

上海新闻广播
FM93.4 AM990
活到100岁

上海新闻广播经典健康节目

汇集60余位沪上名医，解析30余种常见慢性病

活到

最权威的医学观点

最实用的医疗建议

最贴心的经验分享

100岁

名医谈疾病

上海新闻广播

《活到100岁》节目组 组编

上海科学技术出版社



- 心肌梗死后，受伤的心脏需要静养吗
- 关注颈动脉，预防脑梗死
- 警惕不动声色的呼吸道杀手
- 别让“磨玻璃样阴影”蒙蔽了眼睛
- 正确认识幽门螺杆菌感染
- 慢性肾病饮食中不应忽视的问题
- 甲状腺结节为何如此多
- 糖尿病患者的日常生活技巧
- 摆脱前列腺癌的“魔咒”
- 预防骨质疏松的“四驾马车”

活到100岁

名/医/谈/疾/病

上海新闻广播
《活到100岁》节目组

组 编

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活到 100 岁: 名医谈疾病 / 上海新闻广播《活到 100 岁》

节目组组编. —上海: 上海科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5478-2639-3

I. ①活… II. ①上… III. ①长寿—保健—基本知识

IV. ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 097281 号

活到 100 岁——名医谈疾病

上海新闻广播《活到 100 岁》节目组 组编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 14 字数 200 千

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2639-3/R·907

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内容提要

《活到100岁》是上海新闻广播的一档经典节目，该节目长期邀请上海各大医院知名专科医生为广大民众提供各种健康资讯，并给予医疗保健建议，自开播以来，深受广大听众的喜爱和欢迎。为了更好地将节目中各医学专家有关慢性病、多发病防治的信息普惠大众，节目组特将该节目近四年来的精华内容进行筛选整理，精编成书。

伴随着我国人口老龄化的加重，中老年人健康管理及疾病防治需求日益迫切，而面对海量信息，他们难以获得权威、专业的医学科普知识。为此，本书紧紧围绕人体十大重要脏器的常见慢性病、多发病，汇集了上海地区各大医院各个科室的权威医学专家，给予专业诊疗经验和保健建议，并进行答疑解惑，旨在帮助大众提高自我防病治病的保健意识和能力，帮助他们去粗取精，从多个角度获得医学专家的权威指导。

本书从“全科”的角度出发，体现众多一流医疗专家的权威观点，内容科学，通俗易懂又实用好用。

编委会

编委会主任

孙向彤

编委会副主任

江小青 张明霞

主 编

袁林辉

副主编

沈 兵 郑拥军 郭跃武 张 宇

冯蓓蕾 陈意敏 金 亚

编 辑

李 宁 陈靓靓 金 昀

序

健康是什么？通俗地理解就是我们身体内的零部件没有任何故障，一年365天，不生病，不打针，不吃药，人人都能快乐地活到100岁。你也许会说，这只是一个美好的梦想。不错，当人人都在为生存打拼之时，想要身体在重压之下不生病，这几乎办不到。但大家不要忘记目前的一句流行语：梦想还是要有的，万一实现了呢！

上海新闻广播（FM 93.4/AM 990）开办的《活到100岁》节目，就是要为大家实现自己的“健康梦”助力。这档节目自开办以来，每天都会邀请一位上海地区三级甲等医院的医生（专家）走进直播室，回答听众有关健康管理和疾病防治的各种问题，四年来从不间断，从而积累了丰富的健康医疗资源。如今，许多听众朋友已经把收听《活到100岁》变成了自己的生活习惯，每天下午三点会准时打开收音机，不少听众还觉得光听不过瘾，还要向直播的医生咨询。节目结束时经常会出现这样的场景：刚刚走出直播室的医生往往还来不及喝一口水，就又坐在编辑操作台上接听没能打进直播室电话的听众问询；下一档节目开始了，医生必须离开，而电话显示灯还在不停地闪烁着。其实我们都明白，大家对健康的渴求是多么强烈。

爱默生曾说，健康是人生的第一财富。《活到100岁》节



目就是致力于成为大众的健康财富顾问。为了满足广大听众朋友对于健康和各种常见慢性病防治知识的需求，上海新闻广播《活到100岁》的编播人员会同医学专家，共同筛选整理出节目开办以来听众提出的各种相关问题，同时邀请上海地区各大三级甲等医院各个科室的临床一线医生和专家（他们中许多人都曾参与过直播节目），结合多年的临床经验，针对人体十大重要脏器的常见慢性病防治和各种健康管理话题，撰写文章，答疑解惑，并编撰成《活到100岁——名医谈疾病》和《活到100岁——名家话健康》两本书。书中的文章篇幅短小精悍，分析由表及里，语言通俗易懂，可谓是对症下药。

