

名醫談

常見病和保健

啓功題籤



刘 琨 编著

LIUKUNBIANZHU

MINGYITAN

CHANGJIANBING

HEBAOJIAN

中国广播电视出版社

XHONGGUO GUANGBO DI ANSHI CHUBANSHE

寬博的學識，豐富的實
踐經驗，名醫一席談，對
醫療保健給人以科學的
引導和啟示。

陳敏章

一九九三年一月

序

邓家栋

近五十年以来,我国人民健康状况有了大幅度的改善。这种令人欣喜的现象,当然是由于经济建设的发展、人民生活水平的提高和现代医学科学的进步而出现的必然结果。在这三项根本原因之外,积极开展全民性的医药卫生宣传教育,普及医药卫生知识,也是重要的工作。

这本《名医谈常见病和保健》的作者,凭着对人民健康的责任感和工作中的便利条件,近几年来就常见病、多发病的发病原因、症状、防治以及营养保健等方面的问题,时常求教于有关的专家,同时参阅文献,陆陆续续写出了收入本书中的这些文章,并送请被采访的专家改正定稿。这些文章力求把专业性很强的医学问题,深入浅出地表达出来,使读者易于理解,以便掌握有关这些常见病和营养方面的必要知识,应用于防病、治病、保健和护理。

本书中被采访的各位专家,除我自己以外,的确都是名实相副的、医术高明并有丰富的保健知识的大夫。他们都有深厚

的理论素养和丰富的临床经验,平时由于工作繁忙,很难得有时间来兼做普及宣传的工作,现在借助于本书作者的劳动弥补了这一遗憾。

作者刘琨同志和我有多年工作联系,承她的厚意,在出版之前要我写几句话。由于我认为这是一本有用的书,同时也赞赏她所作出的努力,故乐意介绍。

目 录

谈谈膳食平衡

- 访中国营养学会名誉理事长沈治平教授…………… 1

合理安排一日三餐

- 访中国医学科学院北京协和医院营养科杜寿芬教授…………… 6

中老年人的营养需要

- 访中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所
所长陈孝曙教授和老年营养研究室主任
赵熙和教授…………… 11

孕妇、乳母的营养和婴幼儿喂养

- 访中国营养学会妇幼营养学会副主任委员、
中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所
研究员刘冬生教授…………… 19

为婴幼儿提供科学合理的饮食

- 再访刘冬生教授…………… 29

为了下一代的健康聪明

- 访北京医科大学附属人民医院妇产科主任
李自新教授…………… 32

儿童的早期教育应从 0 岁开始	
——访中国医学科学院中国协和医科大学、北京协和医院鲍秀兰教授	36
新生儿时期常见症状的处理	
——访中国医学科学院中国协和医科大学、北京协和医院赵时敏教授	42
新生儿的保健与护理	
——再访赵时敏教授	47
必须重视遗传病的危害	
——访中国医学科学院基础医学遗传研究所遗传研究室主任罗会元教授	56
青春期性教育的内容	
——访中国医学科学院名誉院长吴阶平教授	61
育龄妇女常见的妇科疾病和性病	
——访首都医科大学北京宣武医院妇产科周苏文教授	67
常见乳腺病的症状和治疗	
——访北京中医药大学东直门医院乳腺病专家杜玉堂教授	73
乳腺癌的防治与自我检查	
——访北京医科大学附属人民医院乳腺病防治研究中心主任张嘉庆教授	81
性传播疾病的临床表现、传播途径及预防方法	
——访北京医科大学第一临床医学院名誉院长严仁英教授和妇产科董悦教授	88

