



《名医大会诊》节目组 编

非草根郎中
非民间偏方

名医大会诊

详解威胁中国人健康的十大疾病



《名医大会诊》15年精华
上海王牌健康节目

上海30家名院名医真实病例诊断

权威解疑对中国人健康
最具威胁的10大疾病

33家上海临床医学中心 信息+地图



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

名医大会诊 : 详解威胁中国人健康的十大疾病 / 《名医大会诊》节目组编. -- 上海 : 上海科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5478-1694-3

I. ①名… II. ①名… III. ①疾病 - 防治 - 普及读物
IV. ① R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045791 号

责任编辑 石启武 田肖霞

装帧设计 龚文婕



名医大会诊 : 详解威胁中国人健康的十大疾病
《名医大会诊》节目组 编

出版 上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社
(上海市钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
出品 上海世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(北京朝阳区东土城路 8 号林达大厦 A 座 4A 邮政编码 100013)
发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印刷 浙江新华数码印务有限公司
开本 680 × 980 1/16
印张 14.5
插页 2
字数 113 千字
版次 2013 年 4 月第 1 版
印次 2013 年 4 月第 2 次印刷
I S B N 978-7-5478-1694-3/R · 554
定 价 29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

健康，是幸福的源泉(代序)

幸福是什么？这是当下最热门的话题。100个人，有100种答案。但是，健康是幸福的源泉，毋庸置疑。

据卫生部门权威统计，在中国1%的人群患有严重的疾病，19%患慢性病，80%相对健康。然而，随着老龄化城市的到来，这个比例正在变化，医疗资源的紧张状况会不断加剧。所以有专家呼吁，我们必须改变观念，从关心20%人的看病问题转为关心以80%人为主的所有人的健康管理。这其中，健康教育，就显得尤为重要。

《名医大会诊》走过了15个年头，“健康把脉靠名医”的节目口号也深刻印在许多上海人的心中。对于一个电视节目来说，15年绝对不是短暂的时间。《名医大会诊》及其姊妹节目《名医话养生》之所以深受观众欢迎，并不是运气使然，严谨科学，同时又能接地气，符合观众需求，是科普节目成功的精髓。《名医大会诊》始终以此为目标，心中有观众，才能常办常新。这些节目的背后，凝聚着节目组的全情投入，也凸显了媒体的社会责任感。

“要多谋民生之利，多解民生之忧，要提高人民健康水平，媒体要肩负责任。”希望上海广播电视台的名牌节目《名医大会诊》，能继续秉持“贴近实际、贴近生活、贴近群众”的理念，创作出更多老百姓喜闻乐见的电视作品，为大众的健康作出贡献。

裘新

上海广播电视台台长

2013年1月

前 言

“有这样一个地方，每5个人中就有1个人患有治不好的慢性病，而且每年都增加1千万；这个地方每5个成年人中，就有1个有心血管病；地球上每诊断3个肺癌，就有1个发生在这个地方；这个地方约每3个成年人，就有1个胖子或者是准胖子，这个地方每5个成年人就有1个高血压，每5个成年人就有1个高血脂，这是哪里？

“这就是中国。”

这是我们上海电视台曾经播出过的一期健康讲座——《健康管理关乎核心竞争力》，主讲人是中国健康管理的倡导者、流行病学专家黄建始教授。他的这个开场白，足以震撼全场。

这个问句还在耳边，不幸的是，提问者黄建始教授却于2011年8月去世，年仅58岁，被夺去生命的原因，还是疾病。

如何管理好我们的健康，这是一个关乎幸福的永恒话题。

如何传播好对大众有益的健康知识，这是我们媒体人的责任。

健康的“康”字，在我国最早的一部解释词义的专著《尔雅》里是如此解释的：五达谓之“康”。五达，即五通，通达才健康。同样，一档医学科普电视节目，也只有做到“通达”，才能被观众喜爱。《名医大会诊》始终以此为目标。

上海电视台的《名医大会诊》栏目创办于1998年，是一档依托上海三甲医院，关注大众健康，倡导优质生活的医疗健康类节目。此次推出《名医大会诊——详解威胁中国人健康的十大疾病》，梳理了近年来近百档节目的精华内容，以上海三甲医院教

授级专家为阵容，以容易被忽略的症状着手，抽丝剥茧，详解威胁当代人健康的“十大杀手”，而这些隐藏的健康“杀手”，就是黄建始教授曾警告公众要关注的慢性病。

本书中提到的心脑血管疾病、糖尿病、肾病、“三高”等慢性病被称为“现代病”，致病因素中，生活方式不佳排在首位，而健康常识的匮乏也不容忽视。“进补不当，差点丢性命”“游泳健身，却心脏病发作猝死”“胃不消化，没想到是心肌梗死的警告”“打呼噜也能要你命”等现实案例告诉我们，提高健康素养，能挽救生命。本书就是为普及健康常识而做的努力。

