

CCTV
健康之路

疾病

对话央视

JIBINGYUUFANG
医学顾问团

预防

吉林科学技术出版社





健康

路

疾病预防

对话央视医学顾问团

Jibingyufang

吉林科学技术出版社

疾 病 预 防

健康之路丛书编委会 编

责任编辑:李 梁

封面设计:名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

640×960 毫米 16 开本 17.25 印张 180 000 字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 7-5384-3245-0/R·948

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

电话/传真 0431-5635177 5677817 5651759 5651628

网址 WWW.jkstp.com



《健康之路》丛书编委会

- ◎编委会主任：熊文平
- ◎编委会副主任：段忠应 金 岩
- ◎主 编：解凡琪
- ◎编 委：吕 芸 侯 昊 解凡琪 王志强 何剑怡
- ◎编 辑：胡晓梅 郑冰洁

《健康之路》丛书光盘制作

- ◎出 品 人：金 岩
- ◎制 片 人：段忠应
- ◎出版策划：解凡琪
- ◎责任编辑：何剑怡

《健康之路》栏目主创人员

- ◎制 片 人：段忠应
- ◎主 编：吕 芸
- ◎编 导：王洪有 修月川 李 颖 李 寒 晓 荣
田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽
- ◎主 持 人：王庆龙 张 毅 钱 婧 冀玉华
- ◎摄 影：盛宝强 戴尚亚 陈志博
- ◎摄影助理：王 群
- ◎制 片：李 柠 王 尧
- ◎制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

- ◎直播版 首播：(二套) 周二——周五 9:58
重播：(二套) 周三——周日 6:00
(十套) 周一——周五 15:50
- ◎录播版 首播：(二套) 周六 健康星 9:58

目 录

Contents

腹型肥胖危害多	1
◎肥胖有什么标准呢?	
◎这能算是一种疾病吗?	
◎导致什么样的疾病呢?	
◎产生肥胖的原因,是不是就是我们平时经常说的大吃大喝呢?	
◎从中医或西医角度是怎么看待肥胖的?	
◎减了这么多的分量,会不会对身体有影响?	
预防乳腺癌	12
◎乳腺增生是一种什么疾病?	
◎怎么能知道自己的增生是哪一种类型?	
◎乳腺癌有那些高危因素呢?	
◎乳腺增生高危人群应该注意哪些问题?	
◎从乳腺增生发展到乳腺癌,这个过程中会有些什么样的表现?	
◎乳腺癌会不会遗传?	
血压过低莫大意	24
◎生理性低血压是怎么回事呢?	
◎出现了低血压会有什么样的表现呢?	
◎有什么方法来治疗呢?	
◎有什么办法能够预防体位性低血压的发生呢?	
别忽视间歇性吞咽困难	37
◎什么原因引起吞咽困难呢?	
◎引起吞咽困难的时候,我们有什么感觉?	
◎食管为什么会有这样的一种改变呢?	
◎曾经出现吞咽困难,不久自己就好了,像这种情况是否还需要再 到医院去看病?	
◎到医院要做哪些检查呢?	
◎如何去鉴别吞咽困难病变是良性的,还是恶性的?	



有口臭怎么办 50

- ◎口臭具体发生的原因是什么?
- ◎有的人可能没有系统性疾病,但还是出现了口臭的情况,这是什么原因造成的?
- ◎青壮年是高发人群?
- ◎如果想知道自己是不是有口臭,能不能用鼻子闻就能确定?
- ◎现在具体有哪些方法可以治疗口臭呢?

糖尿病并发症离您有多远 62

- ◎糖尿病的并发症不仅有眼睛和脚的病变,其他还有哪些病变呢?
- ◎糖尿病有这么多的并发症,那么对于一个具体的病人来讲,他都会得吗?还是会有多少的比例?
- ◎出现并发症的比例大概是多少?
- ◎为什么糖尿病会影响到眼睛?
- ◎应该怎样预防保护呢?
- ◎早期的时候是什么样的症状?
- ◎是不是建议所有的病人都要做这个检查?

如何应对亚健康 75

- ◎面对亚健康状态,如果我们没有心理准备,没有寻找到解决办法,任其发展,有没有可能发展为疾病状态?
- ◎该怎么放松才能达到一个好的效果?

把握急性心肌梗死前的预兆 86

- ◎胸闷,心绞痛,这是不是心肌梗死前的征兆?
- ◎除了这种突发的胸疼胸闷的感觉,还会有什么症状呢?
- ◎心肌梗死是怎么回事呢?
- ◎多长时间心肌会坏死?
- ◎就是说已经坏死的心脏,不管用什么办法都恢复不到原来的状态了。
- ◎介入治疗是怎么回事呢?