关于艾滋病的访谈录

——访世界卫生组织病毒性疾病咨询团专家

王用揖教授 97

话说头痛

——访北京医科大学第一临床医学院神经内科

余宗颐教授 103

常见的脑肿瘤及治疗

——访北京市神经外科研究所副所长赵雅度教授

..... 108

老年人贫血

——访中国医学科学院副院长邓家栋教授 112

妊娠期缺铁性贫血的诊断与治疗

——访中国医学科学院中国协和医科大学、北京

协和医院内科主任医师武永吉教授 117

易被忽视的儿童缺铁性贫血

——访北京医科大学第一临床医学院李齐岳教授

..... 122

前列腺良性肥大的症状及治疗

——访卫生部北京医院名誉院长吴蔚然教授

..... 128

老年肾脏病的防治

——访中华医学会理事、中国医学科学院中国协和

医科大学、北京协和医院毕增祺教授 133

得了慢性肾功能衰竭怎么办

——访中国医学科学院中国协和医科大学、北京协和

医院郑法雷教授 140

骨骼肌肉系统的保健和疾病的预防

- 访北京医科大学附属人民医院原院长冯传汉
教授..... 150

老年性骨折常发部位、症状及治疗

- 访中国中医研究院骨伤科研究所所长尚天裕
教授..... 156

老年人为什么会长骨刺？有哪些症状？如何治疗？

- 访卫生部北京医院王福权教授..... 163

脑血管疾病的防治

- 访中华医学会理事、卫生部北京医院王新德
教授..... 168

常见的几种眼外伤及紧急处理

- 访首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任
刘钢教授..... 174

白内障病的防治

- 访卫生部北京医院眼科主任医师张尧贞教授
..... 183

青光眼的种类、症状及治疗

- 访首都医科大学附属北京同仁医院主任医师
张淑芳教授..... 193

食管癌的病因、症状及治疗

- 访中国医学科学院北京肿瘤医院胸外科主任
张大为教授..... 203

常见的老年口腔疾病的治疗及预防

- 访卫生部北京医院前副院长韩宗琦教授..... 210

关于类风湿关节炎

- 访中华医学会风湿病学学会荣誉主任委员、
中国医学科学院中国协和医科大学、北京
协和医院张乃峥教授..... 218

心脏病的种类及治疗

- 访中国医学科学院北京阜外医院心内科主任
陈新教授..... 224

心脏起搏器的适应范围

- 再访陈新教授..... 230

冠状动脉搭桥术和术后康复

- 访中国医学科学院北京阜外医院原院长
郭加强教授..... 242

心脏瓣膜的置换和康复

- 访中国医学科学院北京阜外医院院长、心脏
瓣膜研究室主任朱晓东教授..... 251

关于冠心病

- 访北京医科大学第一临床医学院内科主任、
北京医科大学心血管内科研究室主任
林传骧教授..... 260

鼻炎的诊治

- 访北京医科大学第四临床医学院蔡培祺教授
..... 265

什么样的扁桃体应该割掉？

- 再访蔡培祺教授 271

哮喘病的发病机理和防治措施

- 访北京医科大学第一临床医学院穆魁津教授
和附属人民医院何权瀛教授..... 277

要重视消化性溃疡病的预防和治疗

- 访北京医科大学第一临床医学院张树基教授
..... 287

糖尿病人应坚持终身治疗

- 访中国医学科学院中国协和医科大学、北京
协和医院王姮教授 293

糖尿病病人的饮食治疗

- 再访王姮教授 305

肝炎防治指南

- 访首都医科大学附属北京友谊医院名誉院长
王宝恩教授、肝病中心贾继东博士 312

如何预防脚气的发生

- 访中国医学科学院中国协和医科大学、北京
协和医院皮肤科副主任俞宝田教授..... 330

牛皮癣的分型与治疗

- 再访俞宝田教授..... 334

调控情绪保障心理健康

- 访北京大学心理系孟昭兰教授..... 343

透视、摄影、CT、磁共振、超声波等的临床意义和应用范围

- 访卫生部北京医院李果珍教授..... 352

科学用药 减少不良反应

- 再访王宝恩教授..... 360

后记..... 363

谈谈膳食平衡

——访中国营养学会名誉理事长沈治平教授

沈治平,男,北京人,1915年生,研究员。1938年毕业于南京中央大学农业化学系,1950年获美国俄勒岗州立大学研究生院科学硕士学位。回国后先后在中央卫生研究院、中国医学科学院、中国预防医学科学院从事食物营养成分的研究。40多年来,他为我国营养科学的发展做出了重要贡献。对我国膳食结构的改进方向和预测,提出了具有重要参考价值的建议,得到了国家决策机关的采纳;在国内外刊物上发表科研论文40多篇,主编、翻译和参加编写专著8种。其中,在有关单位协作下编写的《食物成分表》获卫生部科技进步一等奖,撰写的《我国人民膳食构成现状与发展需要的预测力》论文,获国务院农村发展研究中心优秀成果一等奖和国家科技进步二等奖。他在《食物中有机氯农药残留与毒性研究》课题研究中,成功地研制出“硅镁型吸附剂”,填补了我国的空白,这项课题并获卫生部科技进步一等奖和国家科技进步二等奖。他历任中国预防医学科学院研究员、中国科协第三届委员、中国营养学会理事长和名誉理事长、国际营养科学联合会Ⅲ/Ⅰ委员会委

员、亚洲营养学会联合会执行理事等多种职务。

随着人民生活水平的不断提高,大家在饮食方面不仅讲究要吃好,还希望吃得更符合科学。那么,什么样的膳食结构才符合科学?膳食平衡意味着什么?对大家普遍关心的一些问题,现请沈治平教授作如下解答:

问:关于膳食结构问题在各国都引起了普遍重视,听说有的西方国家还成立了营养委员会,有的发展中国家也成立了营养指导委员会一类的机构。我国在这方面是怎么做的?是否也有营养指导方面的机构?

