

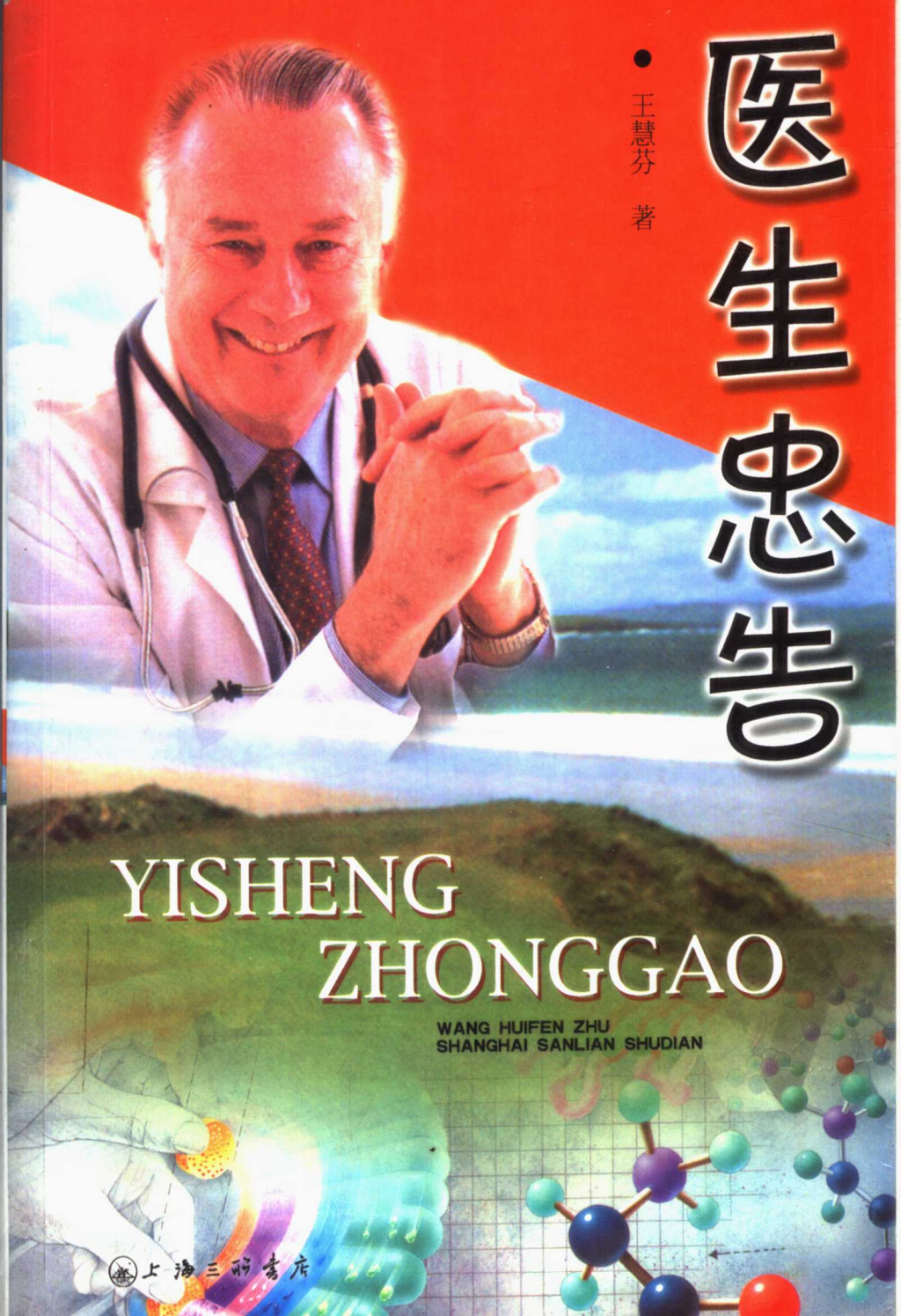
• 王慧芬 著

医生忠告

YISHENG
ZHONGGAO

WANG HUIFEN ZHU
SHANGHAI SANLIAN SHUDIAN

上海三联书店



医生忠告

王慧芬 主编

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

医生忠告 / 王慧芬编. —上海:上海三联书店,
2003.7

ISBN 7-5426-1818-0

I. 医... II. 王... III. ①药物—基本知识②保健—基本知识 IV. ①R97②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060717 号

医生忠告

主 编 / 王慧芬
策 划 / 朱美娜

特约编辑 / 沈若洪
装帧设计 / 范桥青
监 制 / 朱美娜
责任校对 / 何 洁

出版发行 / 上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlanc.com>

E-mail: sanlanlianc@online.sh.cn

印 刷 / 上海信老印刷厂

版 次 / 2003 年 7 月第 1 版
印 次 / 2003 年 7 月第 7 次印刷
开 本 / 850×1168 1/32
字 数 / 130 千字
印 张 / 6.75
印 数 / 1—6000

ISBN 7-5426-1818-0

R·71 定价:13.00 元

前言

本书汇集的百多篇文章,其作者都是来自医疗第一线的医务人员,他们在诊疗之余都热衷于医学科普创作,其本意在于使那些对医学知识不甚了解,或一知半解的人们,扬弃错误的见解,完善正确的观点,坚持科学的行为,以提高自身的保健水平。

我翻阅了这些文章的题目,看似信手拈来,其实都是他们在日常诊疗工作中,所积累的真知灼见。平时因病人众多,来不及一一剖析,故通过文字形式,一个问题一篇文章,以同时解答多人的提问。

既是“忠告”,就应当坚持科学、严肃、实事求是的态度,决不应有哗众取宠的成分,也不应有夸大事实之嫌。总之,要让读者阅读之后,自己作出判断与取舍才好。

