

FM

保健天迷

跟着

杨子 省名 医

杨子◎主编



浙江
大学
出版
社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS



FM 95.0 财富广播

保健天使

跟着 杨子 省名 医

杨子◎主编




浙江大学出版社
ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

保健天使:跟着杨子看名医/杨子主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-308-09230-2

I. ①保… II. ①杨… III. ①疾病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 216654 号

保健天使：跟着杨子看名医

杨 子 主 编

责任编辑 宋旭华 杜玲玲

封面设计 回归线视觉传达

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州浙大同心教育彩印有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 32

插 页 12

字 数 525 千

版 印 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-09230-2

定 价 58.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

序

程蔚东^①

我们广播经济频道的主持人杨子编了一本书，取名“跟着杨子看名医”，这是杨子主持的广播节目《保健天使》的文字版（经过精选和名医认可），相信我们的读者在捧读之余，眼前一定晃动着一个陌生的身影，因为书中的内容，这个身影会显得那么健康，那么温柔，那么贴心。也因为此，这个身影读者会不再陌生。这就是主持人杨子。

其实，在这本书出版之前，或者说在每一期《保健天使》播出之前，这个身影已经在忙碌了，她要深入到听众中间，了解大家比较关注的疾病；她要敲开门，向医学专家请教，向他们发出邀请；她还翻阅了很多专业书籍，试图架起名医和听众之间能够沟通的桥梁。杨子的这个身影我是熟悉的，也是我们要求主持人做到的。杨子到电台工作快十年了，擅长做广播服务类节目，她的《美食天堂》、《95 说法》、《95 说装修》还有 100 多场电台服务类活动，使她的粉丝像扬花一般飘洒在我们赖以生存的城乡。一个主持人，通过自己的节目，得到了价值肯定，我想杨子一定感到了幸福。

最近，我们浙江卫视的“中国蓝”品牌推出三周年了，他们在搞研讨；浙江电视台教育科技频道（前身是浙江教育电视台）开办 15 年了，他们在推广“新青年创造”的品牌；浙江电视台钱江频道推出“潮起钱江台”品牌两年了，他们在搞“8·18 冲浪”活动，冠以频道日，这也是在升华节目品牌。他们都怀揣梦想，他们也都在尽力打造精品，他们还为了未来在进行顶层设计。联想到广播经济频道一直在努力办一流的广播节目，这次推出《跟着杨子看名医》一书，也是广播节目的效益延伸。在这些广播电视节目的实践中我有一

^① 浙江广播电视集团总编辑。

些感触,在多个场合讲过几层意思,现在我在这里也顺势聊几句,和杨子分享,也通过这本书的读者求教于我们的广播听众和电视观众。

我说我们都怀揣梦想,这是一个合格的广电人的基本情怀,而这个梦想的基本内容,就是渴望我们的节目最受欢迎。梦想是要到达的,到达不了的梦想不叫梦想,那叫梦游。如何让我们的节目最受欢迎呢?核心在于内容选择。杨子的《保健天使》,显然抓住了群众祈望健康的共通心理,然后请医学专家在电台播音室坐堂问诊,以实现医学知识的广泛传递,也实现了《保健天使》的高收听率。这个梦想的到达是因为有一个适合广播的表达,所以我们的努力中有一个形式选择的功课要做。杨子和名医对话,将深奥的医学知识作了通俗易懂的表达,又让抱有疑虑的患者同名医直接交流,这是很适合广播表达的形式选择。广播发展到今天,很多功能在逐渐开发。除了获取信息以外,广播越来越成为大家的生活陪伴。杨子在做出了正确的内容选择和形式选择以后,并没有停止努力脚步,她在继续前进,她希望自己的节目还要有一种人文情怀的抵达。努力至此,品位开始出现了。只要听一听杨子在节目中的语态把握,就知道她是如何面对那些就诊问病的听众了。她甚至听出了患者打进电话来的某些焦虑或者还有点绝望的情绪,用柔一些,再柔一些的声音给以劝慰和提振信心。这种努力说明了杨子在内容选择和形式选择之上,还有一个重要的精神选择。可以这么说,一个合格的广电人,要实现梦想的到达,就必须寻找适合广播电视的表达,还要有人文情怀的抵达。