中老年人勿忘降血脂 98

- ◎好像心脏病的症状很容易被发现,但是胆固醇高和血脂高引起的症状不明显。
- ◎如果老年人眼睛上出现了这样的黄色素瘤,是不是就能说明血脂高?
- ◎假如长期维持在一个高血脂的状态,会对我们的身体有什么危害?

◎我们怎样才能知道血脂是正常还是偏高呢？

警惕脑血管病年轻化 106

◎中风年轻化趋势的发生和哪些因素有关呢？

◎是不是危险因素越多危险性就越大呢？

◎一旦被列入高危人群，他应该怎么做呢？

◎吸烟、喝酒也应该严格控制了。

谁会是下一个糖尿病患者 115

◎糖尿病在任何年龄都可能产生的。

◎糖耐量低减是什么意思？

◎糖耐量低减阶段和糖尿病阶段相比，症状的最大的区别在哪里？

◎糖耐量低减是通过什么样的手段来检测的？

前列腺增生会癌变吗 127

◎前列腺增生到底会不会转变为癌？

◎为什么有的老年男性会发生前列腺癌呢？

◎前列腺癌的病因是什么呢？

◎前列腺癌和前列腺增生的症状应该如何去鉴别？

◎前列腺癌早期没有什么症状，在检查上是不是相对难度就高了？

有没有好的办法检查出来？

◎前列腺增生到什么程度需要治疗？

黑斑黑痣不可忽视 138

◎为什么这颗小小的痣会带来这么多的麻烦呢？

◎民间对于痣有很多误解的地方。

◎什么是黑素瘤呢？

◎如果把黑素瘤当成黑痣治了，或者治疗方法不科学，或者不管它，会有什么严重的后果？

◎我们如何预防这个疾病的发生呢？

心梗会有预兆吗 150

◎心梗到底是怎么回事儿呢？

◎在心梗发生之前，到底有没有先兆呢？

◎我们了解心梗的先兆还有没有意义呢？

◎发生心梗都很突然，一旦出现心梗，病人自己和家属应该怎么办？

◎预防主要是从生活习惯做起。阿司匹林有不良反应吗？



◎对于已经发生心绞痛的病人，会不会再次发生心梗？

■ 嗅觉丧失要警惕 159 ■

◎嗅觉有很多的功能，一旦丧失之后，对我们的生活还会造成很多的影响，有时候还会有危险。平时因为这个嗅觉丧失来看病的人多不多？

◎有些药物也会影响嗅觉吗？

◎我们的鼻子里边哪个部位是闻味的？

◎嗅觉有很多作用，一旦丧失之后，对我们其他方面还会造成哪些影响，我们共同关注一下。

◎哪些疾病有可能会直接影响到我们的嗅觉？

■ 肝炎与肝癌 172 ■

◎是不是肝炎一定会发展成肝癌呢？

◎从肝炎发展到肝癌是怎样一个过程？

◎正常人群在预防方面应该做到哪些呢？

■ 耳鸣——疾病的警钟 182 ■

◎为什么药物如果使用不当，也会造成耳鸣呢？

◎有耳鸣可不能小看了，因为它背后可能有很多很多的原因。

◎我们平时生活中，有没有可能根据自己听到耳鸣声音的大小，或者听到声音的不同，自己来初步判断一下是什么原因造成的呢？

◎通过病人的描述，医生就能做判断吗？

◎心理上的压力会造成耳鸣吗？

■ 警惕冠心病年轻化 196 ■

◎动脉粥样硬化和冠心病之间什么联系？

◎动脉粥样硬化是导致冠心病的直接原因，但不是唯一原因是吧？

◎这些年轻人得冠心病的主要原因有那些？

◎冠心病有没有一些先兆呢？

◎有没有其他办法来控制这些危险因素？

■ 莫让颈椎出问题 204 ■

◎长期伏案工作是不是导致颈椎疾病的一个原因？

◎怎么理解颈椎位置不当呢？

◎颈椎病是否有年轻化的趋势呢？

◎按摩、牵引效果怎么样？

◎生活中如何预防颈椎病呢？

口腔异味与身体健康 212

- ◎哪些口腔疾病会引起口腔异味呢?
- ◎中医怎样看待这些疾病和口腔异味之间的联系呢?
- ◎口腔异味其实是一些全身疾病的反映,也是一种亚健康的表现。
- ◎一般口苦意味着什么呢?
- ◎除了疾病的因素之外,还有一些其他的因素吗?
- ◎口腔异味和年龄有关系吗?
- ◎怎样才能发现口腔是否有味呢?

