

日常保健顾问 / 家庭医疗手册 / 百姓强身处方

和健康对话

百名专家 解读日常医学

肖振华 徐容莉 编著



学林出版社

日常保健顾问/家庭医疗手册/百姓强身处方

和健康对话

——百名专家解读日常医学

- 百位权威专家、资深医师组成豪华方阵
 - 一次跨越各科目的名医大会诊
 - 循着日常生活事例进入当今医学殿堂
 - 翻阅本书,全面释放你我身心结症

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

和健康对话:百名专家解读日常医学/肖振华,徐容莉编著. —上海:学林出版社,2005.1
ISBN 7-80668-883-8

I. 和... II. ①肖... ②徐... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第139275号

和健康对话

——百名专家解读日常医学



书名题字——吴申耀

编 著——肖振华 徐容莉

插 图——金祖荣

责任编辑——褚大为

封面设计——周 鸣

责任监制——应黎声

出 版——上海世纪出版集团

学林出版社(上海钦州南路81号3楼)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路81号1楼)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷——丹阳市兴华印刷厂

开 本——850×1168 1/32

印 张——9.375

字 数——21万

版 次——2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

印 数——6000册

书 号——ISBN 7-80668-883-8/R·18

定 价——16.00元

和健康對話

吳中寧題

目 录

A

关键词：【爱牙】 【艾滋病】

- 1. 名模的门牙上镶了一粒钻..... 1
- 2. 洁身自好,筑起防“艾”堤 3

B

关键词：【拔火罐】 【补钙】 【白血病】 【保健品】
【变性手术】 【丙肝】 【哺乳】 【不孕】

- 3. 夏日里流行拔火罐 DIY 7
- 4. 儿童补钙,不能多多益善..... 10
- 5. 家装并非白血病元凶 12
- 6. 保健品换不来你的健康 14
- 7. 变性人竞选环姐正常吗? 16
- 8. 治疗肝炎,中医药有优势..... 18
- 9. 用乳汁哺养你的宝宝 20
- 10. 不孕,现代生活副产品 22

C

关键词：【车祸急救】 【肠道病】 【传染病】 【猝死】
【催眠术】

- 11. 交通意外,注意现场急救 25

12. 盛夏,肠道出了什么问题	27
13. 当新发传染病走向我们	29
14. 从猝死事件说到暑期娱乐	31
15. 让人“昏昏欲睡”的治病	33

D

关键词:【胆结石】 【癫痫】

16. 饮食不当易得胆结石	36
17. 癫痫家族有七十二类病	38

E

关键词:【耳疾】 【二恶英中毒】

18. 早期干预矫正耳聋患者	41
19. 从尤先科说到“世纪之毒”	43

F

关键词:【分餐制】 【肺纤维化】 【肺移植】 【风湿病】

20. 幽门螺旋杆菌在我们身边	46
21. 国王顾问患了肺纤维化	49
22. 让“肺移植”寻常起来	51
23. 风湿病,冬令要闯复发关	53

G

**关键词:【高血压】 【干燥综合征】 【肝损伤】 【感觉失调症】
【肛肠病】 【膏方】 【股骨头坏死】 【关节损伤】
【冠心病】**

24. 高发时节将“降压”进行到底	56
-------------------------	----

25. 有一种病叫干燥综合征·····	59
26. 吃保健品吃出了肝损伤·····	61
27. 开学了,孩子为啥难“入学”·····	63
28. 围剿第三大“亚健康病”·····	66
29. 冬令膏方,会不会让我们吃“药”·····	68
30. 关于现代人与膏方的质疑·····	70
31. 股骨头坏死也可移植·····	72
32. 健美运动莫以关节为代价·····	75
33. 不良生活习惯在侵害心脏·····	77
34. 年轻人,你的“心”是否衰老·····	79

H

关键词:【化学伤害】 【怀孕】

35. 需要学会应对化学杀手·····	83
36. “十月”怀胎,你准备好了吗?·····	85

J

关键词:【寄生虫病】 【激素治疗】 【颈椎病】 【家庭药箱】
 【减肥】 【节日病】 【结核病】 【戒烟】 【近视手术】
 【胶囊中药】

37. 吃生鱼片染上了“肝吸虫”·····	88
38. 请药师为激素治疗把关·····	90
39. 颈椎病不再是老人“专利”·····	92
40. 小药箱管不好会吃“药”·····	94
41. 减肥,先减不良生活习惯·····	96
42. 过节避免“不规律紧张”·····	99
43. 老年人何以好发结核病·····	101

