

“十五”国家重点图书出版规划—老年生活百科全书
医学保健专家对你说丛书

● 曾昭书 主编

保健专家

谈



脑血管病
肾 病



华龄出版社

保健专家谈脑血管病、肾病

主编 曾昭耆

编著(以姓氏笔画为序)

王开贞	方京华	闰芳	李宏建
李金	宋新林	吴恺	陈新
邵鸣勋	郑剑晖	贾公孚	贺承松
徐中武	郑培良	谢惠民	曾昭耆
蒋景文			

华龄出版社

责任编辑：杨 宁 高 燕

装帧设计：刘苗苗

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

保健专家谈脑血管病、肾病/曾昭耆主编. —北京：
华龄出版社，2004.4

(医学保健专家对你说丛书)

ISBN 7-80178-128-7

I. 保... II. 曾... III. ①脑血管疾病—普及读
物②肾疾病—普及读物 IV. ①R743-49②R692-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 029220 号

书 名：保健专家谈脑血管病、肾病

作 者：曾昭耆 主编

出版发行：华龄出版社（北京西城区鼓楼西大街 41 号，
邮编：100009）

印 刷：三河市鑫鑫科达彩色印装有限公司

版 次：2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 总 印 张：25.75

字 数：380 千字 印 数：1~5 000

定 价：48.00 元（全 6 册）

前 言

健康是金，这已毋庸置疑。维护健康是一项循序渐进的系统工程，需要软件和硬件的共同投入。这里的软件，是指医学科普知识，它属于健康的核心部分，可以发挥几大功效：一则懂得如何防病；二则出现病痛，可以及时做出判断，是马上就医，还是在家自疗？三则知道配置合适自己的健康硬件，如血压计、血糖仪、体重秤、计步机、健身器等等。以上三招，都是为了活得健康和长寿。所以，就此意义而言，必须在健康的时候就开始积累医学保健知识。

到目前为止，人民群众获取医学知识的途径仍以报刊为主。近些年来，医学科普读物越来越多了，这是一种好现象。因为，要达到“人人享有保健”这个目标，除了依靠医疗机构的发展外，普及医学保健知识也是一个必不可少的重要手段。

但是，随之而来的问题是，读者抱怨这类文章读多了，反而有些无所适从的感觉。有些论点似是而非，有些信息互相矛盾，不知该听信谁的。

不久前，一家报纸载文说：中国老年人的骨质疏松发病率高，喝牛奶补钙是有效的防治方法。这本是正确的。但不久又发了一篇文章说：国外科学

家通过动物实验证明，喝牛奶过多有许多害处。本来，医学文献就非常多，各人所做的研究结果不一致是常见的。医生藉以了解各种不同的信息，分析它的意义。比如了解实验用的是何种动物，喝牛奶的量是多少等，就不难从中分析这种研究结果对人体有多大参考价值，对国人有什么实际意义。因为大多数中国人不是喝牛奶过多，而是很少，甚至根本不喝。离开这个实际情况，笼统地介绍喝牛奶过多的害处，没准会使一些老年人对每天喝的那点奶也担心起来。

与其他科普知识相比，医学科普知识的特点是与人体健康的关系极为密切。比如物理学家向公众介绍宇宙天体、基本粒子，以及其他各种高深的理论，一般人很可能不懂，即使懂了也不会去应用。可是，如果谁向大众介绍一种既简单又有神效的治疗疾病的方法，哪怕是个人的经验，也会吸引不少人去试一试。而且，越是难治的疾病，越是让人抱着侥幸心情去碰运气，结果很容易上当。

这些偏差大概得归因于作者和编者的知识水平问题。

从根本上说，药品、保健品以及各种与医疗保健有关的措施，都很难说完全有益而无害。任何药，只要真有效，就总难免有毒副作用；任何治疗措施，既然有适应症，就会有禁忌症。离开使用者