愿本书为读者所欢迎,让读者能从中受益。

《上海大众卫生报》社社长 胡锦华

二〇〇三年四月十一日

CONTENTS

目录

1	前 言/胡锦涛
---------	---------

内 科

1	1. 春来多设防	孟怀东
2	2. 当心流感引发其它疾病	晓 戴
3	3. 淹渍过久及腐烂蔬菜吃不得	夏立战
3	4. 不可让医生“隔衣检查”	袁秉烽
4	5. 春暖须防“气象病”	安 顺
5	6. 垂钓警惕“蚯蚓病”	姜新基
5	7. 心电图正常≠心脏无病	冰 奎
6	8. 吸烟会掩盖冠心病的真相	袁秉烽
7	9. 年轻人需防“老年病”	朱一鸣
8	10. 当心旅馆传染源	耀 忠
9	11. 八种危险疾病征候	静 源
10	12. 测量血压一其实不分“男左女右”	华明锋
11	13. 怪病缘于生态环境	晨 浪
12	14. 请注意十个身体疾病信号	晓 丹

- 13 15. 食海鲜不宜饮啤酒 唐 英
- 13 16. “春节病”有十防 姜新基
- 15 17. “同病相恋”不可取 蒋志君
- 16 18. “发福”的预兆 张 磊
- 17 19. 高科技病在流行 阿 曹 燕 华
- 18 20. 切莫“猛回头” 施福翠
- 19 21. 来自大学的遗憾 邱吉芬
- 20 22. 谨防火锅变“祸锅” 禾 土
- 21 23. 春天,哪些疾病向你肆虐 王 洁
- 22 24. 春季重防病 安 顺
- 23 25. 吃菜不当也患病 耿 健
- 24 26. 夏季防病把“两关” 李 华
- 26 27. 注意六个常被忽视的症状 王世君
- 27 28. 秋季须防四种病 褚双林
- 28 29. 家养狗猫也能传播狂犬病 程 奋
- 29 30. 腹痛原因多 就医莫迟误 韩振奎
- 31 31. 糖尿病患者须注意饮食保健 朱 原
- 31 32. 偏头痛病人亦需慎吃 魏开敏
- 32 33. 警惕急性肠道传染病 王才道
- 33 34. 秋燥季节 谨防咳嗽 夏以琳
- 34 35. 预防流感不可大意 崇 信
- 35 36. 莫把流脑当感冒 华明锋
- 36 37. 提防蚕豆病 崇 信
- 36 38. 警惕戴着“面具”的甲亢 倪守东
- 37 39. 口腔不洁易致心肌梗塞 王廷光