我常常要求大家打造精品,就这个话题也说得比较多。从目前广播电视节目的现状和群众的需要来看,其实我们还需要一大批通品。“通品”这个词儿不是我生造的,我是从戏剧大师顾锡东那儿学来的。“通”也,有“共通”的意思,也有“通俗易懂”的意思,也含有流通中少有障碍的意思。戏剧史上有大批大批的通品,所谓精品也只有数得出来的几部,十几部,至多几十部吧。顾锡东的《五女拜寿》、《陆游和唐婉》应该进入精品的行列。广播电视节目是大众文化,有大批大批的通品应该是一种自然生态。杨子的《保健天使》,在我看来就是属于这样的一种通品。我想特别说明的是,不要以为通品就是随随便便可以生产的,要找到“共通心理”,要“通俗易懂”,要在流通中几无障碍,需要突破很多艰难。杨子的努力可以在节目中找到她的芳踪。光是对每个季节流行疾病的确定,她和医学专家都有过深入探讨。杨子生产出这样深受欢迎的通品,是她的成功。况且她在继续前进,在她的

梦想里出现精品，应该为时不远。顺带说一句，我们倡导大批通品的涌现，我们期待精品的诞生，我们还要谨防废品。关于废品和废品产生的缘由，我在这里就不再多说了，杨子懂的，很多人懂的。

现在有一个比较流行的词儿，叫做“顶层设计”。就一个人和一个机构来说，这是一个很好的全方位的覆盖式的关照。而这种关照是需要设计的，设计怎么样进入专业的顶层，也是进入人生事业的顶层。这种“顶层设计”无可厚非，我在这里特别想说的，是一句我们的一个很日常的要求，就是千万不要忘了扎根基层。一个进入了顶层或者叫高层有所作为的人，一定是在底层游刃有余接了地气的，一幢在顶层风光无限的高楼一定会有扎入大地深处的坚实地基的。我们已经把自己定位在人文工作者，如果没有扎根基层的勇气和功力，什么人文贡献都谈不上。相信杨子具备这个条件并正在行动，相信很多人具备这个条件也正在行动。

