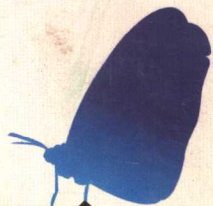


复旦大学附属中山医院健康教育纳凉晚会专题集

主 编 杨秉辉 杨蕊敏

上海科学技术出版社

夏夜凉风



夏 夜 凉 风

——复旦大学附属中山医院
健康教育纳凉晚会专题集

(1992~2001 年)

主编 杨秉辉 杨蕊敏

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

夏夜凉风; 复旦大学附属中山医院健康教育纳凉晚会
专题集: 1992~2001 / 杨秉辉, 杨蕊敏主编. —上海:
上海科学技术出版社, 2002.7

ISBN 7-5323-6439-9

I. 夏... II. ①杨...②杨... III. 健康教育—普及
读物 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012986 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

南京通达彩印有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 9 字数 197 000

印数 1—7 000 定价: 13.50 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

每年夏季,许多人都知道,复旦大学附属中山医院举办的健康教育纳凉晚会又要开讲了。由于每次科普讲座都是由该院各科资深专家担纲,且所讲话题又都是常见病、多发病的预防和治疗,因此,深受病人及其家属,以及社区居民的欢迎。

根据听众的要求,本书汇集了该院前后十届健康教育纳凉晚会的专家讲稿,并分为“筑起健康篱笆墙”、“来龙去脉谈疾病”、“人类长寿不是梦”、“康复之路天地宽”和“肿瘤可防也可治”五个部分。文字通俗易懂,内容丰富具体,集科学性、知识性和实用性于一体,十分适合于一般的读者阅读。

前 言

盛夏,夕阳收起了它的余辉,夜幕降临。晚餐之后,辛劳了一天的人们,为了躲避烈日而在家里闷了一天的老人和孩子,纷纷走出家门,不约而同地走进了广场绿地,呼朋唤友,闲话家常。若此时再有一丝凉风吹过,则必定舒心之至。

也许是习惯使然,也许是病房的空气过于沉闷,夏季的夜晚,医院病房里的病人,只要是能走动的,也都走出病房来到医院的小广场上,三五成群,讨论的话题自然大多离不开疾病的预防和治疗。我院的同仁们顿悟这正是一个普及医学科学知识、开展健康教育的良机。遂由我院防保科组织各科专家,于周末夜晚在院内中山先生像前小广场上举行健康教育讲座。由于都由我院各科资深专家讲授,而且所讲话题皆是常见病、多发病的预防和治疗,因此极受病员和病员的家属,以及医院附近居民的欢迎。由于每次讲座事先预告,所以甚至有住在很远地区的居民亦乘车前来听讲。

我们将这种科学普及的形式称为“健康教育纳凉晚会”。自1992年举办以来,至今已经整整十年。不但欲罢不能,而且还不断发展。比如,不但免费听讲,还免费发放讲义与宣传品;不但请专家做报告,还由年轻医师给病人作医疗咨询;不但夏季举办,亦在其他季节周日休诊之时,利用门诊大厅开展健康教育俱乐部活动,等等。人民大众在解决了温饱问题之后,迫切需要防病保健知识,医务人员应将此引为己任。我院的同仁还只是做了一些初步的工作,健康教育天地广阔,我们

还应当进一步努力。

健康教育纳凉晚会已经举办十年,积累了一大批讲稿。为进一步推进健康教育工作,遂有将讲稿整理出版之议。我院老年病科杨蕊敏教授亦是著名医学科普作家,不辞辛苦、负责整理。我院防保科胡秀敏同志及刘德珍科长、张建伟科长等不但积极组织健康教育工作,亦积极支持本书的出版,在此诚致谢意。我尤其感谢我院的各位专家,他们在繁忙的医疗、教学、科研任务之余,还“不以善小而不为”主持讲座,撰写讲稿,使我院的健康教育能在一个较高新起点上推进。

愿本书成为夏夜的一丝凉风,吹进我们的生活,让我们生活得更加健康、更加幸福。

复旦大学附属中山医院院长 杨秉辉

于 2001 年 9 月

目 录

一、筑起健康篱笆墙.....	1
健康的新概念.....	2
现代人应有健康的生活方式.....	4
如何投资你的健康.....	7
我们应该怎样吃	11
钙与人体健康	13
如何获得好的睡眠	17
吸烟害处多	19
爱护你的肺	20
哮喘患者的自我管理	22
肥胖新概念	26
防治青少年肥胖要点	30
自我诊治糖尿病	32
糖尿病患者的运动处方	35
家庭常用的消毒方法	38
认识动态血压与动态心电图	40
预防冠心病,饮食起居有讲究.....	43
先心病患者如何保护自己	45
如何配合医生进行胃肠内镜检查	47
妇女四期保健	50
心理紧张的自我调控	53
夏季养生概要	56
冬令进补有讲究	58

