

MANXINGBING
ZHILIAO XIANZHUANG YU DUICE

慢性病 治疗现状与对策

编 著 ◎ 石法武



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

MANAGING CHRONIC
DISEASES THROUGH NUTRITION

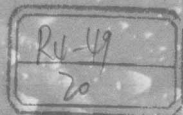
慢性病

治疗现状与对策

编 著 李 强 张 颖



人民卫生出版社
RENMING JIANGYU CHUBANSHE



中醫學院圖書館

慢性病治疗现状与对策

MANXINGBING ZHILIAO XIANZHUANG YU DUICE

石法武 编著



中医学院 0611844



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

慢性病治疗现状与对策/石法武编著. —北京:人民军医出版社,2013.4
ISBN 978-7-5091-6364-1

I. ①慢… II. ①石… III. ①慢性病—防治—普及读物 IV. ①R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 320010 号

策划编辑:杨德胜 文字编辑:阎 丽 责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8065

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.5 字数:151 千字

版、印次:2013 年 5 月第 1 版第 6 次印刷

印数:28001—33000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

NEI RONG TI YAO

作者收集国内外关于慢性病发病和治疗方面的最新文献资料，结合近 10 年来对大量慢性病患者的观察研究，分析慢性病为何久治不愈的原因，提出了自己的观点和见解，指出治疗慢性病不能仅仅依靠药物的作用，而应当注重预防，要通过改变不良生活方式、调整补充营养素、科学饮食、适量运动等对策和措施，达到控制病情，进而完全康复之目的。本书内容资料丰富，文字通俗易懂，读者从中可了解慢性病治疗的新理念、新思路及新方法，适于慢性病患者及其家属阅读，亦可供各级医护人员、慢性病防治科研人员参考。



变换逻辑思维 破除科学迷信

文汇报驻法国资深记者郑若麟先生，在《新民周刊》2013年第3期“观察家”栏目上，对法国的一本畅销书《药物指南》写了一篇书评：“……出版一个月就售出了20万册。书中揭露了药界的重重黑幕，令读者毛骨悚然：法国市场上40%的药品具有风险性，自1985年以来这些药品至少使10万病人丧生；法国每年发生数以万计的药品医疗事故，且经常导致死亡，却从来没有列入统计数据之中；调查法国国家药品安全监察机构的40名成员中，只有9人是“干净的”，其他31人均与制药公司签署私人合同，支取金额最高达60万欧元；法国制药公司每年出品的100种所谓“新药”中，仅0至3种有重要的发明；法国市场销售的50%药品其实完全无效，它们的主要作用是使法国制药公司成为利润最丰厚的行业”。

引用上面这段书评，旨在让读者了解当今社会药品市场的真实情况，不要被“华丽的药品包装盒”和“夸夸其谈的药品说明书”所迷惑，不要以为所谓的“新药”“进口药”“贵重药”都是科学的东西，更不能认为这些药物一定能治好己的病！

本人从事慢性病防治宣教以及营养素、药物与疾病关系的观察研究十几年，其间，接触了大量患者及其家人，绝大多数慢性病患者多年跑遍大小医院，挂了各种“专家号”，服了数不清的普通或贵重药品，但是也没有治愈疾病！对此，笔者也曾长期迷惑，近几年来，通过查阅国内外文献，复习医学理论知识，深入思考、总结，我终于明白慢性病之所以久治不愈，是因为所谓的“药物”既不能消除慢性病的病因，也不能恢复身体受损的结构；慢性病是否能治好，与医院的级别、医生的职称没有根本性关系。基于这个新的认识，本人编著了《慢性病治疗的现状与对策》，希望通过本书引导慢性病患者以另一种思维逻辑方式认识和对待治病的问题，不要“人云亦云”，不要被长期形成的固有观念所迷惑，“药物都是治病的”“有病就得吃药”的说法并非“真理”！否则，就很容易进入“科学迷信”。

不要以为复杂的东西就先进，难懂的道理才高明，费用高的治疗方案才值得信赖。其实，大道至简。

带一本回家看看吧，只要您认真阅读、仔细思考，相信您定会豁然开朗！



序

XU

石法武博士近年来被邀请到全国各地做“营养素、药物与疾病的关系”方面的讲学，前年和今年两度来到宁波做精彩演讲，我负责接待石博士，因而有机会向他学习并作较深入的交流，我们在营养及预防保健方面有很多相同的观点。石博士对慢性病的发病机制、预防以及怎样合理应用营养素调理康复有深入的研究和独到的见解，彼此的交谈，使我受益匪浅！更令我感动的是，石博士为人谦虚。如今他的新书即将出版，邀我阅稿并提点建议，恭敬不如从命，我想，这样不仅可以“先睹为快”，同时，也可谈谈自己对慢性病治疗和预防保健的一些认识和体会。