写到这里，我突然想到，我们在思想上精神上道德上品格上是不是都需要一个“保健天使”呢？

目 录

序 言 | 001

【内科篇】

01 心力衰竭

(嘉宾:浙江医院院长严静主任医师) | 001

02 高血压病

(嘉宾:浙江医院浙江省心脑血管病防治研究中心副主任唐新华主任医师) | 007

03 冠心病

(嘉宾:浙江大学医学院附属第二医院心血管内科副主任项美香主任医师) | 012

04 心脏起搏器

(嘉宾:浙江医院心内科主任沈法荣主任医师) | 018

05 心血管夏季保养

(嘉宾:杭州市红十字会医院党委书记、副院长黄进宇主任医师) | 025

06 急救与自救

(嘉宾:杭州市第三人民医院急诊科主任周逸丹副主任医师) | 031

07 脂肪肝

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院副院长厉有名主任医师) | 037

08 什么情况下需要做胃镜检查

(嘉宾:浙江医院消化内科副主任陈新宇主任医师) | 043

09 节后肠胃病

(嘉宾:浙江医院消化内科主任戴一扬主任医师) | 049

10 肝病

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院传染病科主任盛吉芳主任医师) | 054

11 乙肝防治

(嘉宾:杭州市第七人民医院院长张永华主任中医师) | 060

12 便秘

(嘉宾:杭州市第三人民医院肛肠科主任杨关根主任医师) | 066

13 痛风

(嘉宾:浙江医院内分泌科主任俞晓映主任医师) | 072

14 糖尿病

(嘉宾:浙江省中医院内分泌科主任倪海祥主任医师) | 078

15 风湿免疫性疾病

(嘉宾:杭州市红十字会医院风湿免疫肾内科陶筱娟主任中医师) | 084

16 结核病

(嘉宾:杭州市红十字会医院结核中心副主任朱敏主任医师) | 090

17 慢性支气管炎

(嘉宾:浙江省人民医院呼吸科主任严建平主任医师) | 095

18 继发性肾脏病

(嘉宾:杭州市红十字会医院副院长应旭旻副主任医师) | 101

19 脑中风

(嘉宾:浙江医院神经内科主任倪娇娜主任医师) | 107

20 老年痴呆症

(嘉宾:浙江省人民医院党委书记、副院长于恩彦主任医师) | 113

21 失眠

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任蔡巍主任医师) | 119

22 戒烟

(嘉宾:浙江省中医院预防保健科科长汤军主任中医师) | 125

23 精神疾病

(嘉宾:浙江大学医学院附属第二医院医务科副科长林铮副主任医师) | 130

24 假期综合征

(嘉宾:浙江省中医院精神卫生科主任高静芳主任医师) | 136

25 焦虑症

(嘉宾:杭州市第七人民医院副院长陈致宇主任医师) | 142

26 抑郁症

(嘉宾:杭州市第七人民医院精神科病区主任谭忠林主任医师) | 148

27 疑难性精神疾病

(嘉宾:杭州市第七人民医院精神科病区主任施剑飞主任医师) | 154

28 老年记忆障碍

(嘉宾:杭州市第七人民医院老年精神科病区主任赵明学主任医师) | 160

29 冬令进补与膏方

(嘉宾:浙江省中医院中医内科主任、国家级名中医陈意主任医师) | 166

30 癌症预防(1)

(嘉宾:浙江省肿瘤医院医务科科长王晓稼主任医师) | 172

31 癌症预防(2)

(嘉宾:浙江大学医学院附属邵逸夫医院肿瘤科主任潘宏铭主任医师) | 177

32 关爱生命,科学防癌

(嘉宾:中国癌症康复会副会长喻华芝主任医师) | 183

33 肺癌

(嘉宾:浙江省肿瘤医院院长、党委书记毛伟敏主任医师) | 188

34 中医治疗肿瘤

（嘉宾：浙江省中医院肿瘤内科主任郭勇主任医师） | 195

35 眩晕症

（嘉宾：浙江中医药大学附属第三医院副院长陈华德主任医师） | 201

36 糖尿病视网膜病变

（嘉宾：浙江省中医院眼科主任张珏副主任医师） | 206

37 慢性咽炎

（嘉宾：浙江省人民医院耳鼻咽喉科主任苏立众主任医师） | 211

【外科篇】

01 3月11日肾脏日特别节目

（嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院党委副书记陈江华主任医师；浙江省立同德医院副院长徐再春主任医师） | 217