44. 不抽烟能在一定程度上预防肺癌	103
45. 戒烟莫等病入膏肓后	105
46. 近视手术的商业味太重	108
47. 吃中药不用“胶囊”为好	110

K

关键词：【抗菌药】 【抗炎中药】 【狂犬病】 【咳嗽】

48. 抗菌药难以抗菌的尴尬	112
49. 抗炎中药能否替代抗生素?	115
50. 还是离宠物远一点好	117
51. 咳嗽为什么那么难治?	119

L

关键词：【老年痴呆症】 【老年性肺炎】 【类风关】 【类非典】
【连体儿】 【隆胸】

52. 垂垂老矣,有“痴”缠身	122
53. 当老人惹上老年性肺炎	125
54. 告诉你所不知道的类风关	127
55. 从加拿大发现类非典说起	129
56. 从连体儿谈产前诊断	131
57. 当心“挺好”后面的凹坑	133
58. 隆胸女死于手术麻醉	136

M

关键词：【慢阻肺】 【免疫食品】

59. 慢阻肺,小心入冬发威	139
60. 给“抗乙肝番茄”打个问号	142

N

关键词:【内窥镜】 【性功能障碍】 【男子更年期】 【脑瘤】
【脑瘫】 【尿毒症】 【牛奶】

- 61. 内窥镜,一项绕不开的医检..... 144
- 62. 男人健康“伟哥”不再唯一 147
- 63. 你的老爸有“老更”吗? 149
- 64. 脑瘤,易忽视的“人体地雷” 152
- 65. 脑瘫儿,家庭康复最关键..... 154
- 66. 尿毒症离我们并不遥远 156
- 67. 牛奶好喝,还要喝好..... 158

P

关键词:【爬楼梯运动】 【帕金森】 【皮炎】 【皮肤病】

- 68. 这楼梯,爬还是不爬? 161
- 69. “帕金森”也算职业病? 163
- 70. 皮炎多发,化妆品惹的祸? 165
- 71. 入春后皮肤病蠢蠢欲动 167

Q

关键词:【铅中毒】 【强化食品】 【青春痘】

- 72. 小心驱铅背后的陷阱 170
- 73. 给食品添加一点营养素 173
- 74. 白领惹上麻烦的青春痘 175

R

关键词:【人流】 【人造美女】 【妊娠伴随综合征】 【溶血病】
【乳腺病】

75. 假期,抵御人流第一时间	178
76. 大张旗鼓的“人造美女”	181
77. 做爸爸的,也有妊娠反应?	183
78. 生育中有一道血型之坎	185
79. 当你的乳腺出现了病变	187

S

关键词:【肾结石】 【生育】 【失眠】 【食物中毒】
 【视网膜脱离】 【试管婴儿】 【睡眠障碍】

80. 不以结石大小论危害	190
81. 拒绝生育要付出代价	192
82. 失眠在“谋杀”我们的健康	194
83. 秋日也会发生食物中毒	197
84. 爱眼日里谈视网膜脱离	199
85. 封杀“试管婴儿一条街”	201
86. 睡眠障碍,如何轻松跨越	204

T

关键词:【糖尿病】 【体检】 【秃发】

87. 说说我们周围的糖尿病	207
88. 攻克糖尿病,关键攻克你自己	210
89. 常规体检≠防癌普查	213
90. 谁动了我们的头发?	215

W

关键词:【微波辐射】

91. 微波炉让我们忐忑不安	218
----------------------	-----

X

关键词：【哮喘】 【心梗】 【心理咨询】 【心脏搭桥】

【心脏早搏】 【性教育】 【性早熟】 【性健康】

【血吸虫病】

- 92. 哮喘多发时节,每天监控..... 221
- 93. 当难缠的哮喘缠上你 224
- 94. 心梗还需“心药”医 226
- 95. 没病也去找心理医生 228
- 96. “搭桥”不是唯一的选择 230
- 97. 心脏早搏,又一种白领病..... 233
- 98. 少男少女需要“青春关爱” 235
- 99. 孩子性早熟,是谁惹的祸? 237
- 100. 我们需要自己的性调查..... 240
- 101. 外出旅游防血吸虫病..... 242