答:膳食结构和营养指导问题是关系到开发人类智力、提高民族素质、造福子孙后代的头等大事。饮食科学化已成为人类现代化生活的重要内容。1978年中国生理学会在青岛开会时,我以《从营养学观点谈新长征路上的吃饭问题》为题作了报告,把我国人民的营养问题提了出来。但是目前我国还没有设置营养指导机构。膳食结构和营养指导在外国确实是一个很被重视的课题,不但欧美发达国家建立了营养委员会,而且第三世界的国家中也有设置营养指导委员会机构的。美国营养专家还撰写了《美国膳食目标》、《饮食指南》等一系列营养指导的科普书籍,向人们进行宣传,而且在小学就开始向人们灌输一些营养知识。另外,一些第三世界国家搞学校午餐也是成功的。

问:我国不少地区人民生活正处在从温饱型向小康型的转变中。有人主张,我国也要实行以肉蛋奶为主的膳食结构;但又有的人主张,老年人要以素食为主,您对这两个问题怎么

看？

答：人们的温饱问题解决后，讲究吃好是自然的。什么叫“吃好”？每个人的理解不尽相同。有的人认为，“吃好”就是多吃鸡、鸭、鱼、肉等高档食品。美国人在这方面走过一段弯路。美国人由于长期实行三高（高热量、高脂肪、高蛋白）的膳食结构，导致了“文明病”的流行，即肥胖病、高血压、冠心病、糖尿病等非传染性疾病的发病率成了世界上最高的国家之一。不少人刚过 20 岁便开始血管硬化了，得肥胖病的人占 30%，肠癌、乳腺癌的发病率也比较高。美国每年要花费数百亿美元来对付“文明病”。近年来，我国大部分城乡食物供应比较充足，由于人们缺乏营养知识，营养性疾病也正在逐年上升，儿童中的“小胖墩”已不少见。

从营养学观点来看，“吃好”就是把膳食调配好，即要提供给人们一个营养全面的平衡膳食。膳食提供的营养素无论过多或不足，都会给人体健康造成危害。那么，怎样才算做到了膳食平衡呢？当然，要求人们根据“食物成分表”所列举的标准，规定自己每天要吃多少蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种矿物质和维生素，那就太麻烦了。不过，首先应该懂得营养平衡的重要性，在实际生活中只要吃得杂一点，做到主食有粗有细、有稀有干，副食有荤有素、蔬菜充足就可以了。老年人也一样，不要相信有些宣传说这也不能吃，那也不能吃，需要注意的是，人老了代谢功能衰退了，饭不要吃得过饱，一般吃到七八成饱就可以了。

问：现在美国人对营养问题在观念上是否有新的变化？

答：现在美国人的膳食结构，已由三高转到多样、平衡和适度方面。美国的饮食消费在选择上也有很大变化。肉、蛋、

黄油、全脂牛奶、含饱和脂肪高的食品以及糖、盐继续减少,水果、沙拉、酸奶、各种果汁及软饮料的消费量明显上升,增长最多的是蔬菜和水果。他们的膳食原则是:多样化,少吃含脂肪、饱和脂肪和胆固醇高的食品,少吃盐和糖,吃适量含纤维和淀粉的食品,保持理想的体重。

问:我国广大人民的生活水平总的来说还是低的,特别是广大农村,常年吃五谷杂粮、白菜、萝卜等,是否有营养不良的可能?

答:我常说,穷有穷的营养,富有富的营养。花钱少,也能吃到质量较高的膳食,关键在于适当调配。我曾在一个第三世界国家的农村参观小学午餐,他们就地取材,用玉米、干豆混合磨成粉,再加上胡萝卜、洋葱头等蔬菜和一些调料制成饼子,供孩子们食用。这种形式的午餐,在价格上与日本小学的食谱不能比,但是由于他们接受了营养指导,花钱虽少却也达到了目的。我国农村有新鲜的五谷杂粮和各种青菜,同样可以调配成平衡的膳食,同样可以少花钱而达到营养的目的。因为穷就不能讲营养的旧观念应当改变,关键是大家都要学点营养知识。

问:有些报纸宣传说,肥肉和鸡蛋含胆固醇高,老年人和高血压患者不能食用这些东西,这种说法有科学性吗?