- 38 40. 秋凉慎防感染性神经根炎 洪 秀
- 39 41. 治糖尿病要持之以恒 张崇信
- 40 42. 哈欠频繁可能是脑中风的信号 张家勇
- 40 43. 莫乱摇昏迷病人的头部 容小翔
- 41 44. 心肌梗塞随着寒冬来 余明德
- 42 45. 治疗“脂肪肝”重在针对病因 袁秉烽
- 43 46. “隐性心衰”的蛛丝马迹 陈继英
- 44 47. 感冒虽小恙 大意亦伤命 周爱谊
- 44 48. 夏季应防流行性出血热 马晓琼
- 46 49. 频繁呃逆莫大意 高春东
- 46 50. 谨防肺炎球菌感染 王润华
- 47 51. 流感≠感冒 晓 戴
- 48 52. 对咳嗽不可掉以轻心 王保健
- 49 53. 痛风者易得肾结石 姚克裘
- 50 54. 春季当防脑膜炎 施 禹
- 51 55. 风湿病非风吹雨打惹的祸 潘 杨
- 51 56. 病毒感染无处不在 沈中仁
- 52 57. 打败感冒 13 招 徐桂平
- 54 58. 肝脏有病胃“倒霉” 唐乃钧
- 55 59. 高血压患者安度盛夏要诀 徐惠芳
- 56 60. 炭疽热 罕见而致命的杀手 阿 民
- 58 61. 冬季谨防呼吸道感染 赵晓敏
- 59 62. 寒冷易发心肌梗塞 安 顺
- 59 63. 抓住“时间窗”医治脑梗塞 陶庆玲
- 60 64. 恶心可能是疾病的信号 代廷荣

- 61 65. 无痛心梗更危险 耿 健
- 62 66. 看足球赛当防心梗 余明德
- 63 67. 夏季空调爽 当心军团病 耿 健
- 64 68. 治疗糖尿病 夏日时机好 马 楠
- 65 ... 69. 夏季:莫忽视出血性坏死性肠炎 张俊芳
- 66 70. 睡不够、睡得久都易患心脏病 增 文
- 66 71. 警惕糖尿病的蛛丝马迹 谭家峰
- 68 72. 十个高血压 八九没看病 亚 康
- 68 73. 夏秋之交要防食物中毒 王 洁
- 69 74. 重视免疫系统的健康状态 夏立战
- 70 75. 秋季感冒须防心肌炎 安 顺
- 70 76. 秋防溃疡正当时 韩咏霞
- 71 77. 长期低热须查因 荣 欣
- 72 78. 老年人应警惕“脑危时刻” 晓 草
- 73 ... 79. 反复晕厥要警惕 VVS 徐亚伟 于学靖

外 科

- 75 80. 哪些伤口不宜使用创口贴 李志良
- 75 81. 切勿轻视打呼噜 中 西
- 76 82. 莫为脑震荡恐慌 阙 莉
- 77 83. 打肝就是病 严重会要命 彭玉成
- 78 ... 84. 跷“二郎腿”有隐忧 原春山 尚学瑞
- 79 85. 不宜热敷的疾患 林 木
- 79 86. 伤口流血不能急堵 龙 欣

