

吴海云◎著

面对医疗中的选择，我们该怎么办？

交个医生 做朋友

一位医生作为朋友提出的忠告 有效提高你的就医质量

当自己或者家人生了病，
通常，我们总需要进行选择：
去大医院还是社区医院？
去看中医还是西医？
挂专家号还是普通号？
保守治疗还是手术治疗？
.....

本书的作者完全以一个朋友的身份、以医生的视角和你做最坦诚的交流。书中的很多内容，或许会给你新的启发。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

【高血压：被纵容的杀手】

高血压病是一种“现代文明病”。人们对高血压病危害的认识只有几十年的历史，但从此以后，医生们在社会中扮演的角色发生了巨大的变化。

【冠心病：药物？支架？还是搭桥手术？】

“冠心病”是指专门为心脏供应血液的冠状动脉被堵塞，使心脏得不到足够的血液供应而产生的疾病。目前对冠心病有三种基本的治疗选择：药物治疗、介入治疗和搭桥手术。冠心病是一种全身性、终身性疾病，因此，所有病人都应当终身使用药物治疗。

【腰腿痛和腰椎间盘突出】

几乎人人都会有腰痛的时候。大多数情况下，腰痛会自行缓解。如果腰痛合并腿痛，最有可能是腰椎间盘突出所致。大多数椎间盘突出引起坐骨神经痛的病人，不一定要选择手术治疗，至少不必急着做手术。

【灰暗的日子：抑郁的治疗】

抑郁，可以简单地说，是大脑里的某些化学物质出现了变化。如果我们并不享受或欣赏自己的抑郁，就应当去寻求医学帮助，就像我们患了高血压、糖尿病或关节炎一样。

【子宫肌瘤与子宫切除术】

子宫肌瘤是一种常见的良性疾病，只有少数得病者会有症状。子宫肌瘤不会转化为癌症。因此，如果有症状，可以根据各人具体的情况选择药物、手术或介入治疗。子宫切除术虽然是一种相对简单、安全的手术，但也存在一定的风险。

【膝关节镜手术：漂亮的理论，难看的事实】

膝关节“骨质增生”是一种常见病。采用关节镜做“膝关节清理术”治疗，听上去漂亮，看上去也漂亮。这种多年前就已被证实无效的手术，现在依然非常流行，因为医生和病人，一个愿打，一个愿挨。

ISBN 978-7-5104-1206-6



9 787510 412066 >

定价：25.00 元

面对医疗中的选择，我们该怎么办？

医生 交个朋友 做朋友

吴海云◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

交个医生做朋友 / 吴海云著.
—北京:新世界出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5104 - 1206 - 6

I. ①交… II. ①吴… III. ①医药学 - 基本知识 IV. ①R
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 248442 号

交个医生做朋友

出 品 人:杨雨前
策 划:许靖国
作 者:吴海云
责任编辑:许靖国 李晨曦
封面设计:贺玉婷
责任印制:李一鸣 黄厚清
出版发行:新世界出版社
社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)
总编室电话: + 86 10 6899 5424 68326679 (传真)
发行部电话: + 86 10 6899 5968 68998705 (传真)
本社中文网址:<http://www.nwp.cn>
本社英文网址:<http://www.newworld - press. com>
版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn
版权部电话: + 86 10 6899 6306
印 刷:北京画中画印刷有限公司
经 销:新华书店
开 本:787 × 1092 1/16
字 数:260 千字 印张:16.5
版 次:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月北京第 1 次印刷
书 号:ISBN 978 - 7 - 5104 - 1206 - 6
定 价:25.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换



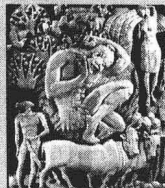
的愿望，甚至了解家庭的经济和其他情况，从而能帮我们做出更好的医疗选择。再者，如果和一个自己熟悉的医生有了相互信任的基础，即使出现了医疗纠纷，也更容易通过理性的而不是极端的方式解决。而医疗的问题，谁又能保证完全避免呢？

