

健康新概念丛书

POWER TO
THE
PATIENT



怎么能让医生 更好地为我治病

POWER TO THE PATIENT

(美) 伊萨多·罗森费尔德 / 著

Isadore Rosenfeld, M.D.



- 美国经典健康读物之一
- 伊萨多·罗森费尔德医学博士继《不舒服了，怎么办》之后的又一部医学力作
- 一部从全新角度解读40多种常见疾病的医学普及读物

中国大百科全书出版社

怎么能让医生更好地为我治病

POWER TO THE PATIENT

(美) 伊萨多·罗森费尔德 著

Isadore Rosenfeld, M. D.

谢大鹤 译

高美霞 刘彦 校

中国大百科全书出版社

· 北京 ·

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

图书在版编目（CIP）数据

怎么能让医生更好地为我治病/（美）罗森费尔德著；谢大鹤译．—北京：中国大百科全书出版社，2004

ISBN 7-5000-7157-4

I. 怎… II. ①罗…②谢… III. 常见病—防治—普及读物
IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 099902 号

选题策划：陈 琦 李 彬

责任编辑：孙 静 陈 琦

责任印制：杨海涛

封面设计：春天书装工作室

中国大百科全书出版社出版发行

（北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-68348716）

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

高等教育出版社印刷厂印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：13.125 字数：265 千字

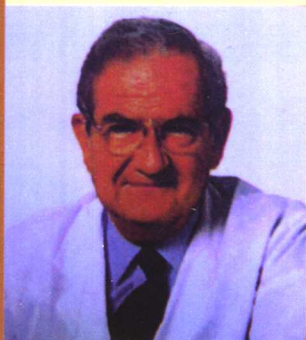
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印数：1~5000 册

ISBN 7-5000-7157-4/R·19

定价：24.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。



作者介绍:

伊萨多·罗森费尔德医学博士是美国著名的内科医生和健康专家。他任教于纽约医院康奈尔医学中心，是纽约医院和癌症纪念中心的主治医师，曾出任纽约医学会会长一职。作为一名资深健康专家，伊萨多·罗森费尔德连续八年每周在全美联播的电视节目《钟点杂志》上为观众进行健康指导，并担任CBS晨间新闻的医疗顾问长达四年之久。同时作为一位畅销书作家，他执笔的多部医学著作都荣登纽约时报畅销书排行榜，被评为美国最佳医学畅销书。他还定期为《时尚》杂志的健康专栏撰写文章。

谢大鹤 译 / 高美霞 刘彦 校

选题策划：陈 琦 李 彬

责任编辑：孙 静 陈 琦

责任印制：杨海涛

封面设计： 春天 书装工作室
tel:13051363823

健康新概念图书目录：

■ 情感·健康·疾病

(美) 埃斯特·斯滕伯格/著

■ 抢救心脏

(美) 伯纳德·朗/著

■ 心血管病的治疗与用药

(中) 吴永健/主编

■ 怎么能让医生更好地为我治病

(美) 伊萨多·罗森费尔德/著

■ 不舒服了，怎么办

(美) 伊萨多·罗森费尔德/著

编者的话

人吃五谷杂粮，生病似乎不可避免。我们有理由随时了解自己的身体状况，也希望知道这些病症隐含的信号。但深奥难懂的医学专著无形之中让一般的读者——医学的门外汉望之却步。一直以来，编者想找到一本或一套这样的书——它内容丰富翔实、语言平实又不乏生动，能给读者以知识、启迪和力量。

《POWE TO THE PATIENT》就是在这种情况下进入我们视野的。这是一本医学方面的普及读物，从医学的不同角度详细地介绍了40多种常见疾病，包括帕金森病、不孕症、胆结石症和糖尿病等不同系统的疾病。作者伊萨多·罗森费尔德不仅是位杰出的医生，还是一位畅销书作者，他的作品多次在纽约时报畅销书排行榜中名列前茅。本书中，作者用深入浅出、风趣幽默的语言将一个个原本复杂的症状，以及相关的医学常识娓娓道来。正如作者在本书中提到的：“你将了解到如何识别和解释这些疾病的警示症状，它们是怎样被确诊的，有什么最佳和最新的治疗方法，在什么情况下必须坚持请会诊，以及什么时候必须要求住院等。”相信每一位关注自身健康的读者都会从中获益，哪怕仅仅是驻足书架旁匆匆地浏览几页，你都会有意想不到的收获。

当今的图书市场并不缺乏医疗、保健类图书，但像伊萨多·罗森费尔德这样能将自己一生的从医经历与经验，用轻松幽默、

浅显易懂的语言叙述出来的图书实属少见。相信这本书带给你的不仅是知识和力量，更重要的是一种积极对待疾病的态度——得了病并不意味着就得愁眉苦脸，坐以待毙。它告诉我们每一个人：你是可以改变现状的，你可以生活得更好。