Y

关键词：【隐形眼镜】 【牙周病】 【亚健康】 【眼药水】

【慢性咽炎】 【腰痛】 【药物选择】 【乙肝】

【乙脑】 【饮食卫生】 【营养师】

- 102. 隐形眼镜是医药产品..... 245
- 103. 牙周病的危害不可小觑..... 247
- 104. 对准亚健康,下针! 249
- 105. 眼药水不是“万金油” 251
- 106. 慢性咽炎也是一种现代病..... 253
- 107. 患者腰痛,大夫头痛? 255
- 108. 买药用药别拿生命开玩笑..... 257
- 109. 小心吃错药和吃药 ABC 260

110. 从“乙肝歧视第一案”说起	262
111. 乙脑距离我们有多远	264
112. 节日里吃的学问知多少	266
113. 营养师,从此不可或缺	268

Z

关键词:【致盲性眼病】 【针灸减肥】 【整容整形】 【脂肪肝】
【植物人】 【肿瘤】

114. 盲人节引出的防失明话题	272
115. 针灸,减肥者的银色希望	274
116. 整容求职,不要迷失自我	276
117. 追求另类何必“另类整形”	278
118. 脂肪肝发病率“赶超国外”?	280
119. 长期昏迷会成为植物人吗	283
120. 对症下药,也对“心”下药	285

后记	288
----------	-----



A

关键词：【爱牙】 【艾滋病】

名模的门牙上镶了一粒钻

话题背景：名模谢东娜从北京赶回上海，到牙防所为自己漂亮的门牙镶了一粒钻。随着生活质量的提升，作为健康与美丽之门户的牙齿如今受到了从未有过的关注与礼遇。

特邀专家：徐汇区牙防所所长徐培成

问：如今来检查牙齿的病人相比十几年前有什么差别吗？

答：市民的健康意识确实今时不同往日了。过去来补牙的，蛀蚀较为严重，有些人常常等到神经发炎，疼得连觉都睡不着了，不能再拖延了才来看病；而现在很多人都在经常关注牙齿，一旦发现有点发黑就会很快来补上。还有一些曾经旅居国外的人更是有心，会定期来洗牙。因为国外很重视牙保健，把护牙作为健



康的第一步。要知道牙齿不好,不仅不美,消化系统等身体其他方面也容易出问题。

还有就是现在来做牙齿美容的很多,特别是演艺界人士。现代人社会活动增多,牙齿不白,牙齿排列不整齐让他们缺少自信,所以尽管做烤瓷牙、铸瓷牙价格不菲,但还是有很多人乐此不疲。

问: 人们的牙保健意识提高了,牙刷和牙膏也更新换代了,是不是会降低一部分牙病发生率?

答: 这是一个此消彼长的过程。从一方面看,生活质量提高了,早晚刷牙,还用了含氟牙膏等,可以减少蛀牙率;从另一方面看生活水平高了,必然会食物精细化,人的咀嚼功能退化,牙病多发。例如,智牙就是俗称的净根牙,发炎的人现在很多,就是因为现代人食物过于精细,咀嚼功能降低,使得牙床发育不充分,容纳智牙的位置没有了,或者只留下了一半,造成智牙错位,吃东西时容易食物嵌塞,形成病灶牙。

问: 很多人为了免除后患,即使是没有发炎,也会拔掉智牙,对此你怎么看?

答: 智牙也有智牙的功能,例如可以增加咀嚼的有效面积,还可以为今后镶牙提供方便。所以一般我们只拔病灶牙和没有咬合的智牙,除非是为了正畸。不管怎么说,拔牙还是应该谨慎。市民也要有这方面的意识,只要 X 光片显示残冠残根健康,就要尽量保留,因为镶牙如果能用自己的残根,既可以节约不小的费用,还可以避免排异。

问: 世界卫生组织提出了“8020”的倡议,为了在 80 岁时还有 20 颗好牙,市民们在牙保健意识方面还有什么需要提高的呢?

答: 国外给 2~3 岁的孩子补牙是很平常的事。而我们很多家长对孩子的牙齿问题却很忽视,其实如果乳牙不好,换牙后恒牙



也不会好。

还有我看到很多病人,刷牙方法不对,不是上下刷,而是一味用力横刷,时间长了牙龈萎缩、牙根暴露,牙釉面上还留下了很明显的横纹。

另外就是要养成半年定期洗牙的习惯,一些牙结石长在牙龈缝里,自己刷不到,甚至看不到,一定要到正规医疗机构使用专用仪器才能去除。那些开展这项业务的美容院,最好别去,因为如果不能做到一人一机,就会传染疾病,如乙肝、艾滋病等。

洁身自好,筑起防“艾”堤

话题背景:阻击艾滋病成为最近上海乃至全国卫生工作的重要任务之一。前不久召开的上海建设健康城市联席会议再次重申,防止艾滋病传播最有效的对策之一,就是人们自觉地进行自身健康管理。

特邀专家:上海复旦大学附属华山医院感染科主任医师、卫生部艾滋病治疗专家组专家潘孝章

问:在现阶段,什么是艾滋病的主要传播渠道?