可以说，这两本书是注重健康者必备的参考书，有这样的图书相伴，我们相信，您获得的健康财富会越来越多。

王建军

上海广播电视台台长

上海文化广播影视集团有限公司（SMG）总裁

前言

《活到100岁——名医谈疾病》是一本有关中老年人慢性多发病防治的科普书，紧紧围绕人体十大重要脏器的常见病和多发病给予专业诊疗和保健建议，其核心内容来源于上海新闻广播《活到100岁》节目（播出频率是FM 93.4/AM 990，播出时间每天15:00~16:00）。该节目坚持“为社会大众的健康服务”之宗旨，致力于成为“您身边的健康顾问”。在每天的节目中，我们会邀请一位来自上海三级甲等医院的医生或专家走进直播室，通过021-62780990热线进行“空中问诊”。我们形象地把这描绘成“不用排队，不用挂号，看医生却见不到医生，所有的大夫都坐在一把椅子上”——名医与患者直接通过电波对话，为有不同需求的听众（患者）答疑释惑，进而发挥广播导医功能，让听众在收听节目后方便快捷地找到对症治疗的医院和医生。

如今，《活到100岁》已经成为听众的良师益友。随着节目得到听众越来越多的关注，仅靠一个时段的广播早已不能满足听众的多方面需求。大量听众来电来信，希望节目组能将过往节目内容集结成册，以方便他们按图索骥，随时翻阅，指导就医。于是，《活到100岁》节目组总结梳理了近几年来听众提出的各种有关慢性病、多发病防治的问题，邀请上海地区各



大医院各个科室的医学专家撰文，逐一进行解答，帮助广大听众从多个角度获得医学专家的权威指导。与此同时，节目组还推出微博和微信公众号等新媒体产品，实现与听众点对点实时交流互动，以满足不同年龄层次听众的多方面需求。

在本书组稿过程中，节目组获得了上海科学技术出版社的鼎力相助，同时也得到了上海交通大学附属第一人民医院医务处副处长、泌尿外科副教授沈兵，复旦大学附属华东医院疼痛科主任郑拥军和聚焦超声刀中心主治医师张宇，上海交通大学附属第六人民医院宣传科主任、肿瘤内科副主任郭跃武，以及上海市中西医结合医院脑病科神志病专科副主任冯蓓蕾的大力协助。在此，深表谢意。

另外，为了让读者获取更多医疗信息，书中对撰文的医学专家做了简要介绍，其中每位专家的门诊时间仅供读者参考，请以各大医院公布的实际门诊时间为准，在此，特做说明。

上海新闻广播《活到100岁》节目组

2015年6月

目 录



关键词 冠心病

- 01 认识冠心病 谈谈心绞痛 (侯旭敏 上海交通大学附属胸科医院) · 2
- 02 把握急性心肌梗死前的预兆 (张峰 复旦大学附属中山医院) · 5
- 03 急性心肌梗死日常如何预防和急救 (徐浩 上海交通大学附属第一人民医院) · 8
- 04 心肌梗死后, 受伤的心脏需要静养吗 (张敏 上海交通大学附属胸科医院) · 11
- 05 胸痛的预防和急救 (王蔚 复旦大学附属中山医院) · 14
- 06 心动过缓——心脏起搏器来帮忙 (李若谷 上海交通大学附属胸科医院) · 18

关键词 高血压

- 07 高血压知多少 (朱彦琪 上海交通大学附属第一人民医院) · 21
- 08 改善生活方式是治疗高血压的基石 (吴莹 上海交通大学附属第一人民医院) · 23
- 09 高血压患者适合哪些运动 (唐晓锋 上海交通大学医学院附属瑞金医院) · 26
- 10 高血压治疗的认识误区及原则 (许之民 上海交通大学医学院附属新华医院) · 28

关键词 高血脂 动脉硬化

- 11 谈谈高血脂 (苏青 上海交通大学医学院附属新华医院) · 32



- 12 如何早期诊治动脉粥样硬化 (沈虹 上海交通大学附属第六人民医院) · 35
- 13 如何清斑块、通血管 (黄冬 上海交通大学附属第六人民医院) · 37
- 14 动脉瘤——隐匿的不定时炸弹 (张纪蔚 上海交通大学医学院附属仁济医院) · 39