作为编者，我们很想多写几句将初读此书时的感想与读者分享，但好的书籍更应由读者去细细品味、体会，从中悟出健康的道理，提高健康的意识，这将是我们的最大欣慰。

编者

2004 年 9 月

目 录

编者的话	(1)
第一章 痤疮——青春痘怎么会变成疤痕	(1)
痤疮是怎样发展起来的	(3)
痤疮的治疗	(5)
第二章 艾滋病——危险的恶作剧	(9)
艾滋病的历史	(9)
艾滋病是如何传播的	(11)
如何预防 HIV 感染	(12)
艾滋病的症状	(12)
如果你的 HIV 检测结果为阳性	(13)
艾滋病的治疗	(14)
第三章 早老性痴呆症——这算不了什么	(21)
什么是 AD	(21)
什么是痴呆, 你如何能识别它	(23)
AD 的致病危险因素	(30)
AD 确诊以后	(30)
第四章 关节炎——怎么伤害到你了?	
让我来想想办法	(34)

骨性关节炎(OA)	(35)
类风湿性关节炎(RA)	(44)
第五章 哮喘——控制哮喘,志在必得	(51)
什么是哮喘	(51)
哮喘的过敏源,如何应对它	(53)
哮喘的症状	(56)
哮喘的确诊	(57)
哮喘的预防	(58)
哮喘的治疗	(59)
第六章 心房纤颤——如果发生在你的心脏,	
那你肯定是个生活不规律的人	(63)
房颤的病因	(66)
房颤的治疗	(67)
第七章 慢性疲劳综合症(CFS)——那你就告诉我你的困惑、	
你的苦恼和你那无法打开的心结	(72)
CFS 的症状	(74)
CFS 的诊断	(75)
可能有效的处治方法	(76)
第八章 精神抑郁症——就像在漫漫长夜中	
完全看不到前途	(79)
你是否有精神抑郁	(81)
精神抑郁症的治疗	(82)
自助	(84)

第九章 糖尿病——如果生活过于安逸·····	(86)
I 型糖尿病·····	(88)
II 型糖尿病·····	(92)
每一位糖尿病患者都应接受的生活方式改变·····	(98)
血管疾病·····	(100)
血糖的监测·····	(102)
糖尿病的急性合并症·····	(102)
糖尿病的长期慢性合并症·····	(104)
妊娠期糖尿病患者·····	(107)
第十章 肠憩室病——真的要禁水果吗·····	(109)
什么是肠憩室·····	(110)
憩室病的症状·····	(111)
憩室病的预防·····	(111)
憩室炎·····	(112)
第十一章 子宫内膜异位症——今晚不行,亲爱的, 我患有子宫内膜异位症·····	(114)
第十二章 纤维肌痛综合症——此病并非全是 “自觉症状”·····	(120)
纤维肌痛综合症的症状·····	(122)
纤维肌痛综合症的治疗·····	(124)
第十三章 胆囊疾病——当你把 5F(女性、50 来岁、 多子、肥胖和胃肠胀气)占全以后·····	(128)
什么是胆结石·····	(128)

什么样的人容易得胆囊结石,为什么	(130)
是什么时候得上的胆囊结石	(131)
胆囊结石什么时候发作	(132)
胆囊结石的诊断	(133)
胆囊结石患者的生活	(134)
去掉你的胆囊结石	(135)
第十四章 痛风——一种贵族的疼痛	(139)
痛风是如何发生的	(140)
什么时候会得痛风	(142)
急性痛风发作	(144)
急性痛风发作的治疗	(145)
痛风的长期治疗	(146)
假痛风	(148)
第十五章 脱发——秃子美丽吗	(150)
遗传性脱发和秃头	(151)
可逆性脱发	(154)
第十六章 心脏病——你的心脏什么时候会出毛病	(159)
为什么心脏病会发作,如何发作	(159)
你有危险吗? 有!	(161)
心脏病猝死	(165)
心脏病发作前的心脏症状	(166)
冠状动脉疾病的诊断	(167)
预防	(168)

这是心脏病发作吗	(171)
心脏病发作后的生活	(173)
第十七章 痔疮——“谢谢,我还是站着吧!”	(175)
痔疮的治疗	(180)
第十八章 肝炎——还是不患肝炎为好	(182)
肝脏能为你的生命做些什么	(183)
肝脏的疾病	(185)
肝脏疾病的症状	(186)
甲型肝炎	(188)
乙型肝炎	(190)
丙型肝炎	(195)
第十九章 高血压病——在这里可不能“难得糊涂”	(200)
统计学结果	(201)
什么是高血压病	(203)
高血压病的处置	(206)
高血压病的药物治疗	(209)
高血压病治疗时机的选择	(217)
复查你在本章开始时的答案	(218)
第二十章 不孕症——你的宝宝何时降生	(222)
到底是谁的错	(224)
胎儿的形成——女性生殖系统	(224)
男性生殖系统	(225)
女性生育能力的评估	(226)