- | | | | |
|----|-------|------------------|-----|
| 80 | | 87. 胆结石喜与女性结伴 | 弘 扬 |
| 81 | | 88. 女士当心“挎包病” | 晓 芳 |
| 81 | | 89. 反复落枕与颈椎病搭界 | 邱吉芬 |
| 83 | | 90. 痔疮病人有六忌 | 刘 勇 |
| 84 | | 91. 夏日炎热谨防骨折频发 | 刘希胜 |
| 84 | | 92. 美丽动人的代价 | 郭宏伟 |
| 85 | | 93. 饭后马上运动会得阑尾炎吗 | 袁 冰 |
| 86 | | 94. 当心酒精致股骨头坏死 | 魏开敏 |
| 87 | | 95. 骨折早期 莫喝骨头汤 | 王 洁 |

泌尿科

- | | | | |
|----|-------|------------------|-----|
| 88 | | 96. 老年人需提防泌尿系统感染 | 周福梅 |
| 89 | | 97. 肾脏功能不仅仅是排尿 | 李 有 |
| 89 | | 98. 尿怎能喝得 | 医 言 |
| 91 | | 99. “男”言之隐不除也致病 | 汪 成 |
| 91 | | 100. 前列腺炎可致腰痛 | 陶先军 |

妇产科

- | | | | |
|----|-------|--------------------|-----|
| 92 | | 101. 千万别轻视房事后见红 | 姚克裘 |
| 93 | | 102. 老年女性腹胀痛不可大意 | 徐 新 |
| 94 | | 103. 未婚或晚婚妇女不宜服避孕药 | 余明德 |
| 95 | | 104. 拈花惹草当心温柔陷阱 | 陶清华 |
| 96 | | 105. 是男是女未必一“超”就准 | 朱文英 |

- 97 106. “枯木逢春”警惕病魔作祟 容小翔
 98 107. 少女勿玩性游戏 余明德
 99 108. 婚前性行为埋下隐患 余明德
 99 109. 妇女腰痛细探因 余明德

儿 科

- 100 ... 110. 从小孩穿开裆裤导致的悲剧谈起 杨相国
 101 111. 儿童少吃“洋快餐” 戴廷荣
 102 112. 小儿也会得前列腺炎 超 子
 103 ... 113. 夜遗尿:一个被人们忽视的疾病 徐伟民
 104 114. 儿童玩电子游戏易患高血压 肖 芬
 104 115. 开灯睡觉会导致儿童近视 龙 欣
 105 116. 儿童盛夏饮食六忌 安 顺
 106 117. 孩子长高有办法 阿 德
 107 118. “日记”减肥不妨一试 胡德荣
 108 119. 不“拉”的痢疾更可怕 付晓荣

五官科

- 109 120. E时代 别让眼睛受伤害 于 峰
 110 121. 眼外疾病也可致盲 顾锦华
 111 122. 近视加深细查因 唐文丽
 112 123. 耳鸣:响起疾病的警钟 刘江峰
 113 124. 别冻掉耳朵 刘江峰

- 114 ... 125. 警惕来自家族的噪声危害 陶沙 钟辉展

精神科

- 115 126. 不容忽视的癫痫性人格改变 袁浩龙
 116 127. 走出神经衰弱诊断的误区 陈贤雄
 117 ... 128. 先进上网现代化 提醒使用莫成瘾 阿 新
 118 129. 忧虑让少女不长高 明 明
 118 130. 警惕“老来怪” 钟 声
 119 131. 成人也要防“多动症” 张继泉
 121 ... 132. 感冒、失眠也可诱发精神病 小 川
 121 133. 行为古怪也是病 朱小平
 122 134. 青少年 慎防网络心理障碍 周向东
 123 135. 医病要医心 曹甫根

肿瘤科

- 124 136. 癌症患者治疗期锻炼要慎重 陈健民
 124 137. 癌症防治误导种种 陈浩泉
 126 ... 138. 远离癌症—应牢记十五条守则 邹连英
 127 139. “胃痛”难愈须防脊椎病变 钟 声
 128 ... 140. 警惕隐藏在塑料桶内的“杀手” 同 济
 129 141. 细嚼慢咽可防癌 张继泉
 130 142. 免疫力并非越强越好 马明珍
 131 ... 143. 吃尼龙绳扎的粽子有致癌的危险 虞人荣