脑

关键词 中风

- 01 中风的高危人群和高危因素 (马昱 复旦大学附属中山医院) · 42
- 02 关注颈动脉 预防脑梗死 (万杰清 上海交通大学医学院附属仁济医院) · 45
- 03 中风后家庭康复的重要性和原则 (郭春妮 上海交通大学附属第一人民医院) · 48

关键词 老年性痴呆

- 04 老年性痴呆患者的日常生活如何安排 (付剑亮 上海交通大学附属第六人民医院) · 52

关键词 帕金森病

- 05 如何正确认识帕金森病 (吴云成 上海交通大学附属第一人民医院) · 54
- 06 颤抖，就一定是帕金森病吗 (刘军 上海交通大学医学院附属瑞金医院) · 57

肺

关键词 哮喘

- 01 不容忽视的特殊咳嗽 (曹卫军 同济大学附属上海市肺科医院) · 60
- 02 如何预防过敏性哮喘 (商艳 第二军医大学附属长海医院) · 63
- 03 支气管哮喘的防治误区及正确措施 (王桂芳 复旦大学附属华山医院) · 66

关键词 慢阻肺

- 04 警惕不动声色的呼吸道杀手 (黄海 第二军医大学附属长征医院) · 70
- 05 这样防治“老慢支”最科学 (陈宇清 上海交通大学附属第一人民医院) · 72

关键词 支气管扩张

- 06 支气管扩张的病因与应对 (徐金富 同济大学附属上海市肺科医院) · 75

关键词 肺部结节

- 07 肺部小结节：我们该如何认识它 (沈洁 上海交通大学附属胸科医院) · 78
- 08 别让“磨玻璃样阴影”蒙蔽了眼睛 (叶剑定 上海交通大学附属胸科医院) · 81

关键词 肺癌

- 09 肺癌的个体化治疗 (陆舜 上海交通大学附属胸科医院) · 83
- 10 警惕肺癌的早期信号 (徐建芳 同济大学附属上海市肺科医院) · 86

胃 肠

关键词 胃炎

- 01 正确认识幽门螺杆菌感染 (虞阳 复旦大学附属华东医院) · 90
- 02 萎缩性胃炎的预防关键与治疗原则 (曾悦 上海交通大学附属第一人民医院) · 92

关键词 胃癌

- 03 关注早期胃肠道肿瘤 (杨长青 同济大学附属同济医院) · 95
- 04 哪些不良的饮食习惯容易引起胃癌 (万荣 上海交通大学附属第一人民医院) · 98

关键词 大肠癌

- 05 大肠癌早发现、早诊治效果好 (蔡三军 复旦大学附属肿瘤医院) · 101
- 06 如何从饮食上降低肠癌的风险 (韩俊毅 同济大学附属东方医院) · 103