服用人参宜与忌	62
二、来龙去脉谈疾病	67
预防冠心病要从年轻时做起	68
如何保护下一代人的心脏	71
怎样预防风湿性心脏病	73
胸痛都是心绞痛吗	75
昏倒有哪些可能	77
冠心病的介入治疗是怎么回事	80
得了高血压病该如何控制	82
高血压患者应注意检测自己的血压	84
高血压病,怎样降压才好	88
中风可以预防吗	91
高脂血症的危害有哪些	93
慢性支气管炎的防与治	100
吞咽不畅 原因何在	102
胃内也有致病菌	103
漫谈脂肪肝	106
脂肪肝的饮食治疗	110
如何预防病毒性肝炎	112
防治胆石病	114
胆石病一定要手术吗	118
腹腔镜下切除胆囊	121
出现蛋白尿意味着什么	124
急腹痛会有哪些情况	128
一种常见的慢性腹泻病——肠易激综合征	131
哪些疾病会出现呕血和便血	133
治疗糖尿病莫入误区	135
痛风是一种什么病	137

什么是骨关节炎·····	139
年轻人也会得骨关节炎·····	142
防治骨关节炎·····	144
患了痔疮怎么治疗·····	146
意外伤害的急救常识·····	149
中风和心梗的急救常识·····	152
牙痛是病,重在预防·····	154
心脏病患者也能拔牙·····	157
皮肤黏膜瘀斑有哪些危险·····	159
皮肤外搽药物有讲究·····	161
切勿轻视中药不良反应·····	164

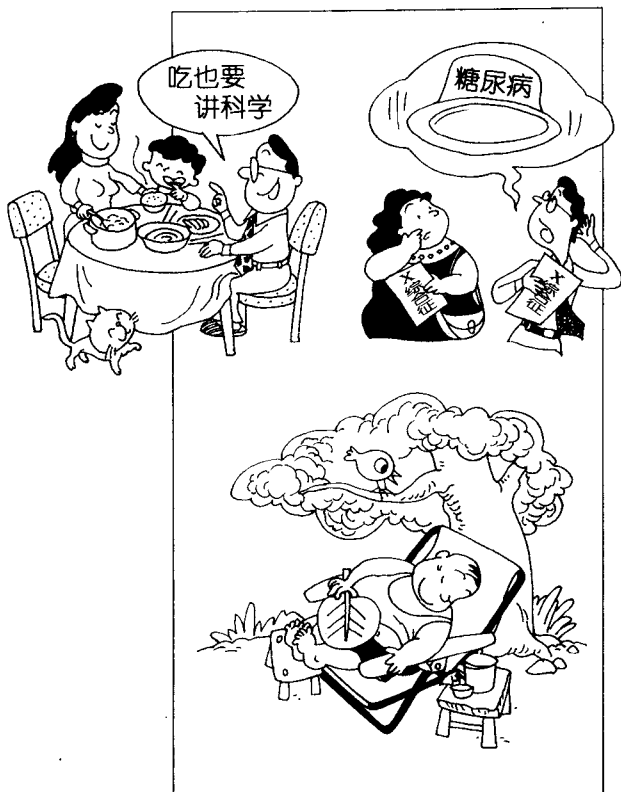
三、人类长寿不是梦····· 169

老年人怎样才能健康长寿·····	170
患了糖尿病也能长寿·····	172
防治脑老化·····	174
手术治疗老年性白内障·····	176
怎样鉴别老年人梗阻性黄疸·····	179
纠正老年人慢性习惯性便秘·····	181
认识前列腺增生·····	185
如何防治骨质疏松症·····	188
老骨头 麻烦多·····	190
妇女更年期综合征的激素替代治疗·····	192
老年人暑期保健·····	194
义齿的选择·····	197