书中除了告诉大家如何警惕健康“十大杀手”，还增加了“就医指南”、“花钱也要做的体检”、“家庭用药”等服务信息，这与《名医大会诊》的节目宗旨一脉相承，那就是希望成为“您身边的保健医生”。

《名医大会诊》节目即将迈入第15个年头，对一个电视栏目而言，它已是高寿；但以满足老百姓需求为己任的电视媒体来说，15年是又一段旅程的开始。

谨以此书，感谢《名医大会诊》的医学嘉宾及所有为健康科普出力的医学专家和医疗团队。

《名医大会诊》节目组

2013年1月

第1章 1

心脏病，病来如山倒

心脏病的典型症状与高危因素
/ 让心脏健康跳动 / 心脏病早发现

第2章 15

脂肪肝，悄然潜伏

脂肪肝可引起早期动脉硬化 /
脂肪肝的典型症状与高危人群
/ 空腹抽血检查主要项目 / 脂
肪肝饮食注意事项 / 脂肪肝早
发现 / 调理脂肪肝

第3章 33

肾脏病，难以发现需注意

慢性肾脏病的患者不断增加 /
慢性肾脏病的典型症状和分期
/ 护肾在于养肾 / 慢性肾脏病
早发现

第4章 45

肠癌，容易被当成痔疮

早期肠癌的症状 / 肠道疾病高发
原因 / 宿便中的毒素 / 食物清肠
排毒法 / 教你区分便血颜色 / 便
血做什么检查 / 给肠子排排毒

第5章 65

甲状腺疾病，值得注意

每六位女性就有一位被甲减问
题困扰 / 如何科学合理补碘 /
甲状腺疾病早发现

第6章 77

糖尿病，需要长期调养

糖尿病有年轻化的趋势 / 糖尿病
的典型症状与血糖指标 / 糖尿病
并发症 / 糖尿病的高危人群 /
糖尿病防治和日常饮食 / “321”
蔬菜模式 / 糖尿病健康食谱

第7章 97

脑卒中，健康头号威胁

心血管疾病严重威胁人类健康
／脑卒中的典型症状与高危人群
／家庭自测高血压／脑卒中
早发现

第8章 113

乳腺癌，成年女性要关注

乳腺癌的典型症状／乳腺癌高
危人群和早发现／良好生活习
惯，预防乳腺癌

第9章 125

打鼾，其实是健康大敌

打鼾是睡眠呼吸暂停综合征／
呼吸暂停的高危人群／呼吸暂
停的表现共同点／多导睡眠图
／鼾症治疗／适宜的枕头高度
／睡眠食谱

第10章 141

“不通”是万病之源

打通“五官七窍”，大便通，
小便通，血脉通，经络通

附录 157

附录1 健康体检 159

附录2 家庭安全用药 177

附录3 抗癌饮食面面观 185

附录4 求医指南 195

(附：上海临床医学中心概图)

附录5 **上海市三甲医院电
话、就诊地址信息** 217

第**1**章

心脏病

病来如山倒

病例

41岁的宋先生是某大型广告传媒的总经理，他工作压力非常大，经常废寝忘食伏案工作到深夜。有一段时间，宋先生感到疲倦、胸闷、头晕，他觉得自己可能缺少运动，所以决定趁双休日去健身房锻炼锻炼身体，健身结束，他又去游泳，不料却在游泳过程中突发心脏病，经抢救无效，一个多小时后去世。据当时抢救的医生介绍，宋先生属于急性心肌梗死导致心源性猝死。

■ 我国每年有54.4万人心脏性猝死

据世界卫生组织定义，一个人在发病后6小时内突然死亡，即为猝死。心脑血管、呼吸系统、中枢神经系统疾病、药物、酗酒、出血、过敏及中毒等原因均可导致猝死。有数据显示，在所有猝死病人的案例中，心源性猝死占80%以上。其救治成功率低，在我国抢救成功率不到1%，绝大部分患者还没来得及到医院就已经死亡，心源性猝死原因多为“急性心肌梗死”，是令人谈之色变的绝命杀手。

我国每年有54.4万人心源性猝死，居世界首位。现有患病人数为200万，每年还有新发病人近50万，并且这一疾病正从老年人逐步向中青年转移，在过去15年中，35~44岁的中青年男性心肌梗死的病死率增加了154%，据世界卫生组织预计，到2020年，我国每年因心血管疾病死亡的人数将可能达到400万。