肝 胆

关键词 脂肪肝

- 01 应对脂肪肝，你做对了吗 (陈源文 上海交通大学医学院附属新华医院) · 108

关键词 胆囊结石

02 胆囊内结石怎么办 (向阳 复旦大学附属华山医院) · 110

03 钥匙孔里的手术 (蔡伟 上海交通大学医学院附属瑞金医院) · 113

关键词 肝胆肿瘤

04 正确预防 远离肝癌 (钟林 上海交通大学附属第一人民医院) · 116

05 胆道恶性肿瘤的诱因与防治 (王坚 上海交通大学医学院附属仁济医院) · 118

肾

关键词 慢性肾病

01 怎样早期发现慢性肾脏疾病 (叶志斌 复旦大学附属华东医院) · 122

02 慢性肾病饮食中不应忽视的问题 (袁伟杰 上海交通大学附属第一人民医院) · 124

关键词 痛风

03 高尿酸血症、痛风的防治 (曹烨民 上海市中西医结合医院) · 128

关键词 肾癌

04 肾脏占位有多可怕 (沈兵 上海交通大学附属第一人民医院) · 131

05 肾癌的早期发现和诊断 (王林辉 第二军医大学附属长征医院) · 134

甲状腺

关键词 甲状腺结节

01 甲状腺结节为何如此多 (冯晓云 上海交通大学附属第一人民医院) · 138

02 日常生活中该如何对待甲状腺结节 (陈向芳 第二军医大学附属长征医院) · 141

03 甲状腺结节要不要做手术 (王宇 复旦大学附属肿瘤医院) · 143

关键词 甲状腺眼病

- 04 甲状腺相关的眼病 (魏锐利 第二军医大学附属长征医院) · 145

关键词 甲状腺肿瘤

- 05 认识甲状腺癌 (王晔 上海交通大学附属第一人民医院) · 148

胰 腺

关键词 糖尿病

- 01 糖尿病认识误区 (阚凯 上海交通大学附属第六人民医院) · 152
02 血糖监测指标大剖析 (周健 上海交通大学附属第六人民医院) · 158
03 糖尿病的治疗 (殷峻 上海交通大学附属第六人民医院) · 161
04 重视“糖尿病慢性并发症” (殷峻 上海交通大学附属第六人民医院) · 164
05 糖尿病酮症酸中毒是什么 (周健 上海交通大学附属第六人民医院) · 166
06 糖尿病患者的日常生活技巧 (阚凯 上海交通大学附属第六人民医院) · 169

关键词 胰腺肿瘤

- 07 不明原因的腰背痛, 需警惕胰腺肿瘤 (赵洪 复旦大学附属华东医院) · 172

前 列 腺

关键词 前列腺增生

- 01 前列腺增生与前列腺癌的关系 (何家扬 复旦大学附属上海市第五人民医院) · 176

关键词 前列腺癌

- 02 老年男性健康的“隐形杀手” (卢慕峻 上海交通大学医学院附属第九人民医院) · 178
03 前列腺穿刺是否需要做 (卢慕峻 上海交通大学医学院附属第九人民医院) · 180
04 摆脱前列腺癌的“魔咒” (叶定伟 复旦大学附属肿瘤医院) · 182

骨

关键词 骨质疏松

- 01 警惕老年骨质疏松 (王奇金 第二军医大学附属长海医院) · 186
- 02 预防骨质疏松的“四驾马车” (程群 复旦大学附属华东医院) · 189

关键词 颈肩腰腿痛

- 03 呵护脊柱——远离颈肩腰腿痛 (程黎明 同济大学附属同济医院) · 194
- 04 中老年人颈腰痛的防治 (张涛 上海交通大学附属第六人民医院) · 198

关键词 关节炎

- 05 综合干预让关节不再畸形 (何东仪 上海市长宁区光华中西医结合医院) · 200
- 06 膝骨关节炎手术方式与时机选择 (肖涟波 上海市长宁区光华中西医结合医院) · 203

关键词 骨折

- 07 怎样预防老年人骨折 (王建东 上海交通大学附属第一人民医院) · 205

关键词 骨肿瘤

- 08 警惕骨肿瘤 (蔡郑东 上海市交通大学附属第一人民医院) · 208

活到100岁

名/医/谈/疾/病

心



心

脑

肺

胃
肠肝
胆

肾

甲
状
腺胰
腺前
列
腺

骨

01

认识冠心病 谈谈心绞痛

专家介绍

- 侯旭敏 医学博士，上海交通大学附属胸科医院心内科副主任医师。擅长各类心血管疾病的诊治，尤其是冠心病的介入治疗。
- 门诊时间：周四上午。

冠心病，人类健康的“头号杀手”

人的心脏好比一个“水泵”，连接它最重要的两个“水管”就是位于主动脉根部的左、右两支冠状动脉。因为血管的外观有如一顶皇冠戴在心脏上，所以称为冠状动脉。一旦人的冠状动脉出现问题，我们体内的“水泵”就不能正常运作，心肌也会发生缺血、缺氧甚至坏死，最终导致心脏功能衰竭，这一类疾病就是我们常说的“冠心病”。

冠心病是中老年人最常见的慢性病之一，长期威胁人类健康，甚至生命。最新资料显示，我国心血管患病率处于持续上升阶段，目前患病总数已达2.3亿，平均每5个成年人就有1人患有心脏疾病，全国每年死于心血管意外的人有350万。由于其高发病率和死亡率，已成为人类健康的“头号杀手”。

心电图是诊断冠心病最简便、常用的方法，但心电图往往只能在患者发病严重时才会有显著变化，因此，临床医生往往需要通过其他一些手段进行冠心病的筛查，其中包括动态心电图、负荷心电图、超声心动图、核素心肌显像等。随着多层螺旋CT冠状动脉成像技术的发展，它作