剧烈头痛与脑动脉瘤 220

- ◎为什么动脉瘤在颅腔内会引起剧烈的头痛呢?
- ◎蛛网膜下腔出血是在什么位置?
- ◎剧烈疼痛和患者动脉瘤的体积有关系吗?

黄脸老汉的故事 230

- ◎早期胆管癌有什么表现?
- ◎为什么胆管癌容易和别的疾病混淆呢?
- ◎临床上除了 B 超还有什么手段?
- ◎什么年龄的人容易得胆管癌?
- ◎如果不进行治疗,会直接导致怎样的后果?

腰痛当心骨结核病 241

- ◎有没有可能在四肢的部位得结核?
- ◎其他很多疾病都可以导致腰疼、麻木等症状,骨结核病的腰疼、麻木有什么特点?
- ◎骨结核病的疼痛和腰椎间盘突出疼痛有什么细微的差别吗?
- ◎骨结核的治疗有哪些方法?

老人手抖的病根在哪里 250

- ◎功能神经外科与普通的神经外科有什么区别?
- ◎手抖到底是不是脑神经出了问题呢?
- ◎多巴胺缺乏是不是手抖的唯一原因呢?
- ◎还有哪些疾病会引起手抖呢?
- ◎有好多疾病都能引发手抖,是不是疾病不同,手抖的表现也有差异?
- ◎治疗手抖一般用哪些方法?

■ 脑中风有先兆吗 258 ■

- ◎ 在中风之前是不是会有各种各样早期的表现或者预兆?
- ◎ 在脑中风早期还可能出现哪些表现?
- ◎ 这些早期表现是怎样引发出来的呢?
- ◎ 什么样的人比较容易发生中风?

腹型肥胖危害多

Fuxingfeipangweihaiduo

专家介绍

仝小林 教授。中日友好医院中医糖尿病科主任，中国中医药学会糖尿病专业委员会主任委员，中华中医药学会博士学术研究会主任委员，曾承担国家自然科学基金、卫生部课题 7 项，发表论文 80 余篇。

徐远 从事中医内科及中西医结合临床工作 20 余年，1997~2000 年被确认为名老中医的学术继承人。师从国家级著名老中医印会河教授，积累了丰富的临床经验。2003 年被确立为全国 200 名优秀中医临床人才之一，发表论文 10 余篇，参编书籍 7 部。

主持人 我们大家都知道人太胖了不好，但肥胖有什么标准呢？

仝小林 中国人的肥胖有一个特点，都是肚子偷偷地胖，出现腹型的肥胖。究竟够不够肥胖的标准，就要看看体重指数是否达到了这个标准。

主持人 体重指数有个计算公式，是用体重除以身高的平方，是这样吗？

徐远 是这样的。我们以体重指数为标准，如果您的体重指数大于 24，叫超重；体重指数大于 28，就可以诊断为肥胖了。比如说您身高 1.70 米，体重 70 千克，体重指数即大于 24，那么，这种人是超重的，应该引起警惕，别往肥胖发展。假如同样是一个 1.70 米的人，假如他的体重是 85

千克，他的体重指数大于 29，他就是肥胖之人。腹型肥胖是用腰围和臀围的比值来判断的，在腹部找一个最大的腹围量一圈，在臀部找一个最大的圈量一圈，如果腰围与臀围的比，男同志大于 0.9，女同志大于 0.8，这就叫腹型肥胖。比如说一个男同志的臀围是 100 厘米，腰围超过 90 厘米，这就构成腹型肥胖了。

主持人 这能算是一种疾病吗？

全小林 肥胖本身就是一种疾病。在 20 年前大家对这个问题认识还不是很充分，说将军肚还是一种很富态的象征。现在大家已经认识到，肥胖可以导致许许多多的疾病。

主持人 导致什么样的疾病呢？

全小林 像睡眠呼吸暂停综合征，冠心病，高血压病，血脂异常，糖尿病，胆石症，痛风，骨关节病，男性性功能减退，女性月经不调，这些都是肥胖导致的一些并发症。肥胖人群和非肥胖人群相比，脑梗死的发病率要高 2 倍，冠心病的发病率要高 2 倍，高血压的发病率要高 2~4 倍，糖尿病的发病率要高 4 倍，而胆石症的发病率要高 2~8 倍。

主持人 原来肥胖可以引起这么多的并发症。来看几位肥胖患者自身的体会。

背景资料

患者 1: 我发胖已经有了四五年的光景，但是 1994 年突然间体重下降，我很高兴，心想这是工作劳累、动脑筋使体重下降了；后来视力不行了，看报纸觉得眼花，到医院检查后大夫告诉我是糖尿病，化验结果也确实是糖尿病，并且化验血糖 8.8，尿糖是 4 个加号。