另外，当前医务人员素质确实良莠不齐。有时候，医生们为您做出的医疗抉择，可能会受到其他因素的干扰。因此，在做一个医疗决定，特别是重大的决定——比如住院、手术、使用昂贵的药物或器械——之前，有一个医生朋友提供咨询和建议，可能帮助您以尽可能小的代价获得最适当的医疗服务。事实上，我认识很多医德高尚、医术精湛的同事和同行，他们也都是病人或病人家属可以信赖的朋友。

作为一个医生，我经常听到朋友、亲戚、朋友的朋友、亲戚的亲戚，就诊断、治疗、预防、保健等方面提出的问题。有些是常见的问题，我便会写成文字，寄发给咨询者。时间一长，大家对我的回答，给予了许多鼓励。他们希望我能将这些文字辑录成册，一来方便阅读，二来可以转发给他们的朋友和亲戚，按朋友们的说法，“使更多人受益”。这本书中的大多数章节就是我近十年来回答咨询的文字片断，此次略作了些整理；而另外一些章节是我个人对医学的一些感悟，我将其收录在第七部分“医生能做什么”中。

医患的矛盾和冲突，很多是由于双方之间缺乏坦诚的交流造成的。我希望这本小书能为搭建医患交流的桥梁，提供一些水泥砂石。但我更期待着我们的医疗体制能日臻完善；我们的公众能日益成为更为理智的就医者；我们的医务人员能日益成为具有职业精神的医疗服务提供者。若如此，我会把这本小书放在一个小箱底，当成对过去一个时代的小小纪念品。

自序



交个医生做朋友

20年前，我曾为一家小报写过一篇小文章，呼吁在我们的国家建立家庭医生制度。我在文中乐观地估计，再过一二十年，我们的每个家庭、官员、企业家、工人、农民、富豪、失业者，都会有自己的家庭医生。我们生病以后，首先会得到这些家庭医生的帮助。他们会帮我们选择医院，选择医生，选择治疗。

现在看来，这只是一个年轻人的天真愿望。20年过去了，我们进入了一个信息时代，我们能从许多途径，如亲戚、朋友、电视、报刊、互联网、畅销书等处获得有关健康的资讯。但是，这种高度的信息化，似乎并不能帮助我们做出更理智的选择，甚至会误导我们的选择。我们的医疗环境并没有明显的好转，我们的医患关系甚至还在恶化。

这种医患关系的恶化，原因是多方面的。医疗体制、传统文化、现代医学本身的局限（尤其是在治疗方面）以及大众对医学的过高期望，当然，还有医生职业精神的缺乏，都可能损害医患关系。媒体对医生们的愤怒声讨，似乎并无助于医患关系的改善。

有学者说，西方社会是一个法律条文的社会，而中国社会是一个人情网络的社会。这种说法，我觉得确有一定道理。我国医疗环境的改善固然需要体制、法规的完善，也需要医生职业精神的培育，但恰当地糅合我们传统的人情文化，可能至少在相当长的一段时间内，不失为一条有效途径。就病人而言，在没有自己的家庭医生之前，交个医生做朋友可能会少走很多不必要的弯路。

去门诊或急诊求助于自己不认识的医生，他们可能很难全面地了解你的健康状况，甚至可能遗漏掉重要的医疗信息。而一个相熟的医生，会更了解我们既往的病史、用药情况、本人和家庭对医疗

医院和医生 001

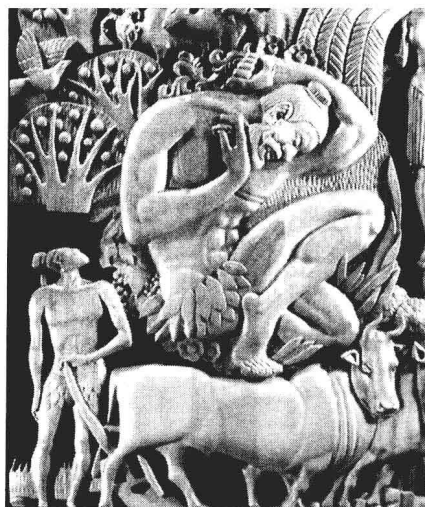
- 要看名医吗? 003
老医生还是年轻医生? 007
细胞、老鼠和医生 010
律师的冤案 013
王医生 017
濒危的“物种”: 临床医生 021