我已经忘记大学里给我们上第一堂《内科学》的教授的姓名，但是他讲的一句话却让我终身难忘，他说：“你们不要看《内科学》书本那么厚，这本书里面论述的那么多疾病，没有几种能彻底治愈的！”我当时想：这是真的吗？我来学医就是想治病救人的，如果大部分的疾病都治不好，那我不是白学医了吗！

从事胸心外科临床工作 20 多年，深感那位教授的观点具有一定的真实性。例如，癌症这一慢性病，是导致死亡的首要疾病，且发病率不断上升。胸心外科相关的肺癌在癌症中发病率最高，虽然我们的医疗水平在不断提高，但要攻克癌症为时尚早，临床只有少数早期发现的肺癌患者可以得到根治，中期以后的不管手术、化疗、放疗、中医治疗还是这些措施的综合应用，要根治几乎不可能。再比如，随着生活水平的提高及饮食结构的改变，冠心病的发病率上升迅速，且患者年轻化，它已不再是“老年病”了。2010 年我们曾为三位年仅 36 岁的冠心病患者施行冠状动脉旁路移植（搭桥）手术。虽然可以采用药物治疗、透视下冠状动脉扩张或支架置入术以及外科冠状动脉旁路移植手术等多种治疗手段，但这只是暂时缓解或控制病情进展而已，要根治也不太可能。

根据 2011 年中国疾病预防控制中心的统计，中国居民死亡者中 85% 死于慢性非传染性疾病，主要是脑血管病、恶性肿瘤、慢性肺部疾病及心脏病，而这些疾病绝大部分是现代医疗所不能根治的。虽然如此，为了降低这些患者的病死率、减轻患者的病痛、延长患者的生命，国家及家庭都耗费了大量的财力、物力和人力。

那么，是否我们真的对慢性病束手无策了呢？不是的！

如果我们转变一下思维方式，把眼光从依靠医疗转向依靠我们自身，就会发现：不管是在预防慢性病的发生，还是在逆转慢性的状态方面均大有可为！因为说到底慢性病就是生活方式病，其主要病因不外乎三个方面：一是人赖以生存的环境，包括阳光、土地、空气和水。不同的地区、不同的环境（不同时代造成的），形成不同的疾病分布特点。目前，癌症的高发就与日益严重的环境污染密切相关。二是人的性格与压力，所谓病由心生。很多疾病如失眠、神经衰弱、高血压病甚至癌症都与我们的心情有关。三是生活方式，不同的生活方式可引起不同的疾病。例如，吸烟会引起肺癌高发，而心脑血管疾病的高发则与不良饮食习惯密切相关。

进化论者说：物竞天择，适者生存。严重的环境污染已经让大量的物种灭绝，因为它们不会采取任何措施来适应新的环境。人和动物的最大区别在于人类的思维与智慧可以面对非常复杂的环境变化。但实际上，当环境污染越来越严重、生活节奏越来越快、压力越来越大的时候，我们大多数人并没有采取适当的措施来保护自己，甚至根本没有这方面的意识！而事实上，大部分慢性病都可通过改变疾病发生的条件得到预防。同样，如果你愿意创造有利于慢性病康复的条件，慢性病可以逐步好转，甚至完全康复。既然慢性病主要是因上述三方面原因造成的，那么，要使慢性病得到康复也只能通过改善生活环境、改变生活习惯来实现。如果说我们无力改变外面的大环境，我们至少可以改变自己家里的小环境。如果说我们很难改变自己的性格，我们至少可以调整好自己的心态！相对来说，比较容易控制和改变的还是我们的生活方式，而这一点恰恰是最重要的，只要你愿意，只要你重视，只要你努力，完全可以通过改变一些不良生活方式来预防慢性病的发生，或让你已存在的慢性病发生逆转，甚至完全康复。

本人调理父亲的类风湿关节炎就是一个实例。类风湿关节炎可以说是“不治之症”，往往只能靠激素和镇痛药来控制症状，但病情总是越来越严重，很多人

甚至致残。我父亲年近 80 岁，有将近 10 年的类风湿关节炎病史。起初请风湿免疫科专家为他进行常规治疗，使用过免疫抑制药、镇痛药、中成药及激素等，虽然能减轻病痛，但病情仍然逐步加重，父亲曾用“生不如死”一词来形容当时的生存状态。我从 3 年前开始为他进行综合的饮食营养调理，虽然没有让他完全康复，但已经逐步显效，父亲的病痛越来越轻，四肢活动能力越来越好，晚上睡觉也不再经常被痛醒了。