■ 以下症状需要警惕

心脏疾病包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎、心脏衰竭等。其中，冠心病是引起心肌梗死的罪魁祸首。人体的心脏就如同一台汽车的发动机，发动机的油路堵塞，汽车就无法运行。同样，如果连接心脏的管道血流不畅，就会影响心脏的工作，即心脏出现了故障，也就是心脏患了疾病。高血压性心脏病、心肌炎、风湿性心脏病等如果得不到及时的治疗和控制，会逐步发展成为心脏功能衰竭，而此项衰竭是不可逆的。

心脏病的典型症状

1. 风湿性心脏病的症状

心慌、气急、呼吸困难、咳嗽、咯血、下肢浮肿、不能平卧，在重体力劳动、情绪激动或呼吸道感染等情况下可激发心力衰竭并进一步加重。

2. 先天性心脏病的症状

常见于幼儿不易喂养，抵抗力差、易发生呼吸道感染、伴有心脏杂音或可见口唇、指甲床、鼻尖等部位青紫。发育差甚至影响智力发育。

3. 高血压性心脏病的症状

高血压性心脏病的症状不太典型，患者无明显自觉症状，仅有轻度不适，如心慌、头痛等。随着高血压病程进展，心功能逐渐减退，患者可能有心慌、气短、干咳、憋气、心律失常等症状，甚至于心功能衰竭。

4. 心肌炎症状

疲乏、发热、胸闷、心悸气短、头晕，严重者可出现心功能不全或者心源性休克，有的患者还会出现腹泻和多汗等症状。大

多由感冒病毒引起，导致心律失常。

5. 冠心病的症状

胸闷、气短、心前区压榨样疼痛是冠心病的典型症状。还有的患者当爬楼或者搬运重物就会出现胸痛或者胸闷，休息或者停止活动1~2分钟后疼痛即消失。

6. 心力衰竭的症状

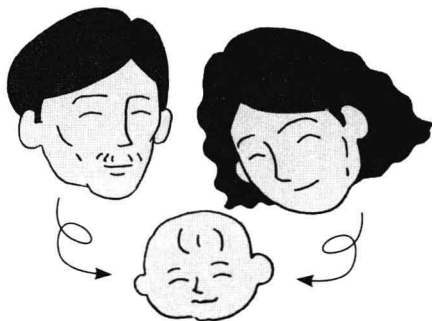
主要表现为呼吸困难，包括劳力性呼吸困难，端坐呼吸和夜间阵发性呼吸困难；咳嗽、咳痰、咯血、颈静脉怒张。伴有双下肢水肿，呈凹陷性水肿。

■ 心脏病及心肌梗死的高危人群

心脏疾病的诱发因素，主要是一些不良的生活习惯，比如吸烟、生活没有规律。即使突发心梗，也是长时间多种危险因素积累的结果。有实验数据显示：同样为冠心病患者，精神压力大的人，死亡率要比精神压力小的人高三倍。

下列因素是诱发心脏病的高危因素

1. 父母亲有心脏病发作史，其子女较正常人群的发病风险系数高0.7~3.4倍。如果父母一方或兄弟姐妹中有一人65岁前出现心脏病，患心脏病的风险将增加70%。如果直系亲属中患病者超过2人，发病风险增加4倍。值得一提的是，不良生活方式对心脏的影响有时会超过遗传因素。

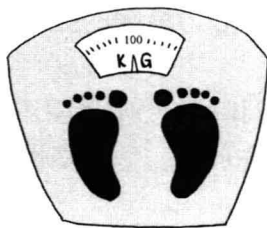




2. 高血压患者，如果血压超过140/90毫米汞柱，心脏病与中风风险分别增加1.86和2.62倍。即便血压介于120/80和140/90之间，患心脏病的风险也会分别增加76%和93%。

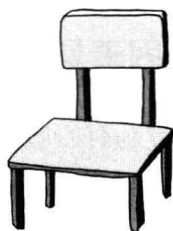
3. 超重，心脏病危险系数是2.0倍。体重指数（BMI指数）介于25~29者，心衰的概率增加21%。如果超过30，那么患心脏病的风险是体重正常者的2倍。

$$\text{BMI指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)的平方}}$$



4. 过于忙碌，人际关系紧张。有针对女性的调查发现，工作压力会使女性心脏病及其他心血管疾病发作的风险增加0.4倍。另一项研究表明，如果与丈夫或孩子关系紧张，女性胸痛的概率也会大大增加。