02 尿路感染

（嘉宾：浙江省中医院泌尿外科主任江少波主任医师） | 223

03 前列腺增生

（嘉宾：浙江省人民医院泌尿外科主任肖家全主任医师） | 229

04 胆结石

（嘉宾：浙江省中医院肝胆外科主任李宁主任医师） | 235

05 外科重症监护及家庭自救

（嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院外科ICU主任章渭方主任医师） | 241

06 心脏移植

（嘉宾：浙江省人民医院心胸外科主任许林海主任医师） | 247

07 腰椎间盘突出症

（嘉宾：浙江省中医院骨伤科副主任刘晋闽主任医师） | 253

08 肩周炎

(嘉宾:浙江中医药大学副校长方剑乔主任医师) | 259

09 颈椎病

(嘉宾:浙江省针灸推拿医院副院长范炳华主任中医师) | 265

10 骨关节炎

(嘉宾:杭州市红十字会医院医务科副科长魏威副主任医师) | 270

11 关节镜

(嘉宾:杭州市红十字会医院副院长石仕元主任中医师) | 276

12 人工关节置换

(嘉宾:浙江大学医学院附属第二医院骨科王祥华主任医师) | 282

13 股骨头坏死

(嘉宾:浙江省中医院骨伤科主任童培建主任医师) | 288

14 三叉神经痛

(嘉宾:浙江省人民医院神经外科主任陈书达主任医师) | 294

15 肺癌的防治

(嘉宾:浙江大学医学院附属第二医院胸外科主任柴瑾主任医师) | 300

16 肝癌

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院门诊办公室主任张珉主任医师) | 306

17 食管癌

(嘉宾:浙江省肿瘤医院大外科主任兼胸腹外科主任周星明主任医师) | 312

18 直肠癌

(嘉宾:浙江省肿瘤医院腹部大肠外科主任李德川主任医师) | 317

19 白内障

(嘉宾:浙江大学医学院附属第一医院院长助理沈晔主任医师) | 323

20 青少年眼科疾病

(嘉宾:浙江省人民医院副院长洪朝阳主任医师) | 328

21 什么样的情况需要看牙病

（嘉宾：浙江省中医院口腔科副主任金耀清副主任医师） | 335

22 牙齿缺失

（嘉宾：浙江大学医学院附属第一医院口腔医学中心副主任顾新华主任医师） | 341

23 牙周病

（嘉宾：浙江医院口腔科副主任徐国超主任医师） | 345

24 秋季脱发

（嘉宾：浙江大学医学院附属第二医院皮肤性病科主任吕中法主任医师） | 351

25 脚病

（嘉宾：浙江省中医院党委书记曹毅主任中医师） | 357

26 灰指甲

（嘉宾：杭州市第三人民医院皮肤科金海生副主任医师） | 363

【妇儿篇】

01 子宫内膜异位症

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院妇科教研室副主任许泓副主任医师） | 370

02 习惯性流产

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院余美玉副主任医师） | 375

03 不孕不育症

（嘉宾：杭州市红十字会医院生殖中心主任丁彩飞主任医师） | 381

04 宫外孕

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院赵小环副主任医师） | 387

05 乳腺增生

（嘉宾：浙江省中医院乳腺病诊疗中心主任楼丽华主任医师） | 393

06 乳腺疾病的防治

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院外科副主任陈益定副主任医师） | 399

07 阴道炎

（嘉宾：杭州市第一人民医院副院长张治芬主任医师） | 404

08 妇科急腹症

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院陈梅副主任医师） | 409

09 子宫肌瘤的介入治疗

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院放射科主任潘芝梅主任医师） | 414

10 宫颈癌

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院副院长吕卫国主任医师） | 419

11 盆底疾病

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院门急诊科副主任周坚红主任医师） | 425

12 更年期疾病

（嘉宾：杭州市红十字会医院针灸推拿科主任金亚蓓主任医师） | 431

13 宫颈疾病的预防与诊治

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院教科科科长程晓东副主任医师） | 437

14 青少年妇科疾病

（嘉宾：浙江大学医学院附属妇产科医院王雯副主任医师） | 442

15 小儿听力、言语障碍

（嘉宾：浙江大学医学院附属儿童医院耳鼻喉科主任孙越峰副主任医师） | 447

16 小儿多动症

（嘉宾：浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科主任邵洁主任医师） | 453

17 小儿心脏杂音

（嘉宾：浙江大学医学院附属儿童医院心内科副主任朱卫华主任医师） | 459

18 小儿发育迟缓

（嘉宾：浙江大学医学院附属儿童医院康复科主任周雪娟主任医师） | 465

19 儿童性早熟

（嘉宾：浙江大学医学院附属儿童医院内分泌科副主任傅君芬主任医师） | 471

20 小儿白血病

(嘉宾:浙江大学医学院附属儿童医院血液科魏健主任医师) | 477

21 小儿各年龄段保健

(嘉宾:杭州市第一人民医院副院长陆茵主任医师) | 483

22 小儿斜视弱视

(嘉宾:杭州市红十字会医院眼科主任诸力伟副主任医师) | 488

【内科篇】

心力衰竭

专家介绍



严静，浙江医院院长，主任医师，教授，博士生导师，中华医学会重症医学分会副主任委员，华东地区急危重病协作组副主任委员，浙江省医学会危重病分会主任委员，浙江省ICU质控中心主任，浙江省医学会老年病分会候任主任委员，浙江省心脑血管病防治研究中心专家委员会副主任委员。为省医学重点学科群老年医学和重点学科危重病学科带头人。在多种心血管疾病如冠心病、急性心肌梗死、严重心律失常、心力衰竭、高血压病及多脏器功能衰竭方面具有丰富的诊治与抢救经验。获“浙江省突出贡献中青年专家”称号。参与及主持的课题曾获浙江省科技进步二、三等奖。专家门诊时间：每周三上午。

医学小知识

心力衰竭也称充血性心力衰竭或心功能不全。心脏因疾病、过度疲劳、排血功能减弱，以致排血量不能满足器官及组织代谢的需要。主要症状是呼吸困难、喘息、下肢浮肿，严重时甚而出现腹水等。

主持人杨子：严院长您好，欢迎做客《保健天使》节目。今天请您来讲讲心脏方面的知识，刚才在预告中也提到了心衰。我觉得心衰听起来好像挺恐怖的，心脏都衰老衰退了，这是什么样的疾病，给我们解释一下。

嘉宾：心力衰竭是一种症候群，是各种疾病致心脏病的严重阶段。我们叫心力衰竭或者有时候我们也叫心功能不全。

杨子：刚才说的心力衰竭是不是就一定有生命危险呢？

嘉宾：当然。为什么我们要重视心衰，因为它的危害特别大，同时它的死亡率也是特别高。我们一般都是按照一年死亡率或是五年死亡率来统计，五年死亡率在现在还是居高不下，而且一直没有很明显的降低。所以我们要重视心衰的危害。