有一位病人，社会应酬很多，慢慢把自己变成一个典型的“富贵病”形象：肥胖、高血脂、高血糖、高血压、高尿酸、脂肪肝及肝功能损害，每天一到下午就口苦、乏力、头晕，看过好多医生，吃了不少药，也吃过不少滋补品，甚至还花几万元钱买了一张理疗床，均不见效。我给他制定了一个康复计划：除了健康饮食外，还建议他应用排毒疗法和补充各种营养素，对他的身体进行综合调理。一个多月后，他的一些不适症状逐渐减轻了，有的甚至消失了，精神状态也好转了，两个多月时，到医院化验检查，血糖、血脂、尿酸及肝功能基本正常。

我本人也曾有过外科医师的一种职业病——胃溃疡，也是在吃药无法根治的情况下通过营养调理治好的。

如果一个人还没有理解营养素、药物与疾病之间的关系，就很难理解我上面讲的发生在我父亲、患者和我本人身上的事情，就像我 20 多年前不愿意相信内科教授的那句话一样。

上述只是个人的经历和感性认识，而即将出版的《慢性病治疗现状与对策》，作者用他多年的临床实践，并结合国内外新近发表的文献资料，从理论的层面阐释其中的道理。更重要的是本书让您了解和学到预防慢性病、调理慢性病的思路和方法。作为第一个读者，我深信，不管您现在处于亚健康还是疾病状态，这些知识都会让您受益。而且您还能将这些健康理念传播给您的家人和朋友，让他们生活得更加健康、更快乐，这正是作者及本人的最大心愿！

宁波李惠利医院胸外科医师 汪朝阳

2012 年 6 月 16 日



别给简单的东西戴上“术语”的墨镜

(代前言)

2012年5月21日,卫生部等15部门印发《中国慢性病防治工作规划(2012—2015年)》的通知。通知中说,影响我国人民群众身体健康的常见慢性病主要有心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病等。慢性病发生和流行与社会经济、生态环境、文化习俗和生活方式等因素密切相关。现有确诊患者2.6亿人,是重大的公共卫生问题。慢性病病程长、流行广、费用贵、致残致死率高。慢性病导致的死亡已占我国总死亡人数的85%,这些疾病的经费负担已占总疾病负担的70%,是不少人民群众因病致贫、因病返贫的重要原因,若不及时有效控制,将带来严重的社会经济问题。

这组最权威的数据,说明以下几个问题:

1. 慢性病是生活方式疾病,要想治愈,只有回到健康的生活方式才有可能,单靠药物治疗很困难。
2. 我国医疗事业的发展,尚不能根本解决慢性病的问题,说明慢性病的重点在预防,而不是治疗。
3. 医院的治疗措施难以治愈慢性病。
4. 慢性病病程长,治疗的时间也长,还会产生经济负担、药物不良反应等一系列问题。

笔者经常思考:目前科技发达,国家医疗体系比较完备,有那么多庞大的医院和医疗科研机构、数不胜数的专家,为什么还不能治愈慢性病呢?我们是否应当改变思维方式,从另一条途径思考和研究呢?

我以为,疾病本质是在病因作用下,突破了身体的防御体系,导致身体结构的破坏,进而表现出功能变化或丧失。从这个定义上我们可以看出,患者身体功能的变化(一般以临床症状表现出来)只是疾病发生发展的结果,而不是疾病本身。

疾病的本身在于功能变化的三个上游要素：病因的存在、防御体系抵御不了病因的伤害和身体结构的破坏。因此，治疗疾病必须在这三方面下功夫，即尽可能地消除病因、增强抵抗力和修复受损的身体结构。任何治疗方案，如果不能改变这三个要素的其中一个，则根本不可能治愈慢性病。治疗慢性病药物的唯一价值，就是通过药物强制调整身体生理功能，强制将由于身体结构变化引起的功能变化，调整到接近正常范围内，减轻患者的临床症状。因此，慢性病药物的治疗作用基本上是对症治疗，即老百姓常说的“治标不治本”的治疗策略。

很多慢性病患者，一方面对慢性病的病因认识不清，另一方面不了解药物的本质，以为药物是万能的，把自己康复的希望全都交给药物。但事实是，没有一个慢性病患者是完全依靠药物治愈的。

作者近10多年来接触大量的各种慢性病患者，这些患者基本上可以分为两类：一类是对医院绝望的人；另一类是医院对他（她）绝望的人。前者为了治疗慢性病，几乎找过所有相关领域的专家，也尝试过宣称能包治的各种小广告，事实证明都无疗效。后者则是医院的专家感到无能为力，建议患者到别的医院或用别的方法尝试一下，患者才来找到我们。实际上找我们也是病急乱投医，也不是真的相信慢性病的康复不需要高科技，都是看到后来的结果才信服的。

