

“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

● 曾昭耆 主编

保健专家

谈



癌症
骨关节病



華齡出版社

保健专家谈癌症、骨关节病

主编 曾昭耆

编著(按姓氏笔划排列)

于洪滨	王福权	王开贞	王莲莲
王振刚	王秀梅	石玉荣	许佩珉
刘庚午	闫芳	宋新林	吴宜勇
邵鸿勋	金弘敏	郑培良	胡绍清
贾公孚	曾昭耆	窦继祥	

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

保健专家谈癌症、骨关节病/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癌—普及读物②关节
疾病—普及读物 IV. ①R73-49②R684-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 029219 号

书 名：保健专家谈癌症、骨关节病

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

警惕慢性疲劳综合征	1
怎样看待医学科普读物	3
免疫系统的重要性	6
免疫功能异常的后果	7
延缓衰老要从中年做起	9
医源性疾病和医源性问题	12

癌症

癌症是中老年人的高发病	15
怎样初步识别腹部包块	18
警惕癌肿的可疑征象	20
什么叫高血压	23
癌症是可以预防的	26
努力阻断癌变过程	28
如何早期发现乳腺癌	30
中老年妇女为什么易患乳腺癌	31
胃癌知多少	32
怎样才能早期发现直肠癌	34
如何早期发现肾肿瘤	36
如何早期发现鼻咽癌	39
鼻咽癌有什么症状	40

哪些皮肤病可发生癌变	42
持续性音哑要警惕喉癌	45
鼻出血与肿瘤有关吗	46
疑有癌症怎样去医院就诊	48
防癌的自我保健	52
怎样预防膀胱肿瘤复发	61

骨关节病

为什么会发生骨质疏松症	66
如何防治骨质疏松	68
中年人为什么易得腰椎间盘突出症	70
中年人肩痛与肩发僵的原因	72
腰椎骨关节病与腰椎管狭窄	76
颈椎病的类型和防治	78
急慢性腰肌劳损	83
哪些病容易引起中老年人腰痛	86
长骨刺是怎么回事	87
中年人会有哪些关节病	89

生活中的保健与预防

饮酒也危害健康	93
重视伏暑保健	95
更年期有哪些常见病	97
妇女健康普查十分重要	99
如何顺利度过更年期	101
“老年病”并非仅见于老年人	103

免疫对机体的健康有什么作用	105
丰富生活内容，保持心情愉快	107

用药小知识

药物也可致癌	111
正确联合用药	113
可以导致治疗失败或发生不良反应的药物相互作用 ...	115
药物是否失效或变质的检查方法	117
利尿药的合理选用	119

基本知识

警惕慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征常产生于中年人。中年人在工作岗位上骨干、中坚力量，在家庭又起到承上启下的作用，可以说是社会的核心，但这些人又往往会因一些社会心理问题，而过早衰老或罹患各种疾病，如当客观环境和主观愿望之间出现矛盾，有时会使拼搏奋进的劲头受到挫折，进而产生沮丧、抑郁、心理不平衡；或是处理不好夫妻间、子女间的关系，情感交流少，甚至猜忌对方而产生不信任。有一些中年知识分子，把精力完全放在了事业上，执着地追求，不注意劳逸结合，长期紧张、劳累而使自己健康水平下降，以致发展为慢性疲劳综合征。其核心症状是疲劳、倦怠感、全身肌肉骨节酸痛、头痛、做事情时注意力易涣散；有时伴有睡眠障碍、食欲减退、体重减轻、心理上有失落感、不愿做事情……，经医生一般检查均未能发现明确疾

病。总之，慢性疲劳综合征是一种由社会心理因素所致的功能性持续的慢性疲劳状态。当然，也有人认为是一种由病毒感染引起的疾病，长此下去，有的人还可以继发忧郁心境，生活缺乏驱动力，自感能力、兴趣不及以前，甚至会变得自我评价低、缺乏自信、处事优柔寡断，有时自责、自罪、悲观失望。因疲劳缠身，不愿与人来往，主动性差，还有的人因躯体不适而产生疑病观念等。

慢性疲劳综合征诊断的确立须由专科医生进行，即须慎重排除躯体可见的疾病及内因性抑郁症、焦虑性神经症、歇斯底里性格、精神疾病（最多见的是精神分裂症）、长期服用精神安定剂、药物或酒精依赖等。一旦被诊断为该病，则应首先积极调节情绪，摆脱和消除社会心理因素，纠正和调控负性情绪，正确对待现实；善于处理各种矛盾，改变病前不利于心身健康的精神状态。同时在医生指导下服用一些抗忧郁药，但服药种类的选择、用药方法、维持治疗、康复期药物的调整，以及对药物正性或副性作用、效果的观察和评估等等，均须在专科医生指导下进行。

最后，预防慢性疲劳综合征应做到生活制度化，有劳有逸，每日保证充足高质量的睡眠；坚持锻炼，每日有一定时间的文娱活动和量力而行的体育运动；遇事要会自我心理调整，能容忍，凡事想