答:有些宣传把胆固醇说得十分可怕,这是不对的。胆固醇在生理上有非常重要的作用,细胞膜的组成需要它,有些激素的合成也需要它,体内维生素 D 的合成同样要用胆固醇作原料。我在美国访问时,接触到的营养家都不主张把胆固醇说得很可怕。我认为在人体正常代谢情况下,从饮食里吃进些胆固醇没有什么坏处。有些老年人把胆固醇和心血管病联系起

来,看成是一种因果关系,这是一种不完整的理解。诚然,动物性脂肪对心血管硬化是个危害因素,但我国人民食用的动物性脂肪是很有限的,不能同外国人相提并论。比如美国人40%的能量来自脂肪,而且主要是动物性脂肪,所以他們要提倡少吃。

问:饮食科学化已成为人类现代化生活的重要内容,您认为我国应该怎样发展适合国情的营养事业,建立符合国情的膳食结构?

答:总的来看,我国人民的动物蛋白质的摄入量是偏低的,但是大幅度提高动物食品的比重是目前国力所达不到的。我认为我国的农业发展计划要从宏观上考虑国民营养平衡的需要,在大力发展畜牧业和养殖业的同时,要增加大豆的耕种面积。因为大豆是理想的营养源,它的蛋白质含量高、品质好、无胆固醇,易于被人体吸收。通过这样一条渠道来改善我国人民的营养状况,是比较可行的。

我国自古就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的膳食原则,很合乎近代营养学的要求。从各类食物营养成分的特点来看,谷类主要供给碳水化合物、蛋白质和B族维生素,动物性食品是优质蛋白质、维生素和微量元素的重要来源,而蔬菜水果则提供矿物质和膳食纤维。我国人民的饮食习惯是比较好的,什么东西都吃,但又不过量。所以,总的讲中国传统的膳食结构,营养方法是对头的,可以在这个基础上作一些修改,使其更加科学化。千万不要不顾国情照搬外国的做法。

合理安排一日三餐

——访中国医学科学院北京协和医院 营养科杜寿玢教授

杜寿玢，女，1925年生，广东南海人。1948年毕业于北京燕京大学营养专业，获理学学士学位。后到北京协和医院营养师培训班进修，毕业后留院工作至今。历任营养师、副主任营养师、主任营养师。1984和1988年曾两次被选为中国营养学会常务理事；1993年任中国营养学会临床营养学会首届主任委员；1987年受聘为卫生部公共卫生专家咨询委员会委员；1993年受聘为国家食物与营养专家咨询委员会委员。

40年来她主要从事营养治疗和参加疑难病人的营养会诊以及门诊营养咨询工作。在科研方面，曾获得过中国医学科学院研究成果奖；曾在日本、香港等地进行过学术交流。在教学方面，担任过中国协和医科大学护理系的营养和营养治疗学课程；参加了《临床营养学》、《营养学基础与临床实践》、《实用营养治疗手册》、《医院管理学教程》等10多部书的有关章节的编写。

一日三餐,是维持生命的必要条件。现在,人们越来越重视膳食的营养问题了。但是真正懂得吃的学问的人还不多,不少家庭是早饭马虎,午饭凑合,晚饭全家福。有的双职工连晚饭也是凑凑合合,根本谈不上保持全天的营养平衡合理。究竟一日三餐怎么吃才算营养平衡合理?杜寿玢主任营养师认为:

膳食给人提供的营养素不足或不平衡,都是有害的。因此,必须把人每天所需要的食物按质,按量合理分配在一日三餐之中。从热能分配上,最好早餐占全日所需热量的 25%~30%,午餐占 40%,晚餐约 30%~35%。但可根据个人的情况,对饮食制度作适当调整。

早饭要吃好

从营养学的角度来讲,早饭一定要吃,而且要吃得好一点。吃得好不等于要吃高级食品,穷有穷的营养,富有富的营养,关键在于把食物调配得合理。经济条件较好的家庭,每天早上可以喝一杯牛奶,吃一个鸡蛋,再加一点馒头、面包等主食。家里如果有老人,可以用燕麦片和牛奶一起煮。这种配餐对于脑力劳动者尤其适合,因为牛奶中含的蛋白质和钙比较容易吸收,燕麦可降低血胆固醇,但不要放很多糖。青少年正处在发育期,对于热能的需要是一生中最高的时候,但也不能过量,每日早上一杯奶,一个鸡蛋,再吃适量的主食就可以了。中、小学生上午一般都上四节课,热能消耗较大,所以上午第二节课后应尽可能加一顿课间餐,这样不仅有助于他们精神集中,同时也有助于身体的发育。经济条件差一点的学生,早上一杯豆浆,一个麻酱花卷或者果酱包;再差一点的,可以喝一碗二面粥(玉米面、黄豆面),吃个馒头,就上点煮花生米或