做不做手术? 025

- 冠心病: 药物? 支架? 还是搭桥手术? (上) 027
冠心病: 药物? 支架? 还是搭桥手术? (下) 031
腰腿痛和腰椎间盘突出 036
子宫肌瘤与子宫切除术 040
膝关节镜手术: 漂亮的理论, 难看的事实 045

药物的选择 049

- 药害猛于虎: 合理用药 (上) 051
药害猛于虎: 合理用药 (下) 055
抗生素: 全民之瘾 059
糖尿病: 跑步、节食还是用药? 064
高血压: 被纵容的杀手 (上) 069
高血压: 被纵容的杀手 (下) 074



目 录

治疗还是不治疗? 079

- 治疗的经济学 081
- 父亲的肺癌 085
- 灰暗的日子：抑郁的治疗 089
- 乙肝病毒感染者：偏见和误区 094
- 化学治疗 098
- 最后的告别 102

中医还是西医? 107

- 恼人的湿疹 109
- 白虎汤 112
- 医学和文化：回乡偶感 115
- 小城旧事 119
- 补充和替代医学 124

预防 and 保健 131

- 保健品的历史及其功能 133
- 有益的保健品 138
- 健康杀手排行 143
- 我们为何要体检? 148
- 疫苗接种：想象、事实和判断 153
- 从八字算命到基因检测 157
- 王者之疾 165

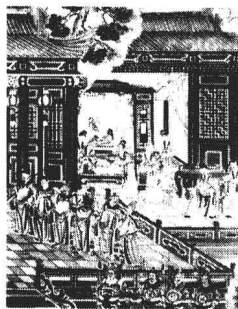
目 录



医生能做些什么? 169

美好的愿望和精明的允诺	171
江湖医生	175
医生能做些什么?	179
医学和人类的繁衍	184
流行性感冒和流行性情绪	189
诊脉悲喜录	193
疾病、健康和亚健康	197
生病的乐趣	201
戒烟	205

常见的症状和疾病 209



疲劳	211
发热	212
头痛	213
颈肩痛	215
眩晕	216
咳嗽	218
心悸	219
胸痛	221
水肿	222
失眠	223
焦虑	224
打呼噜	225
便秘	226



目 录



腹泻	228
腹痛	229
尿频、尿急和尿痛	231
阳痿	233
乳腺肿块	235
痛经	237
不育	238
更年期综合症	240
荨麻疹	242
胆石症	244
尿路结石	246
性病	247
后记	249
参考文献	251



目 录



医院和医生

大多数常见病，并不一定要找名医诊治。名医并不一定都是好医生。要了解一个医生的实际临床能力，最可靠的方法，是听同行的评价。比如我家一个亲戚要做白内障手术，我会去向眼科医生咨询，如果有两个医生告诉我，张大夫做这类手术很在行，那基本上不会有错。

要看名医吗？

现在的孩子似乎越来越早熟。我小女儿不到11岁时，便迷恋上了各种各样的电视选秀节目，对当红的、甚至不怎么当红的男女歌星的各种奇闻轶事，都能娓娓道来，如数家珍。更糟糕的是，她的叛逆期比青春来得更早，而且迅猛剧烈。我和她妈先是很感忧虑，极尽威逼利诱，但毫无效果。渐渐地，我们反而被她同化了。每到周末，常常全家坐在电视机前，等待着帅哥靓妹们在满场尖叫中闪亮登场。我是个完全没有乐感的人，耳朵和声带从来分不清“多”和“梭”有什么区别，更不用说僵硬的肢体跟上“三步”或“四步”的节拍了。看电视时，只要一个小伙子或小姑娘被淘汰，我总忍不住扼腕叹息，感慨一个“天才”又将被埋没了。