- 131 144. 口腔“返酸”是疾病信号 张 磊
 132 145. 便秘有时可致命 张爱军
 133 146. 儿童腹部肿块不可轻视 戴 峰

皮肤科

- 134 147. 走出痤疮治疗的误区 俞 冰
 135 148. 农民春季下田注意卫生保健 张远桃
 136 149. 奇形怪色头发蕴藏病殃 郭仲昊
 137 150. 谨防传染上疥疮 曹来安
 138 151. “风疹块”不可大意 曹来安
 139 152. 皮肤:人体疾病的红绿灯 丽 娜
 139 ... 153. 夏夜纳凉,谨防隐翅虫皮炎 陈先诚
 140 154. 谨防传染上头癣 曹来安
 141 155. 皮肤有病“生命攸关” 阿 明
 142 156. 警惕“蛇丹疮” 方 初
 142 157. 警惕美丽的“内衣杀手” 余明德
 143 158. 明媚春光亲睐“春”姑娘 吴登梅

药物知识

- 144 159. 滥服维生素会中毒 汪宗俊
 147 160. 使用解热止痛药需慎重 峻 峰
 148 161. 慎用验方治重病 余 意
 149 162. 绝经妇女应合理补钙 武佑君

- 149 163. 胃痛吃不得去痛片 李正飞
- 150 164. 药物两重性当心服后有反应 曹荣新
- 151 165. 头痛切勿乱用药 康 乐
- 151 166. 感冒进补 等于开门揖盗 范亚平
- 152 167. 进补胎盘应慎重 安 顺
- 153 168. 走出用药的心理误区 唐静源
- 155 169. 蛇胆是宝忌生存 顾学玲 顾孝银
- 155 170. 常处噪声中 需补维生素 陶清华
- 156 171. 变质药物不能服 王 洁
- 157 172. 当心人参“补”出病来 金 玉
- 158 173. 盲目备药后患无穷 余明德
- 158 174. 脂肪肝与滥用药物有关 仲 君
- 159 175. 补钙过量易患结石 林 文
- 160 176. 正确理解药物的慎用和禁用 安 顺
- 160 177. 干吞药片害处大 黄 筠
- 161 178. 肾功能≠性功能 褚 恒
- 162 179. 莫要“指导”医生用药 魏开敏

保 健

- 163 180. 不可用洗衣粉洗手洗餐具 宣友祺
- 164 181. 营养越丰富越好吗 舒 文
- 165 182. 忌讳肉食无益健康 沈权民
- 166 183. 对血型的几种误解 王武中
- 167 184. 怕冷并不等于体虚 容小翔

- 168 185. 影响人类寿命的二十八害 王 增
- 169 ... 186. 青少年学生该如何面对性知识 王文梁
- 170 187. 防病保健说“春捂” 安 顺
- 170 188. 不良生活习惯易患感冒 陈志春
- 171 189. 保持健康 12 法则 益 民
- 173 190. 网上看病 当心庸医 陶清华
- 174 191. 怎样预防空调病 薛 峰
- 175 192. 门诊大夫不喜欢哪类病人 张桂宝
- 176 193. 钥匙须定期清洗 华明锋
- 177 194. 饮茶解酒弊多利少 王玉泽
- 177 195. 夏季养好身 冬季疾病少 杨翠兰
- 178 196. 过度安逸未必是福 华 夫
- 179 197. 强忍悲泪有害身体健康 王 增
- 180 198. 当偏食者则偏食 朱文英
- 181 ... 199. 当心盲目就诊“没病看出病来” 余明德
- 182 200. 冬季防病靠两招 肖 湖
- 182 201. 反复感冒请换牙刷 王 增
- 183 202. 饮食不当危害健康 董晓华
- 184 203. 当心毒蘑菇伤着你 王均容
- 184 204. 常“泡”电视易致病 董晓华
- 185 205. 健康不健康 腰带告诉你 周向东
- 186 206. 春风并不“温柔” 于丽君
- 187 207. 低气压是健康杀手 张崇信
- 188 208. 夏天更要防病健身 余明德
- 188 209. “露秀”须有度 宗 言