杨子：什么样的病人容易心衰呢？

嘉宾：刚才我们说的心力衰竭是各种原因的心脏病产生的。平时我们会经常讲到的冠心病、高血压心脏病、风湿性心脏病、心肌病等，这一系列的心脏疾病严重时都会出现心力衰竭。

杨子：产生心力衰竭的原因是什么？

嘉宾：就是刚才讲到的心血管的一些疾病，比如高血压、心肌缺血，可能还有一些心脏发育上的先天性因素。随着年龄的增加，心脏退行性的病变等，还有炎症、心肌炎。这些原因到最后都有可能引起各种心脏疾病，然后再产生心力衰竭。当然，其他疾病也会造成心力衰竭。

杨子：其中有一个原因，是不是病人开始没有去正规治疗，没有去重视的话也会导致心力衰竭？

嘉宾：当然。事实上，心脏疾病如果我们预防、治疗得好的话，那么心力衰竭可能不会发生或者发生以后它的症状就没有那么严重。所以为什么我们要重视心衰，就是要重视心力衰竭前期，比如说你已经有冠心病了或者你有冠心病的危险因素，在这样的情况下你怎么样更好地预防和消除危险因素，这样一般来说可能不会产生心衰，或者我们早期发现心衰以后就可以通过各种治疗来预防和控制心衰。

杨子：冠心病也是心脏病中非常常见的一种疾病，那么我们说到这里可能有听众朋友有这样的疑问，家人和听众本人有了冠心病的基础，那么他以后会不会发生心力衰竭，有没有早期的症状呢？

嘉宾：会发生。事实上为什么说心力衰竭的发病率现在逐年增高，其中主要的是两个原因：一个是人口的老齡化，第二就是原有未发生心力衰

竭时的心脏疾病。现在处理和治疗的办法越来越多了。比如说心肌梗死以后，生命救过来了，但是心肌缺血和坏死已经形成，所以到后面就产生了心力衰竭方面的问题。如果我们早期重视了或者在冠心病阶段治疗，心力衰竭就不容易出现。

杨子：我们知道心脏分为左心房、右心房，左心室、右心室，那么心力衰竭会不会也分为左心衰、右心衰呢？

嘉宾：是这样的。从心脏结构上我们是按照这样分的，平时我们所讲到的心衰主要指的是左心衰，事实上左心衰也是心衰比较常见的，但是右心衰的原因可能就有些不一样了，比如慢性支气管炎、肺气肿、肺动脉压力增高以后出现的是右心衰，或者是左心衰严重到一定程度之后变成全心衰了，就是左心右心都有衰竭。这是不一样的概念。

杨子：表现方式也不一样。一会我们会播出严院长的门诊时间，请您注意收听。刚才我们讲到了心力衰竭的原因、症状，接下来给我们介绍下如果发生心力衰竭有什么治疗方法吗？

嘉宾：心衰治疗是有办法的，我们所讲的就是一方面危险因素的控制，然后在这个基础上我们可以应用改善心脏功能的各方面的治疗，当然这些治疗也是要非常全面、非常规范的一些治疗，我们有药物的、非药物的，还有其他一些治疗办法。那么最常用的当然是非药物的，比如说吃的不要太咸，室外活动要增加，控制血压等。药物的治疗，当然是心衰里面非常重要的一方面，目前治疗心衰的药物还是很多的，有的是针对心衰本身病因的，还有一方面是改善心脏功能的治疗，包括强心、利尿、扩血管剂，同时要保护心脏，保护血管等。这方面治疗应该要规范，因为规范的治疗和不规范的治疗结果是完全不一样的。同样的药，剂量的大小产生的作用也是不一样的，所以一定要规范治疗。除了药物和非药物的治疗，我们还有其他的一些办法，甚至起搏的办法等，用这些方法来达到心衰的全面控制和治疗的目的。

杨子：严院长能不能给我们举例说一说心衰病人的例子呢？

嘉宾：事实上心衰病人例子是非常多的，我今天就碰到一个病人，是从外地过来的。当时是想到我们医院看病，本来就有十多年的心衰病史，是心肌病。在高速公路下路口的时候气急非常明显，然后就送到我们医