基于上述原因，笔者编写了《慢性病治疗现状与对策》，本书从疾病的本质、药物的作用原理方面，讲解慢性病为何久治不愈，重点介绍心血管疾病、肿瘤、自身免疫性疾病（类风湿关节炎、哮喘、系统性红斑狼疮等）和糖尿病药物治疗的局限性，提出了慢性病患者康复的建议，强调“健康是自己的责任”之观念。

作者的观点和建议，与卫生部新近颁发的《中国慢性病防治工作规划（2012-2015年）》中“应对策略和措施”是一致的。《通知》中指出，实现控制慢性病快速增长的势头，只要做好三方面的工作，慢性病患者率就会大幅度下降：健康饮食；适量运动；控制烟草。这就是“改变生活方式”，其实是很简单的道理。

记得几年前去伦敦，在书店里看到两样东西，给我留下非常深刻的印象。一个是如何知道天下雨的玩意。很简单，就是一根棍子的前端绑了一根麻绳。说明书是这样说的：把他挂在门外，如果发现绳子湿了，就说明下雨了，大概卖2英

镑多。我当然不会愚蠢到买这个玩意：如果想知道是否下雨，抬头往天上看一眼就知道了。

另一样东西，是一本书，书名是《What's in Man's Mind》（男人脑子都想些啥），这本书只有70多页。书的内容很简单：男人从出生到死（平均寿命70多岁），每一岁一页内容。12岁之前，每一页只有一个字：toy（玩具），12岁以后，一直到死，每页也只有一个字：sex（性）。这本书我倒是想买，但被太太严厉制止了。

我发现，前者把简单的东西弄得很复杂（我当然知道英国人的幽默很独特），而后者，则是把复杂的男人说得很简单。

眼镜是个神奇的东西，不仅可以改善一个人的视力，也可以掩盖某些东西，从而显得深沉和神秘，比如墨镜。

本书的目的在于帮读者把慢性病治疗的学术墨镜摘下来，让大家比较容易看清真实的东西。

石法武

2012年5月22日北京



目 录

MU LU

第一部分 慢性病的相关知识

第1章 看病就医应了解的基本概念 /2

- 第一节 诊病常识 /2
- 第二节 治病方法 /7
- 第三节 疾病造成的负担 /9

第2章 有关慢性病的信息及其解读 /12

- 第一节 世界卫生组织有关慢性病的信息 /12
- 第二节 中国慢性病的情况及慢性病相关信息解读 /14

第3章 认识疾病的本质 /17

- 第一节 了解疾病的原因 /17
- 第二节 简单理解发病的机制 /18
- 第三节 疾病的命名 /26
- 第四节 疾病的分类 /31
- 第五节 疾病的治疗 /32

第4章 客观看待药物的作用 /37

- 第一节 眼花缭乱的药品 /37
- 第二节 药物在体内的反应变化 /41
- 第三节 药物是如何发挥治疗作用的 /43
- 第四节 慢性病患者为何要长期吃药 /45

第二部分 慢性病为何久治不愈

第5章 心脑血管病的治疗 /50

第一节 冠心病的治疗 /51

第二节 高血压的药物治疗 /58

第三节 缺血性脑卒中的治疗 /71

第四节 心血管疾病预防与康复策略 /73

第五节 降血脂 /76

第6章 癌症的治疗 /82

第一节 肿瘤与癌症的区别 /82

第二节 癌症的本质——致癌因素突破了机体的防御体系 /85

第三节 癌症的治疗方法 /87

摘 录：世界卫生组织有关癌症的几个事实 /96

第7章 自身免疫性疾病 /102

第一节 什么是免疫 /102

第二节 免疫的生理功能 /104

第三节 免疫系统 /105

第四节 何谓“自身免疫病” /107

第五节 自身免疫病的药物治疗 /110

第六节 自身免疫病的营养调理与康复 /113

第8章 2型糖尿病及其药物治疗 /117

第一节 糖尿病概述 /117

第二节 2型糖尿病的药物治

第三节 2型糖尿病患者康复的希望 /122

第9章 慢性病防治对策——回到初级防治的基本点 /128

第一节 预防重于治疗 /128

第二节 主要防治措施 /131

第三节 营养素对慢性病的调理作用 /133

附录A 慢性大病渐成我国严重经济社会问题之一 /140

附录B 慢性病的“家庭账”与“国家账” /150



第一部分

慢性病的相关知识

anxingbingdexiangguanzhishi

如果你不能简单说清楚，就是你还没有完全明白

——爱因斯坦