四、康复之路天地宽····· 201

中风后遗症的康复治疗·····	202
中风病人的家庭护理·····	205

脑瘫患儿的康复训练·····	208
脊髓损伤的康复治疗·····	211
糖尿病患者的家庭护理·····	214
骨质疏松症的运动疗法·····	219
骨折后的康复·····	223
颈椎病的康复保健·····	226
肩周炎的康复治疗·····	228
腰腿痛的康复保健·····	231
给膝关节装个金属套·····	234
理疗能治病·····	236
残疾人需要什么·····	239
五、肿瘤可防也可治·····	241
癌症可以预防吗·····	242
防癌之道·····	244
癌症的早期发现·····	249
防癌靠自己·····	251
内镜超声——一种消化道检查的新方法·····	254
怎样看病理报告单·····	256
胃窦炎会变癌吗·····	258
怎样正确认识肝囊肿、肝血管瘤和肝癌·····	261
预防胰腺癌 重在防止危险因素·····	265
如何防治大肠癌·····	267
为子宫肌瘤患者释疑·····	270
肿瘤可以“照光”治疗·····	272
肿瘤患者放疗、化疗期间应注意什么·····	275



一、筑起健康篱笆墙

健康的新概念

什么是健康？无病即健康已是陈旧的观点。

世界卫生组织于 1946 年提出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态。”1986 年第一届国际健康促进大会发表了《渥太华宪章》，指出健康是“身体、精神健康和社会良好适应的完美状态”。

怎样才能取得健康呢？一方面政府应该制定健康促进的政策，创造有利健康的支持性环境。另一方面应该普及科学知识，提高保健技能。广大的人民群众应该建立健康的生活方式，主动地获取健康。

健康的生活方式包括：合理的营养膳食，提高食品中蛋白质的含量，减少脂肪的摄入，增加饮食中的纤维素，减少饮食中的盐分。戒除不良嗜好，如戒烟，美国有 3 300 万人戒了烟，20 年来心脏病减少了 39%；有人估计假如全世界的人都戒烟，则男子的癌症将减少 2/5，女子的癌症将减少 1/3。酗酒造成的伤害和疾病几乎是一个世界性的问题，俄国的酒精消耗量已下降了 50%，对健康的促进作用将无可估量。饮食过量、缺少运动是糖尿病的根源，缺少运动也是骨质疏松症的原因之一。

随着经济的发展，人们生活节奏加快，工作与社会的压力、就业的竞争、人际关系、子女教育……威胁人们的身心健康，产生了许多“亚健康状态”。许多人貌似健康，实则不健康；许多人虽然无病，但已自觉不健康。健康是要去争取的，

是要维护的,所以健康的生活方式还需包括健康的生活观念。需要人们建立积极向上的人生观,努力学习知识和技术,努力适应社会的要求。

“善待生命”的科学观点是对自己的健康负责,也是对他人的、社会的健康负责。有病应治,无病应防,而这个防病保健的观念应该是积极向上的观念。“人人为健康,健康为人人”。

(杨秉辉)

现代人应有健康的生活方式

人类迈入了新世纪,生活进入了新时代。如今,人们拎起电话,在家里可以和远隔重洋的亲友通话,声音清晰得宛如面谈;我国还处在冬季时,只要八九个小时,波音飞机可以把你送到南半球的澳大利亚,那里正是炎热的夏天,人们在海里冲浪;如果你在业务上遇到了难题,可以“上网”,马上就能得到牛津大学专家们的意见……

生活在充满科学文明社会里的现代人,应该怎样来看待自身的健康问题呢?健康长寿虽然是人人都企望的,但是怎样才能获得健康,并不是人人都明了的。有人把健康的希望寄托于“进补”,其实根据祖国医学的理论“虚则补之”,只有身体虚弱的人,才需进补。有人认为药补不如食补,每天大鱼大肉,其实膏粱厚味反伤脾胃。那么,到底怎样才能获得健康呢?我以为健康来自健康的生活方式。

就以饮食而言,我国人民多以谷类与蔬菜为主,这倒是“绿色食品”。不过就总体而言,蛋白质略嫌不足,所以在上海市政府的“菜篮子工程”中,就有变谷类为蛋、奶、肉的措施。一般而言,可以多吃点禽、蛋、牛奶之类。然而,在经济较发达的地区,居民的脂肪饮食已嫌过多。高脂饮食导致高脂血症,是动脉硬化的根源,而动脉硬化则可引起心脑血管病,是我国人民健康的主要杀手。高脂饮食还使大肠癌、乳腺癌发病率增加,脂肪肝、胆结石亦与之有关。高盐亦是我国人民饮食中存在的问题。盐是生活中的必需品,但盐分摄入过多,可使高

血压发病率增高。高盐损害胃黏膜的屏障功能,使胃炎、胃溃疡发病率也增高。高盐饮食使致癌物质易于入侵,胃癌亦因此高发。所以应该提倡低脂、低盐的饮食。新鲜蔬菜中富含维生素 C,能抑制某些致癌物质形成。水果如柑橘之类含有黄酮,有防癌作用,故还需要提倡多吃些新鲜蔬菜与水果。

