危险因素 / 143

该看医生的时候 / 145

仪器设备检查 / 145

并发症 / 149

治疗 / 150

预防 / 151

要全面分析和正确处理咳嗽 / 153

咳嗽是病人常见的主诉 / 153

咳嗽的始发因素 / 154

有效咳嗽的基础 / 154

造成无效咳嗽的原因 / 154

医生能帮助缓解无效咳嗽 / 155

依时间长短来评估咳嗽 / 155

咳嗽是一个症状 / 156

一些可能引起咳嗽、值得重视的疾病 / 156

咳嗽的药物治疗 / 161

不要将感染传播开来 / 161

染发得癌,你还染吗 / 162

染发剂能导致癌症,并非毫无根据 / 162

染发致癌欠实据,不应影响爱美行为 / 164

过敏表现严重,但毕竟无关大局 / 165

染发也有注意事项 / 167

高尿酸血症 / 168

一般情况 / 168

尿酸的来龙去脉 / 169

高尿酸多来自:产生过剩,排泄不够 / 170

并发症 / 171

引起高尿酸血症的相关状态 / 173

测量 24 小时尿酸排泄量 / 173

治疗高尿酸血症的时机 / 174

治疗高尿酸血症 / 175

年轻病人的高尿酸血症 / 178

痛风 / 179

痛风的一般知识 / 179

痛风的分期 / 180

引发痛风的危险因子 / 181

痛风的表现 / 182

关于痛风的诊断 / 183

关于痛风的药物治疗 / 185

身患痛风,可以照样活得很好 / 186

假性痛风 / 187

顾名思义 / 187

什么是假性痛风 / 188

假性痛风的病因 / 188

哪些人可能患假性痛风 / 189

假性痛风的诊断 / 189

如何治疗假性痛风 / 189

预防 / 190

治疗假性痛风,要找风湿病科医生 / 190

饮酒和健康 / 191

一般情况 / 191

一些历史情况 / 191

适度饮酒能长寿 / 192

适度饮酒者能享受更为健康的生活 / 193

适度饮酒对心脏病发作的影响 / 193

适度饮酒能改善心脏健康和延长寿命的原因 / 194

适度饮酒的其他好处 / 195

适度饮酒的含义和专家告诫 / 196

高血压和勃起功能障碍关系密切 / 197

研究方法 / 198

结果 / 198

结论 / 202

男性的性问题 / 203

发生性问题的原因 / 203

性问题损害的对象 / 204

性问题如何影响男性 / 204

男性“性”问题的诊断 / 206

评估和检查 / 206

男性性功能障碍的治疗 / 207

性问题的前景 / 207

性问题的预防 / 208

何时去看医生 / 208

透析病人的水平衡 / 209

人体中的水处于平衡状态 / 209

要学会按新饮食习惯生活 / 210

懂得和掌握好干体重是关键 / 211

点点新知

用药新说

饮食健康

营养和减肥

癌症

高血压和冠心病

抗生素

泌尿系统

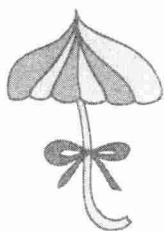
两性

儿童

老年

检验

其他



用药新说

转换酶抑制药可增加婴儿出生缺陷

事情的提起

据报道女性在怀孕期间,有 5%~8% 的人会发生高血压,这其中有很多人会服用降压药。美国医生一旦发现正在服用血管紧张素转换酶抑制药(以下简称“抑制药”)的女性怀孕的话,就会常规地改用其他降压药物,这是为什么呢?

多年来医生们一直认为,在妊娠的前 3 个月里使用“抑制药”是安全的,但如果在怀孕 6~9 个月服用这些降压药,就有可能造成婴儿出生缺陷。然而最近有一项新的研究发现,怀孕前 3 个月使用这些药物同样能增加婴儿出生缺陷的危险,所以也并不安全。研究还发现,怀孕时服用这些药物的女性所生的婴儿,同服用其他降压药相比,婴儿出生后发生重要缺陷的可能性几乎增加 3 倍。这个发现促使美国食品药品监督管理局随即发布了一则新闻简报,以便引起人们的重视。

美国研究人员对在 1985—2000 年间出生的近 3 万个出生记录进行了调查,发现在怀孕前 3 个月服用“抑制药”的女性所生的 209 个婴儿中,有 18 个婴儿(约占 9%)患有重要的生理缺陷,而服用其他降压药的女性所生的婴

儿,并没有发生这种情况。

研究还发现,出生时中枢神经系统和心血管系统有缺陷的婴儿数量,服用“抑制药”组要比未服用“抑制药”组高出4倍。这里所说的重要出生缺陷包括:心脏血管缺陷、骨骼肌缺陷(如下肢活动困难)、胃肠道缺陷、中枢神经系统缺陷(如脊髓裂病),以及泌尿系统缺陷。

“抑制药”抑制了一种称为血管紧张素转换酶的蛋白质,抑制的结果是产生一种能扩张血管的化学物质,进而导致血压下降。大家所熟悉的贝那普利(洛汀新)就是“抑制药”类的代表,这类药物还包括卡托普利、依那普利、西拉普利、培哚普利和雷米普利等。



需要重视的理由

虽然还不清楚“抑制药”是如何引发生出生缺陷的,但是如上所述,它抑制了同血压相关的一种酶,而同样的酶还存在于胎儿的心、肾和脑中,这就不难理解,如果这种酶的功能受到干扰,就不会是单纯的降压,还有可能干扰到胎儿器官的正常形成。

新药在上市前要进行动物实验,以便了解能否引起人体出生缺陷,但是专家并不总是相信这些实验结果。目前在“抑制药”是否能增加出生缺陷危险的问题上,基本上还没有多少资料,但是就现在所了解的情况来看,尽管并不是最后的结论,却足以使人震惊。

在美国每年估计有12万婴儿出生时发现生理缺陷,虽然遗传基因和环境因素均可成为导致出生缺陷的原因,但据专家估计,仍然有约70%的致病因素尚属未知。本文所提出的“抑制药”就可能是一个应当引起重视的原因。当我们想到一个残疾儿童的终身痛苦,以及残疾带给社会的沉重负担时,从优生角度出发,应当把减少每一个婴儿的出生缺陷作为我们追求的目标。