男性生殖能力的评估	(228)
我们该怎么办呢	(229)
第二十一章 肠道易激综合症——虽然有人幸灾乐祸， 但你并不孤单	(234)
IBS 的诊断	(236)
IBS 的治疗	(238)
第二十二章 肾结石——一条艰辛之路	(240)
肾结石是如何形成的	(241)
肾结石是在什么情况下形成的	(242)
肾结石的症状和诊断	(244)
怎样防止肾结石形成	(245)
肾结石发作的处置	(247)
第二十三章 莱姆病——它真能把你弄得火冒三丈	(250)
你知道你感染莱姆病了吗	(252)
如何预防莱姆病	(254)
如何治疗莱姆病	(256)
关于莱姆疫苗	(257)
第二十四章 更年期——他的？还是她的？	(259)
女性更年期	(259)
男性更年期	(263)
第二十五章 偏头痛——一切头痛之母	(266)
偏头痛的发病机制	(268)
偏头痛的触发器	(269)

偏头痛的预防	(270)
偏头痛的治疗	(272)
第二十六章 二尖瓣脱垂——冒烟了,但还没有着火	(275)
什么是二尖瓣脱垂	(278)
二尖瓣脱垂的治疗	(280)
第二十七章 多发性硬化	
——是你的神经系统发生了短路	(283)
多发性硬化的病因	(286)
MS 的预防和治疗	(288)
第二十八章 骨质疏松症——骨骼迟早都会至此	(291)
骨骼的生命	(292)
骨质疏松症的预防	(295)
骨质疏松症的诊断	(297)
骨质疏松症的治疗	(298)
第二十九章 卵巢癌——只要认真检查,	
就能做到早期诊断	(301)
何时、如何仔细地寻找卵巢癌	(304)
卵巢肿瘤的分类	(305)
卵巢肿瘤的临床分期	(306)
卵巢癌的治疗	(307)
卵巢癌的有效预防	(308)
第三十章 帕金森病——头晃手颤	(310)
帕金森病的诊断	(311)

帕金森病的治疗	(313)
你自己还能做什么	(316)
第三十一章 静脉炎——哎哟！我的静脉	(319)
浅表性静脉炎	(320)
深部静脉的血栓性静脉炎的检测	(322)
深部血栓性静脉炎的治疗	(323)
第三十二章 经前期综合症(PMS)	
——坚持你竞选入主白宫的权利	(326)
PMS 的治疗	(329)
PMS 的特效治疗	(330)
第三十三章 牛皮癣——外不治癣	(333)
牛皮癣概述	(333)
牛皮癣的病因	(335)
牛皮癣的治疗	(335)
第三十四章 酒糟鼻——伦布兰特并不是酒鬼	(344)
酒糟鼻的治疗	(348)
第三十五章 性传播疾病	
——我们怎么做爱？让我来想想办法	(350)
控制性传播疾病的关键	(352)
你最有可能遇到的性传播疾病	(353)
第三十六章 带状疱疹——这是拖延不得的疾病	(359)
带状疱疹的发作	(360)

怎样处理你的带状疱疹	
——72 小时:最佳的机会之窗	(361)
治疗后神经痛(PHN)	(363)
水痘疫苗	(364)
第三十七章 中风——换了个叫法的脑病发作	(367)
中风的不同原因	(368)
怎样防止中风	(369)
症状的识别	(372)
如果你怀疑自己中风,应该怎么办	(373)
在急诊室内	(374)
中风以后	(375)
第三十八章 甲状腺疾病——内分泌腺中枢	(377)
甲状腺功能减退	(379)
甲状腺机能亢进	(383)
急性甲状腺炎	(388)
结节性甲状腺肿和肿瘤	(389)
第三十九章 尿失禁——并非对	
“禁止大小便”的告示视若无睹	(392)
我们为什么会出现尿失禁	(392)
常规体检	(399)
你应当在哪里进行常规体检	(401)
你应当在何时、以多长的间隔作常规体检	(401)
结束语	(405)

第一章

痤疮

青春痘怎么会变成疤痕

痤疮至少有 10 种不同的类型，其中最重要的是寻常型痤疮和成人型红斑痤疮，本文主要讨论寻常型痤疮。

寻常型痤疮是一种皮肤病，主要侵犯十几岁的孩子和年轻成人。病变始于青春期，一直延续到成人期。大约 80% 的人在其生长发育过程中或早或晚都长过寻常型痤疮的疙瘩或肿包。在多数情况下，这些疙瘩及其变种——黑头、白头、脓包、脓肿等——一般要到 25 ~ 30 岁才开始消退，甚至会持续得更久。痤疮本身虽然不是什么大病，但如果某人的面、肩、颈、后背常年长满青春痘，而且久治不愈，肯定会对她（他）的生理和心理健康产生严重的不良影响。

寻常型痤疮有明显的家族倾向，若家中一人患病，则其他人也有可能患病。孩提时期，男孩比女孩容易长痤疮，但到了成年，这种男女比例就倒过来了。

痤疮的治疗有了长足的进展，但最重要的进展