吸烟是一种不良的嗜好。吸烟的人与不吸烟者相比,发生肺癌的危险性高 10 倍,喉癌的危险性高 8 倍,食管癌的危险性高 6 倍,膀胱癌的危险性高 4 倍。吸烟者冠状动脉易于痉挛,使心血管病发病率增加。烟雾破坏支气管黏膜上皮,吸烟者患慢性支气管炎几难幸免。慢性支气管炎可以导致肺气肿、肺心病,亦是我国人民健康的重要杀手。酒精损肝,偶尔为之尚可,嗜酒可致酒精性肝硬化,酒精还是促癌物质。肝炎后继续饮酒者肝癌发病率增高。所以,烟应戒绝,酒不可多饮。

早婚、多产者子宫颈癌发病率增高,分娩后不授乳者乳腺癌的危险增大,妇女不可不加关注。

缺少运动也是现代人生活中的一大弊病。上楼有电梯,出门有汽车,洗衣不用手,微波炉一烤可以饭来张口,不但缺少运动,连一般的劳动也被简化了。人的体能被节约,日久便退化,于是肌肉无力、骨质疏松、脂肪堆积,肥胖、腰椎病、颈椎病随之而生。所以,作为文明生活的一个标志,运动应该被提倡。当然,运动量应该因人而异,不过,持之以恒却是每个人都应该遵守的。

文明健康的生活方式还包括对于健康与疾病的认识。如有的单位组织职工进行健康体检,有的人就不愿意参加,认为本来没病,何必查出毛病来。事实上疾病是客观存在的,许多疾病都以早期诊断、早期治疗为好。能有机会做体格检查自

然应该积极参加。又如有人患有某些慢性疾病,如高血压病、糖尿病等,因在短时间内没有什么特殊的症状,就置之不理。时间一久,各种并发症出现,或是脑卒中(中风)、偏瘫,或是神经炎、足坏疽,懊悔已来不及了。还有人听说有的病需要终身治疗,就认为反正治不好,就不去管它。甚至有高血压病人已经发展到头痛,也只拿冷水冲冲,希望缓解。其实高血压病也好,糖尿病也好,只要认真治疗,血压完全是可以降到正常水平,血糖也可以维持正常,他们完全可以像正常人一样生活。打个比方,近视眼的人戴了眼镜,什么都能看到,完全和正常人一样。我们总不能因为听说一辈子要戴眼镜,就不戴眼镜,让自己什么也看不到吧。

当然,现代的健康概念是指身心两个方面的健康,以及对环境的良好适应。过去比较忽视心理的健康问题,心理健康的基础应该是建立一个正确的人生观、世界观。就比如人际关系,从大道理来说,我为人人是基础,不能只要求人人为我。具体地说,对任何事物都应该一分为二地看待,看人要多看别人的优点,责人宽,责己严。大家都能这样做的话,人际关系自然就会和谐。一个身心健康的人,加上努力学习、奋发向上,有克服一切困难的信心和决心,他自然就能很好地适应社会、适应环境。

在现代文明的社会里,人对自身的健康也应该有一个科学文明观念,建立一个健康文明的生活方式,也是现代人应有的素质。

(杨秉辉)

如何投资你的健康

医疗保险制度已经全面推行,对于不同年龄层次的人来说,个人所要承担的医疗费用不同。从一个医生的观点出发,培养和建立新的正确的健康消费观念,是面对新的医疗改革措施所采取的较理智的行为。随着生活水平的提高,人们要求既长寿又有高质量的生存是大势所趋,所以我们应该改变过去一些不合理的健康消费观念,一方面从数量上增加一些健康投资,另一方面又要把钱用在真正需要的地方。本文介绍部分家庭医疗保健产品的选购。

目前,市场上各种家庭医疗保健产品名目繁多,质量参差不齐,在广告中也时有夸大之词,老百姓有时确实很难做出选择。其实,家庭医疗保健产品按照用途基本上可以分为吃、穿、用三类。

(一) 吃

1. 防治高血脂、高血压、高血黏度和高血糖的产品

由于生活水平的快速提高,目前具有高血脂、高血压、高血黏度和高血糖的“四高”人群越来越多,相关的保健预防类产品应运而生,并层出不穷。

例如,被称为植物黄金的大蒜挥发油,运用特定的技术从鲜蒜中提取出仅占鲜蒜含量0.2%的大蒜辣素等活性元素,解决了食用生蒜达不到剂量及对人体刺激过大,不易吸收的问题。大蒜挥发油具有一定的降血脂,防治动脉粥样硬化,降血压,降血黏度,抗炎症反应,保护和修复血管的功能。