的实际情况来谈医疗保健方法，就可能导致误用。

即使像“饭后百步走，活到九十九”这样一句似乎大家公认的保健谚语，也不是放之四海而皆准的。事实上存在许多不宜饭后即走的情况。例如有的冠心病患者，饭后宜安静休息，即走反易诱发心绞痛；内脏下垂者饭后躺下，食物较易通过胃进入小肠，多走反而会加重食物在胃内滞留；而有的食管裂孔疝者，饭后却宜端坐一会儿，马上躺下反倒会加重食物反流……可见只有联系实际，才能决定正确的对策。

随着医学科普知识的逐步积累，相信每个人都可以将健康的“软件”和“硬件”设置得更完美。

卫生部北京医院教授 曾昭耆

2003年11月

编者的话

本书收入的内容，大多是作者近年来为不同媒体所写的医疗保健科普作品，也有些是作者在不同场所对不同人群做保健知识讲座的讲话稿。

当时它们都是独立成文，现在编印成册，就难免有些内容重复出现。为了保持各篇本身的完整性，编辑时未做大的删节，以便于读者自选参阅，敬希理解。

目 录

基本知识

自由基	1
酶	3
微量元素	4
人体必需的微量元素	5
自由基清除剂	11
微量元素与疾病	17

脑血管病

脑血管病包括哪些疾病	20
脑血管病的危险因素	22
脑中风都很可怕吗	25
脑中风的预后	27
短暂性脑缺血发作	28
脑血管病有哪些药物治疗	30
头痛应该重视	32
晕厥和休克不是一回事	34
打鼾与睡眠呼吸暂停	36
帕金森病和帕金森综合征	37
帕金森病的药物治疗	38
帕金森病的用药时机	40
帕金森病的“外科”治疗	41

老年性痴呆	43
-------------	----

肾内科

肾脏的主要功能是什么	46
话说尿路感染	48
肾小球肾炎	51
老年人肾脏病的特点	53
老年人低钠低钾血症	54
老年人的肾脏与药物代谢	56

生活中的保健与预防

注重自我心理保健	59
警惕慢性疲劳综合征	61
给病人“支招”要谨慎	63
老年人家庭护理	66
谈谈高血脂	77
对高血脂应综合治理	79
减肥根本——少吃多动	80
老年人要防脱水症	82
老年人生活要有规律	83
老年人要会自我保护	86

用药小知识

年龄与用药的关系	89
药物半衰期与给药间隔	90
药物剂量与安全范围	93
药物的毒副作用	94

遵医嘱适时合理停药	97
长期用药要注意验血	100
药物与食物的相互作用	103
高血压患者应忌用的药物	104
老年精神患者如何选药	106
失眠与如何选用安眠药	107
利尿药的合理选用	108

基本知识

自由基

自由基是氧分子(O_2)失去一个电子形成的“活性氧”(O_2^-)，这种活性氧的分子结构虽然与氧分子结构极为相似，但它们的作用却不大相同，由于活性氧带有负电子，可从其他物质的分子中再夺取电子来使自己配对，从而产生连锁反应，这一连锁反应又称氧化作用，它能杀死侵入体内的病菌等微生物，有保护身体的作用。但这种自由基过多时，它就像攻击细菌一样攻击体内的正常细胞，使细胞受到损伤而被破坏，并可损伤细胞中的遗传因子DNA，从而引起一系列疾病。我们知道，极为复杂的人体构造有一套完整的防御体系，可以自动、有效地识别和抵制对人体有害的物质。这些防御体系包括酶系统（抗氧化酶）和非酶系统（抗氧化剂）。酶系统在人体自身防御中发挥着主要作用。酶系统包括过氧化物歧化酶（SOD）、谷胱甘肽过