患者 2: 我肚子很大，腿很细，还特别能吃，看见甜食就吃个没完没了，吃了还不爱活动，胖起来后就觉得自己迷

迷糊糊的，到医院检查血压很高，也没吃药，认为自己身体好，血压高可能是与生气有关系，过了一年多就觉得浑身没劲，人也瘦了、黑了，到医院再进行检查发现血糖 8.7，尿糖 4 个加号。

主持人 腹型肥胖是不是就是肚子大？肥胖的人都这样吗？

徐远 临床上见到的肥胖倒不都是这样，有的病人是比较匀称的，肢体、腹部、臀部都胖，有的病人体形是梨型的，腹部也不是非常膨满，臀部比较大，四肢比较粗。腹部是苹果型的肥胖我们叫腹型肥胖，危害是最大的。如果内脏周围布满了脂肪，而且腹壁脂肪又很厚，会影响器官的功能。中医讲，气血不能周流。腹部的肥胖不是一天两天形成的，它是一个长期的过程，所以生活中要注意，千万不能暴饮暴食，少吃高热量的食物，注意适当运动。

主持人 刚才这两位朋友都是在肥胖的基础上，又是高血压，又是糖尿病的。

全小林 这种情况叫做代谢综合征。在肥胖的基础上，出现了高血压、血脂的异常，然后出现糖尿病，当然还有很多的疾病都伴随着。大多数的代谢综合征都是以肥胖为基础，最主要的就是腹型肥胖。代谢综合征是由代谢功能紊乱引发的一系列疾病，这些疾病都与动脉硬化相关。

徐远 代谢综合征是一个比较复杂的概念，美国专家组定了一个标准，其中有五条，第一条是腹型肥胖，这种人存在代谢综合征的可能是最大的；还有三个高，一个是高血压，一个是高血糖，还有一个是高甘油三酯；另外，有一低，即高密度脂蛋白胆固醇低。这 5 条标准中有任意 3 条，



就可以诊断为代谢综合征。

温馨提示

◎代谢综合征的诊断标准

- ◆腹型肥胖：男性腰围>102 厘米（欧美标准）
女性腰围>88 厘米（欧美标准）
- ◆高血压： $\geq 130/85\text{mmHg}$
- ◆空腹血糖： $\geq 110\text{mg/dL}$
- ◆高甘油三酯： $\geq 150\text{mg/dL}$ (1.69mmol/L)
- ◆低高密度脂蛋白胆固醇：男性 $< 40\text{mg/dL}$ (1.04mmol/L)
女性 $< 50\text{mg/dL}$ (1.29mmol/L)

主持人 产生肥胖的原因，是不是就是我们平时经常说的大吃大喝呢？

全小林 大吃大喝只是最主要的因素之一。肥胖主要是遗传因素和环境因素，遗传因素是不轻易改变的，比如说你的爷爷胖，你父亲胖，到了你这一辈，你这辈也胖，这是不容易改变的，但是环境的因素却是可以改变的。前 20 年，大家尽管都是遗传的情况是一样的，但是肥胖要少得多；近 20 年经济发达了，生活优越了，大吃大喝的多了，所以腹型肥胖的也越来越多。环境因素也包括了运动量的过少，打个比方，遗传因素好比一个种子，但这个种子是不是真正能发出芽来，那就要看环境，土壤，气候，温度，是不是适合，如果适合了它发出芽来了；大吃大喝，恰恰是给遗传的种子找到了一个非常适合的生长的环境，它就长出芽来了。

主持人 这是从西医的角度看，那么中医是怎么看的呢？

徐远 中医认为肥胖主要是脏腑功能失调，脾失健运，

造成痰浊生湿，积累久了，就会造成肥胖。外界的因素也很重要，比如说大吃大喝，加重了脾胃的负担，痰浊堆积更多，肥胖就会发展比较快。另外运动少的时候，气血不畅。只有在气血通畅的情况下，脾胃功能活动正常，吃进去的食物才能变成精微，而不变成痰浊。