后来，女儿告诉我，要成为一个明星，不仅仅要有天分，还要有运气。香港的一个音乐权威说，在我们国家，歌喉和美貌都不亚于张靓颖的姑娘，就有成千上万。看来，即使享尽了上天的恩赐，要成为明星，也只是个极小概率的事件。

相比而言，要成为一个名医则容易多了。不需要什么特别的天赋，能读懂普通报纸上的文章，能做出一个权威的样子，脸皮不要太薄，这就具备了基本的条件。然后得有些狡黠，有点野心，当然，和当明星一样，也要加一点运气，就很可能成为一个名医。如果恰巧长得有些仙风道骨，成为名医的可能性更会大大增加。很多人还会想办法弄到一些职衔，几张获奖证书，几面锦旗。这些东西通

常是登上名医宝座的阶梯。

名医的类别

看病不同于追星，而是件很实在的事，即减轻病痛或得到正确的诊断。因此我们看病时，都希望找到有真本领的医生。所谓名医，当然就是指有名的医生，但有名并不等于有真本领。根据我个人的观察，名医大概可分为四种类型。

第一类，我称之为“自立型名医”。这类名医，靠个人的自我努力、自我钻研、自我宣传和自己的运气，获得了名声。在传统医学（比如我国的中医）领域，这类名医较多。因为传统医学和书法、绘画类似，很难有一个统一的规范和客观的标准，因此主要靠社会上主观的评价。在这种情况下，名气往往有一种“滚雪球效应”，名气越大，越容易滚大。

第二类，我称之为“偶像型名医”。这类名医有着天生的个人魅力和亲和力，善于和媒体、领导及各界人士打交道。他们在各种场合频繁亮相，能言善辩，表情丰富，技巧娴熟。他们也往往熟谙病家心理，获得信任。他们最容易得到同行之外的好评。这类名医，在中医、西医，各个专业都有。

第三类，我称之为“学术型名医”。这类名医往往读了好几个学位，可能还有留洋经历，在专业期刊上发表过一些为所在单位挣了面子的论文。他们的主要精力是放在申请科研课题，获得科研奖项，发表科研论文方面。这类名医主要是在医学院校的教学医院里。

第四类，我称之为“实力型名医”。这类名医是天生的医生，对自己的职业本身有着强烈的兴趣，心灵手巧，善于思考，同情病人。他们并不刻意于名利的追求，而是因为长年的出色工作，获得了同行的认可和尊敬。这类名医各级医院各个专业都有，其中堪称楷模者，也可列举许多，如张孝骞、林巧稚、方圻等。

要看名医吗？

常常会有亲朋相托，要我帮助联系某个名医。很多时候，如果他们点到的名医属于前面三类，我并不会热情推荐。“自立型名医”，其名虽盛，但常常其实难副。20年前，东北有位名医，因善于治疗慢性支气管炎而门庭若市，求治者往往要候延数日，方能等到这位

名医诊脉察舌，布施药散。我虽然并不相信他真有什么神药，但偶然得知了他的秘方，仍不免惊诧。他只是将普通红薯藤，炒至不同颜色，和以强的松片，研成药末，配成“慢支”1、2、3号方之类而已。“偶像型名医”忙于交际，频于应酬，并不一定精于专业，更主要的，是他们应酬繁多，往往对普通病人，难以尽心尽力。“学术型名医”也并不总是擅长临床，论诊治经验，甚至可能不如一般医生。如果他们点到的是“实力型名医”，我则会乐于联系。但很多真正优秀的临床医生，行事低调，往往并不为圈外人熟知。

实际上，现代医学对大多数常见的疾病都制定了一套标准的诊治程序，大家在临床上都应当按这个程序走。经过正规培训，临床实践三五年以上的医生，无论名气大小，对自己专科常见病的诊治，不会有太大的差异。大

多数慢性病，如高血压、糖尿病、哮喘、关节炎等病的治疗，更是需要不断调整治疗方案，医生的细心观察和责任心，对这种调整过程最为重要。找名医看病，很难做到随时咨询，因此并不一定能得到更好的效果。