氧化物酶 (GSH—Px)、过氧化氢酶 (CAT) 等, 非酶系统主要包括维生素 E、维生素 C、维生素 A、硒、辅酶 Q、谷胱甘肽、半胱氨酸等。

在通常情况下, 人体细胞内自身的防御系统可以迅速地清除代谢过程中产生的自由基, 防止自由基对人体造成危害。但实际上有许多因素都会诱发正常代谢以外的异常自由基反应, 如香烟烟雾、氧化性环境污染物、放射性物质、电离辐射等外部因素都可促使自由基的产生从而超出了人体自身防御系统的防御能力。从内部因素看, 随着年龄的增长, 人体防御体系的功能有所减弱, 清除自由基的能力下降, 自由基往往不能完全被清除。未能及时清除的自由基会在细胞内积累并扩散到细胞外, 使一些生物大分子遭到损害。例如, 使多肽链发生交联或断裂, 引起蛋白质变性; 氧化或还原一些酶活性部位的氨基酸, 引起酶分子结构的改变, 致使酶失去活性; 引起核糖和碱基的氧化、DNA 链的断裂、蛋白质-DNA 交联等, 造成遗传物质的损伤; 促使细胞膜上的不饱和脂肪酸产生过氧化反应, 形成过氧化脂质 (LPO)。细胞脂质 (不饱和脂肪酸) 经过过氧化、交联, 聚合成异常的大分子脂褐素。脂褐素是在溶酶体中堆积形成的一种细胞难以消除的惰性废物, 它对细胞有毒, 阻碍细胞内信息的传递, 引起膜的生理特性的改变。自由基对细胞造成

的这些损坏，会使细胞结构起变化，导致细胞功能严重受损，因而逐渐趋于衰老。在机体衰老的过程中，细胞尤其是神经细胞和心肌细胞中，几乎都有进行性的脂褐素沉积，这是细胞衰老的基本特征。我们现实生活中所遇到的一些疾病致病原因都程度不同地与自由基有关，如类风湿性关节炎、红斑狼疮、皮炎、放射性膀胱炎、肺炎、其他炎症、心脑血管疾病、癌症、再灌注损伤综合征、急性肺水肿、老年性白内障等。其中老年性白内障的致病原因就是由于眼晶状体受到自由基氧化损害所致。

酶

抗氧化酶是一类与衰老密切相关的酶。在上面我们已经谈到，酶系统是人体自身防御系统的重要组成部分。在衰老过程中，体内的抗氧化酶就会发生变化。例如，超氧化物歧化酶（SOD）活性随着年龄的增长而下降。医学研究证明，在正常人体中，红细胞 SOD 活性在 50 岁后开始下降，至 60 岁以后下降愈来愈明显。谷胱甘肽过氧化酶和过氧化氢也有类似变化。抗氧化酶活性的下降会导致清除自由基能力的减弱，从另一方面也就意味着自由

基对集体损伤的增加，从而加速衰老的进程。实验证明，吸烟和酗酒，都可使抗氧化酶活性降低。

另一种与衰老有关的酶是单胺氧化酶，它参与单胺类物质的代谢。它有 A、B 两种类型。B 型存在于大脑皮层、丘脑、下丘脑、海马、黑质以及肝脏、心脏等组织中，与衰老关系较密切。其活性随年龄增长而上升。随着衰老的来临，人脑细胞胶质细胞逐渐增加，是老年人脑内单胺类递质减少的重要原因。即衰老与神经的单位胺类递质的减少有关。

微量元素

微量元素是指人体内与人生存和健康息息相关而含量极微的物质，如铁、铜、锰、锌、硒、钴、碘等，它们虽不足人体重量的 0.01%，但这些微量元素中大部分是具有重要生理功能的酶系统和蛋白质系统的组成成分，对核酸、激素、细胞膜等起着稳定或激活的作用，对于人体激素合成、能量转换，以及人类的生殖、生长、发育、大脑思维与记忆、信息的传导和遗传密码传递等都具有重大作用。微量元素在人类的营养过程中较维生素更重要。随着年龄的增长，机体对微量元素摄取能力减退，体内的含量逐渐减少，导致种种衰老症状的出现。