得开；入睡前沐浴，可解除疲劳，消除失眠症，有利于心身健康和安稳入睡，次日精神饱满。

总之，中年人的心理卫生保健应该引起全社会和中年人自身的高度重视。没有中年人的心身健康，就谈不到老年人的长寿。

怎样看待医学科普读物

近些年来，医药卫生科普读物越来越多了。应该说，这是一个好现象。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，普及保健知识也是一个重要的手段。

但是，随之而来却出现了新问题。读者抱怨，这类文章读多了，反而有些莫衷一是的感觉。有些论点似是而非，有些信息互相矛盾，不知该听信谁的。

出现这种情况，可以说有多种原因。比如，不久前某晚报上，登了一条“新闻”说：俄罗斯一位学者证实，用苏打水洗澡可以长寿。实际上，早在46年前上海某大报上，就登过内容与此完全相同的新闻而且作者姓名也相同，只是那时俄罗斯还叫苏联，曾经引起了一阵抢购苏打风，然后不了了之。把几十年前已不可信的旧闻当新闻发，当然是

不对的。

也是不久前，一家在卫生宣传方面很有影响的大报载文说：中国老年人骨质疏松的发病率高，提出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，各人所做研究的结果不一致是常见的。医生可以掌握各种不同的信息，分析它的意义。比如了解那篇文章中所说的实验用何种动物，所谓喝牛奶过多是多少等，就不难了解这种研究对人有多大参考价值，对中国人又有什么实际意义。因为，大多数中国人，远不是喝牛奶过多，而是很少。离开这个实际情况，笼统介绍喝牛奶过多的害处，没准会使一些老年人对每天喝那点奶也担心起来。

和其他科普知识相比，医学科普知识的特点是，它与人的关系格外密切。比如，科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，如果谁向公众介绍一种像“苏打水洗澡”，这类所谓既简单又有神奇效果的方法，那就难免有人去试一试。越是对难治的疾病，越是有人带着侥幸的心情去碰运气，结果就很容易上当。

这些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，多走反而加重食物在胃内滞留；而有食道裂孔疝者，饭后却宜端坐一会儿，马上躺下倒会加重食物返流；有十二指肠壅积症者，甚至宜饭后胸膝位卧……可见，只有联系实际，才能决定正确对策。

在市场经济情况下，有些医疗保健措施也难免沾染上商品的色彩。一些具有实效的药物，仅仅因价廉或包装一般而被贬低，有些并无多大实用价值的东西被夸得无比神奇，有些貌似科学的词句，而实质上只不过是新名词装扮起来的商业广告。对读者来说，确实有一个如何辨别真伪的问题。

本书作者在介绍有关知识时，力求以科学负责的精神，客观公正地把自己认为较为可靠的心得讲述出来。因为我们理解，人们最需要的并不一定是最新的进展，而是最可靠的知识。

但是，我们也希望读者理解，医学保健知识，包括本书的内容，都是为公众而不是为某一个人写的。其中谈到的一些具体方法，对您是否适用，最好由真正掌握您实际情况的医生决定。

免疫系统的重要性

免疫，最初的涵义是“免于患瘟疫”，使身体不受细菌和其他致病微生物的侵袭。现代免疫学的概念已经完全超出了微生物学的范畴。它泛指机体对各种“异己”物质，包括外来的（如细菌、微生物和其他带有免疫原作用的物质）和内生的（如细胞分化过程中出现的变异细胞）进行识别、杀灭和清除的功能。参与这种工作过程的器官、组织、细胞、免疫效应因子，以及与此有关的基因等，构成了机体的免疫系统。

免疫系统的“中枢性器官”，包括胸腺和骨髓，是淋巴细胞发育和成熟的场所；“周围性器官”包括脾脏、淋巴结和淋巴小结等，是淋巴细胞分化、增殖、循环和发挥效应的场所。两类器官都与血液循环相联系。参与免疫效应的，主要有淋巴细胞、补体系统、淋巴因子以及免疫球蛋白，像一个立体防线。

人生活在复杂多变的环境中，各种致病的生物学、物理、化学因子每时每刻都在威胁着人的健康。人体自身细胞在分化过程中，还可能出现变异，而每个变异细胞如果不被及时识别和杀灭，它就有可能疯狂地发展，最终将会成为一个肿瘤。免疫系统必须时时高度警惕，对这些外来及内生的坏家伙进行严密的监视。

免疫系统与神经、内分泌系统之间，是一种很微妙的关系。一方面，免疫系统和人体内的其他系统一样，受神经、内分泌系统的调节和影响；另一方面，它又对神经、内分泌系统功能的正常发挥提供安全保障。事实上，它又与神经、内分泌系统一起，构成人体的“三维立体”防御系统，共同保障机体内部的稳定。任何一方面的功能失常，都会使其他两者受到损害。

精神心理因素对免疫系统功能的影响也很值得重视。巨大的精神心理压力和不健康的心理素质，都可能致使免疫功能失常，从而引发一些疾病。

免疫功能异常的后果

免疫系统可能发生功能过低和功能混乱两种异常。