189		210. “无毒”杀虫剂也会伤人	计朝阳
190		211. 警惕荧光剂危害健康	沈叔民
191		212. 有“屁”就放别强忍	梁兆松
192		213. 秋季防病的三大措施	李正洪
193		214. 秋冻须有度	宗 言
193		215. 老年人慎除冰箱霜	王小溪
194		216. 在家上班可能有害健康	蒲昭和

内 科

1. 春来多设防

春天是各种疾病发生和流行的季节,稍有不慎即会染病或引起旧病复发。春天易复发的疾病有以下几种:

冠心病:3—5月天气变化无常,忽冷忽热,时风时雨会使已患冠心病的人病情恶化。因而是心肌梗塞的发病高峰期。

风心病:“风心病”是风湿性心脏病的简称,它是由风湿热反复发作侵犯心脏引起的,春天最易复发。患者应特别注重加强体育锻炼,防止上呼吸道感染,多食新鲜蔬菜,注意防寒保暖。

关节炎:关节炎病人对气象变化特别敏感,尤其是早春时节,气温时高时低,时风时雨关节炎患者多在此时症状明显加重。因此,患者应密切注意天气变化,注意关节及脚部保暖。如果受寒,应及时用热水泡脚,以增强末梢血液循环。

肾炎:春季人们稍有不慎,即易受寒而致感冒。对肾炎患者来说,感冒会导致疾病复发或加重。

精神病:谚语云:“菜花黄,癫子忙”,意思是说精神病人容易在春季发作。据统计,精神病的发病率在每年的3—5月最高,即使是老病人也不例外。因此,春季应特别注意预防精神病人的病情复发,保证充足的睡眠,按时服药,保持良好的情绪。一旦发现反常,应及时就医。

花粉症:春暖花开时节,有些人总是感到鼻子里面奇痒难忍,接连不断打喷嚏、流清涕,眼睛也经常奇痒、流泪,弄得吃睡不香。有的人还会出现头痛、胸闷、哮喘等症状,这多是患者接触某种花

粉后引起的过敏反应,又称为“花粉症”。为预防花粉过敏,过敏体质者应尽量少去赏花,减少接触花粉的机会。

春季皮炎:不少青年女性在春天易生一种叫做“桃花癣”的皮肤病,患者主要表现为脱屑、瘙痒等症状;也有的表现为红斑、丘疹和鳞屑等;还有些女性表现为雀斑增多黄褐斑加重,这是由于对阳光中紫外线过敏所致。因此,应尽量少晒太阳,不用劣质化妆品,多吃新鲜蔬菜和水果。易致皮肤过敏的虾蟹等也以不吃为宜。

此外,哮喘病人对春天气温变化的适应能力也较差,必须多加注意。

(孟怀东)

2. 当心流感引发其它疾病

冬春交替或春季是流感的多发季节。有很多老年人平时就有各种慢性病,或因年龄过大身体免疫力低下,一有流感袭来很容易染上,原有的慢性疾病会因此复发和加重。

流感,是一种传染疾病,除了引起咳嗽、发热、寒颤、头疼、肌肉疼痛、关节痛等症状外,还会引发细菌感染,引起支气管炎及肺炎。老年人、儿童和慢性心肺疾病患者等免疫力差的人更要警惕流感,对这些人来说,流感是重要的死亡诱因。美国的一份统计资料显示,全世界因流感而住院的患者高达15—20万人/年。1989年至1990年一次流感大流行,在世界范围内,总死亡人数就达55000人。因此,在美国和加拿大注射流感疫苗十分普遍。日本法律规定,3至17岁的少年儿童每年均常规注射流感疫苗。

我国防疫部门近几年开始在全国推广注射流感疫苗。每人每年只需注射一次,接种后7—15天产生抗体,并在体内延续一年,一年内基本上就免除或降低了流感对身体的危害。

(晓戴)