❖ 人体必需的微量元素

从前面谈到的微量元素缺少与衰老的关系中，我们了解到体内维持足量的微量元素对健康有着至关重要的意义。目前国内市场上比较多见的微量元素制剂有：碘、铁、锌、硒等，还有一些复合制剂如多维元素片，金施尔康、善存片等。值得注意的是，这些微量元素的功能虽然对于祛病延年有着重要的意义，但不论是缺乏或摄取过多均会给机体带来危害，进行补充时必须慎重。一个人是否缺乏微量元素或要补充某种微量元素，必须先去医院检查，确诊后在医生指导下服用，千万不能轻信某些广告宣传，盲目补充，以免产生不良后果。现在我们就来看看一些主要的微量元素及其药理作用。

1. 铜

铜是一种重要的抗氧化剂，可抑制自由基的形成，并维护细胞膜的整体性。它对长期吸烟者的肺起着重要的保护作用。铜参与造血过程，还参与细胞色素 C 的合成，缺乏时可引起低色素性贫血，可使血管、骨骼及各种组织的脆性增加。此外，缺铜还可影响胎儿的生长发育。长期以来铜被认为有

助于缓解关节的疼痛症状，它可以通过皮肤被机体吸收，随后进入患病关节滑液中。骨关节炎及风湿性关节炎患者可因此减轻痛苦。

2. 锰

锰是精氨酸酶、核糖核酸（RNA）多聚酶、超氧化物歧化酶等组成，能激活一些酶如羟化酶等。调查中发现，长寿地区人毛发中锰含量高于非长寿区。缺乏锰会造成胰腺发育不全，胰岛素减少。儿童出现贫血、骨骼病变等，孕妇出现死胎、畸形、惊厥等，体内缺锰还影响葡萄糖异生能力，可引起糖尿病。最新的研究发现，在各种肿瘤中，含锰的酶的数量大为减少。锰含量的缺乏可能对人的退化过程有一定影响。

3. 锌

锌具有抗过氧化物的作用，是体内多种酶合成所必需的一种微量元素，是许多蛋白质、核酸合成酶的成分。脱氧核糖核酸（DNA）、RNA 及细胞膜的生成都离不开锌。锌在维护细胞完整性方面发挥着重要作用。锌和铜共同组成金属酶 SOD 的活性中心，如果机体内极度缺乏锌、铜，将使该酶的合成发生障碍，机体将会受到过量活性氧的攻击，导致某些疾病的发生并加速衰老的进程。锌还能提高

DNA 复制能力，加速 DNA 和 RNA 的生物合成，促使细胞更新；能激活胸腺激素，使 T 细胞增加；能维持脑垂体、性腺、胰腺的正常功能。锌对镉、铜有拮抗作用，后二者在体内含量过高时，可对机体造成损伤，并可加速衰老过程。缺锌时，蛋白质合成发生障碍，性功能降低，免疫功能下降。锌缺乏时会出现生长停滞、伤口不易愈合、机体衰弱，可出现结膜炎、口腔炎、舌炎、食欲不振、慢性腹泻、味觉丧失等现象。缺锌还可引起糖代谢异常，可引起糖尿病。锌对儿童的生长发育关系重大。缺锌儿可出现消瘦、发育迟缓、智力低下等症状。现常用的锌制剂有葡萄糖酸锌和硫酸锌。

葡萄糖酸锌在体内解离成锌离子和葡萄糖酸，参与核糖核酸和脱氧核糖核酸的合成，可促进伤口愈合，促进生长，促进体内含锌酶功能。比硫酸锌副作用少、吸收好。用于儿童因缺锌引起的生长发育迟缓、营养不良、厌食症、口腔溃疡、皮肤疮疡等。对老年缺锌者可增强其免疫功能。饭后服用，成人 1 日 2 次，每次 10~25 毫克。小儿 2~3 岁每日 10 毫克、4~6 岁每日 15 毫克、6 岁以上每日 20 毫克计算给药量，分 2~3 次饭后服。

硫酸锌对于维持机体的生理功能起到重要作用，它能维持上皮细胞的正常生理功能，增强 T 细胞活性，对人体免疫起到调节作用，维持男性性