答:综合国内外情况,吸毒是艾滋病传播的高危行为。这是因为吸毒者共用针筒静脉注射海洛因。刚开始吸毒的人,往往服用摇头丸或其他毒品,随后便会过渡到鼻吸海洛因,99%以上的吸毒者最终会发展为静脉注射吸毒。因为鼻吸一天的开



销在千元以上,而注射只要三百元上下,且起效快。由于卫生观念差和吸毒者成群接触,50%以上的静脉吸毒者曾有共用注射器吸毒行为,而且为了不浪费毒品,在注射时,还常常把血回抽到针筒内反复注射。因此只要其中有一个是艾滋病毒的感染者,病毒便可通过此途径进入其他人体内。形象化地说,一个针筒10人共吸,只要共吸过10次,就会有一次被传上病毒的可能。

上海市情况和其他省市不同,吸毒传播还不是上海市艾滋病传播的主要途径,而是性传播。相比血液传染和吸毒,这一途径最难控制。要阻断这种传播方式主要靠个人。洁身自好保持单一的性伙伴是很关键的。

问:上海市要对本市的孕妇实行免费咨询筛查,那成人日常体检是否需要把艾滋病抗体检测作为常规项目呢?

答:目前还无必要,不管怎么说,上海的艾滋病病人比例并不高。如有过高危行为,和艾滋病毒感染者有过血液和性接触的人可以自行检测。

问:如何自我判断得了 AIDS?

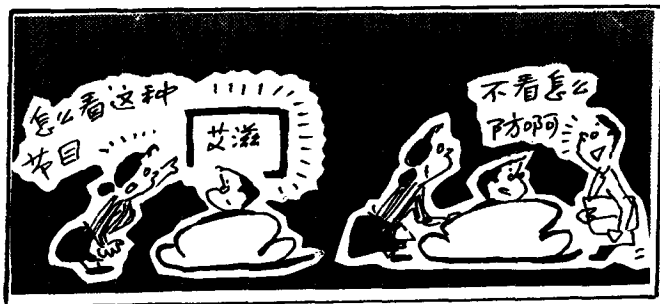
答:艾滋病病毒进入人体后并不会使人体有异常的感觉。开始几年可能没有任何症状,外表看上去完全正常,已感染艾滋病病毒的人平均经过7~10年才会出现症状。

在感染艾滋病病毒数周(4~8周)内可能出现一些急性早期病状,如淋巴结肿大、皮疹、盗汗、头痛、咳嗽等,有的与一般感冒差不多。有高危行为的人如出现以下症状可高度怀疑感染了艾滋病,如长期低热、慢性腹泻、体重下降、咳嗽、盗汗等。一般在经过对症治疗甚至未经治疗几周后症状就会消失,进入长期的无症状期。

如果怀疑自己有感染上艾滋病病毒的可能时,应尽早到有



条件的医院、卫生防疫站或其他指定的卫生部门去作艾滋病病毒抗体检测,以确定是不是感染了艾滋病病毒。每一个刚感染上艾滋病病毒的人,都存在一个“窗口期”过程。所谓“窗口期”,是指 HIV 最初进入人体到可检测出病毒抗体的时间,通常为两周到三个月,甚至可能是六个月。因此一个人如果有了一次“危险行为”,立即去作艾滋病病毒抗体检测,结果可能为阴性,应该在过了“窗口期”后再作一次检查。



人类的发展史就是一部与各种病魔的斗争史

如果第二次检查没有问题,才能确定此人没有感染艾滋病病毒,但还必须确定此人在第二次检查前再没有过新的“危险行为”。

问:有相当多的人包括医生对艾滋病人避之不及,这会有什么副作用?

答:千万不能歧视艾滋病病人。据国内的有关调查,民众对亲人或朋友染病持关心态度的只有 20.7%,多数人虽同情但立即疏远;有 64.4% 的人视艾滋病为道德上应受谴责的,不能见人的疾病,指责病人咎由自取;还有 46.6% 的人反对病毒感染者和健康人在一起共事、共处。得了艾滋病的病人原本心理脆弱,得到不公正待遇后就会产生更多的心理问题:例如担心传染给