5. 每天久坐超过6小时，心脏病危险系数是0.5~1.0倍。经常坐着不动，将增加心脏病的发病风险。



6. 吸烟或经常吸二手烟，心脏病危险系数是0.25~1.0倍。吸烟会将心脏病发作风险增加一倍，同样二手烟也会损伤血管，增加心脏病或中风的发病概率。

对于易患心脏病的高危人群，应定期做体检，出现胸闷、心慌的症状要及时就诊，避免错过最佳治疗时机。



健康锦囊

让心脏健康跳动

如何让自己的心脏跳动得健康有力？不妨先来测一下你的心跳极限。

许多人在做运动的时候都有心跳加快的体会，随着运动量的增加，心脏会越跳越快。那么，我们每个人在运动时的心跳极限是多少呢？大家不妨可以通过下面的公式来计算一下：

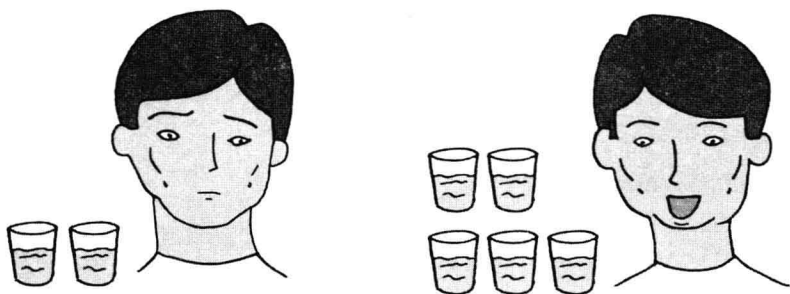
$$\text{年龄} + \text{心跳数} = 170\text{次}$$

比如：李先生40岁，他的极限心跳数就是130次/分钟。如果李先生的运动量增大，每分钟心跳次数超过130，那么说明李先生已经超负荷运动了。

养心护心，做个好“心”人，还需要改变一些不良的生活方式：

- ① 起床过快、过猛，易诱发心脏病。如果你的心血管健康已经存在隐患，起床速度过快会让你心脏病发作的可能性增加。
- ② 长期熬夜有损心脏。如果长期在午夜之后才睡觉，相对于在午夜之前睡觉的人来说，前者动脉硬化的可能性明显增高。

③ 多喝水有利于心脏健康。



④ 美国研究者对2万多人进行调查后发现，每天只喝2杯水的人与每天喝水超过5杯的人相比，前者患心脏病的概率要远远高于后者。

⑤ 改变不良的生活习惯，戒烟、调整膳食结构，保持良好的心态。

⑥ 警惕耳垂折痕！英国、瑞典学者研究发现：年龄在40岁以下的人如果患上了冠状动脉疾病，其中，80%多的人会有耳垂折痕，很多死于心血管疾病的人，其耳垂有明显的折痕。

■ 心脏病早发现

心脏是人体最重要的器官，分分秒秒不停工作，兢兢业业不知疲倦，24小时“营业”，终年无休。如果按一个人心脏平均每分钟跳70次，寿命70岁来计算的话，一个人的一生中，心脏要跳动近26亿次。在平时正常的情况下，你不会意识到心脏的存在，一旦你感到它的存在，往往就可能有问题了。

如果遇到下列问题，你应该去医院做一个心脏检查！

体力活动时心慌、疲劳、气急等不适，或感到呼吸困难感；

劳累或紧张时，突然出现胸骨后疼痛或胸闷压迫感；

左胸部疼痛伴有出汗，或疼痛放射到肩、手臂及颈部；

出现脉搏过速、过慢、短促或不规则；

熟睡或做梦过程中突然惊醒，感到心慌、胸闷、呼吸不畅，需要坐起来一会儿才好转；

性生活时感到呼吸困难、胸闷或胸痛；

饱餐、寒冷、吸烟、看情节紧张的电影或电视时，感到心慌、胸闷或胸痛；

在公共场所中，容易感到胸闷、呼吸不畅和空气不够；



上楼时比以前或比别人容易出现心慌和气急；

突然出现一阵心慌、头晕、眼前发黑，有要跌倒的感觉；

感冒后轻微劳动也感到心慌、疲乏，或走路稍快就觉气急；

突然胸部不适而昏倒在地上，或有马上要“死去”的感觉；

晚间睡觉枕头低时感到呼吸困难，需要高枕而睡；

出现下肢浮肿；

手指或脚指末端出现肥大、变形；

脸、口唇和指甲出现青紫、暗红等异常颜色；

静息时自觉心跳有异常声音，或手掌握触前胸壁心脏部位时有震颤感；

妊娠期出现心慌、头晕、气急或浮肿；

左肩痛长期不愈。