当然，对于一些疑难病、危重病，医生的经验和判断力可能会起着关键性的作用。庸医误人的事也屡见不鲜。另外，一些非常专业性的手术和操作，比如冠状动脉搭桥手术、器官移植手术、颅内手术等，普通医生或难以掌握，或经验有限，则要尽量找一个经验



保罗·尼翰
医生和教皇皮乌
斯十二世

保罗·尼翰医生因为采用“胚胎细胞注射”抗衰老，而名动一时。20世纪50年代，许多皇室贵族和社会名流，甚至包括教皇皮乌斯十二世，都曾接受他的治疗。他宣称的“返老还童”的治疗方法，因未能被证明有效，在西方国家很快被冷落。但近几年来，国内打着他的名号宣传的“羊胎素”抗衰老和美容，尽管价格令人咋舌，但似乎市场广阔。

丰富的医生。

如何找到好医生？

要找到一个名副其实的好医生，并不是一件容易的事。现代医学，特别是大医院里，专业越分越细，比如内科分为神经内科、消化内科、呼吸内科、心脏内科等等不同专业，各个专业又有不同的分工，比如心脏内科，有人主攻冠心病的介入治疗，有人专门治疗心律失常。不同专科的医生对其他专科的诊治，也常会有隔行如隔山之感。而小医院的医生对各科疾病的了解，反而可能会更全面一些。因此一般生病之后，不妨先到一个分科较少的小医院就诊，和医生进行坦诚的交流。如有必要，多数情况下，医生会建议到专科会诊。此时，可以向医生咨询进一步会诊的医院、专科，甚至请其推荐专科医生。现在网络发达，很多人看病之前，喜欢上网查询，虽然简便，但其中许多宣传性的材料，不一定可靠，外行人常常难辨真伪。即使医院的专家介绍，也常常并不确实。要了解一个医生的实际临床能力，最可靠的方法是听同行的评价。比如我家一个亲戚要做白内障手术，我会去向眼科医生咨询，如果有两个医生告诉我，张大夫做这类手术很在行，那基本上不会有错。但一般病人，难以获得这种同行评价的信息，此时，可以向自己亲戚、朋友中从事医学专业的人咨询，或让他们帮助在专业的网站、学术性期刊中搜索，这样得出的结果，总会可靠些。

据我的经验，年轻的医生，至少那些从事了自己专业五六年以上的医生们，他们的医疗水平不会比那些已从事专业工作三四十一年以上的医生们差。

老医生还是年轻医生？

敬老尊老一直是我们引以为自豪的传统美德。中国有句古话，“姜是老的辣”。在我们的文化中，年龄还是智慧甚至力量的象征。武侠小说中，年轻的主人公无论其功夫如何出神入化，天下无敌，但最后通常会发现，有一个神秘的老者可以易如反掌地将他击败。

有一些领域，技艺的高下可以通过比赛立见分晓，比如围棋、举重，或百米短跑。吴清源是一代棋圣，百年一遇的天才，但现在如果要和十几岁的职业棋手比赛，获胜的希望恐怕非常渺茫。聂卫平 40 多岁起就很少能在比赛中赢棋了，但我们还尊他为棋圣，因为“岁月不饶人”。如果有一位 70 多岁的武林老者，声称他可以在全国武术比赛中获得金牌，甚至只是说他可以战胜一般的年轻运动员，可能大多数人都会感到惊奇。

但也有很多领域，水平的高下很难有，或者并没有一个客观的标准去评判，比如绘画、书法、哲学和领导艺术。这时候，在一个敬老崇老的文化环境中，年龄常常能成为一个优势。因此，虽然也会有年轻才俊，但“大师”们往往是一些幸运的长寿者。

医学这个行当，年龄的优势似乎更为明显。大多数人看病，都喜欢找个老医生。我本人天生面相老，30 多岁时，便常常被小朋友们称为“爷爷”，虽不时带来些小尴尬，但在获得病人的信任上，却占了很多便宜。

人们容易信任老医生，有很多原因，其中重要的一点是因为历史上很长的时间内，医学是一门艺术，对医疗水平的高低，人们没有或不愿意采用一个客观的标准，而是采用一些含糊不清甚至简单