主持人 饮食对于肥胖是一个非常重要的因素，如果饮食得不到很好的控制，容易使病情加重，刚才我们采访的两位朋友就出现了类似的情况。

背景资料

患者 1 得了糖尿病，心里挺难受的，后来在医生的指导下吃药，自己比较重视，就好点了。后来自己有侥幸心理，又忽视了饮食，血糖又上来了。

患者 2 这几年一直坚持吃药，但是饮食上不太注意，到了 2001 年 12 月份，出现咳喘，到中日医院检查，发现心脑血管硬化，肾衰，眼底出血。

仝小林 这个患者首先是肥胖，肥胖引起高血压病，血脂异常，脂肪肝。在此基础上，又经过很多年的发展以后，形成心脑血管硬化。他到我们科里来的时候，已经喘得很厉害，这种喘不是一般的咳嗽，而是因为心功能衰竭引起的心源性的哮喘，这时候病已经很重了。肥胖经过了 10 年、20 年，或者几十年以后，就会出现心脑血管病、糖尿病，或者其他一些后期的危害，致死，或者致残。这是常见的一种发展规律。

徐远 中医将肥胖及其代谢综合征，简单地分为郁、热、虚、损 4 个大的阶段，在早期郁、热的时候，有些人往往没什么反映，甚至很多病人吃得挺多，长得挺壮实，他自



己没觉得有什么毛病，往往也不来看病。接触医生的时候，可能才会被医生发现已经有这个苗头。如果没有抓紧时间干预和治疗，那么到中期的时候可能就会出现脏腑功能的进一步失调，造成肥胖。另外，由于气血虚损、痰瘀互阻，久而久之会带来一系列的症状，比如头晕、眼花、心慌、胸闷、气喘等等。还有的病人这时候治疗断断续续的，不及时，不正规，发展到后期的时候，就会出现一些比较严重的病症，比如说脑梗死、心肌梗死等，最终造成一些人残疾，甚至死亡。

全小林 日本的相扑运动员为了参加比赛，必须大吃大喝，他们的平均寿命只有 50 岁，所以大吃大喝是非常可怕的。还有一个例子，美国营养学家麦卡，在 20 世纪 30 年代的时候，曾经做过一个实验。他把小鼠分成两组，一组让它们随便去吃喝，另一组则限制饮食。随便吃喝这一组，小鼠的骨骼发育到 175 天就停止了；而限制吃喝这组，小鼠到 1000 天的时候，骨骼还在发育。随便吃喝这组，到两年半的时候，小鼠全部死光了；限制吃喝这组，小鼠活了 3~4 年，寿命明显延长。我们经常说，上帝是非常公平的，每个人面前就那么一堆粮食，你吃得快就走得快。所以，节制饮食，减少肥胖，是非常非常必要的。

主持人 很多观众朋友谈到减肥的问题，有的观众一直吃减肥药，有的连泻药都试过了，自己吃的也很少，就是体重减不下来。中医对这个问题怎么看？

全小林 一般来说，中医把肥胖分成虚和实两大类，所谓的虚胖大家可能也会了解，就是肌肉并不发达，脂肪很厚，皮肤的皱褶比较多，一活动就胸闷气喘。还有一种实胖，虎背熊腰的，通常由大吃大喝引起的。从虚实的治疗来

看，中医的治疗也是有很大的不同，虚胖要益气、健脾、化湿，主要是提高脂肪代谢细胞的功能；实胖要控制好饮食，增强运动，促进排泄，化痰、化浊。现在减肥方法太多了，有的用一些保健品，或者吃减肥药，有的用减肥的肥皂，有的针灸按摩，有的靠吸脂，有的靠手术，把胃做大部的切除，或者把肠管缩短，很多种方法。究竟哪一种方法适合你，我觉得你必须经过医生的指导，选择一个正确的减肥方式。刚才那位患者经过一年多减肥，从空腹 120 千克减到 75 千克，他的减肥是相当的成功的。我们并不是要求他吃什么，或怎么样去运动，主要是要转变他的观念，把他带到病房里去看那些由于肥胖而引起高血压最后致死、致残的病人。他看到之后触动非常大，观念改变了，下决心一定要跟肥胖决裂，他采取了很多方法，达到一个非常理想的效果。

主持人 他也谈了他的减肥体会，咱们一块来看一看。

背景资料

病人 我每天早上走 6 千米，晚上走 6 千米，风雨无阻，生命在于运动，确实是这样，现在我的用药量逐渐减少，基本上就算不用了。现在通过化验，血脂、血糖、血压，这三高基本上正常了。我已经 3 个月没吃降压药了，昨天早上量血压，高压 135。原来低压是 110，高压是 180。过去每天都吃降压药，不吃根本就不行，就觉得走路迷迷糊糊，特别是早上 8 点到 9 点之间，有时候还觉得想吐，现在根本就没有这种症状了。我现在血糖空腹是 5.6~5.7，饭后两小时是 6.6~6.7。腰围从 120 厘米减到 93 厘米。

主持人 减了这么多的分量，会不会对身体有影响？

全小林 我们提倡每个月减 0.5~1 千克，多的减 2 千克