

大趋势丛书 主编：路卫军 陈泽岳



美国营养学权威
《别让不懂营养学的医生害了你》作者全新力作

致命药方

别让医生开的药害了你

[美] 雷·斯丹 (Ray Strand) 博士 著
杨霞 石磊 李超 译

摆脱药物副作用，细解全球最新抗衰老和
营养补充健康方案

Death By Prescription

- ◎ 所有的药物与生俱来就有危险，药物也会致命。
- ◎ 你找的医生越多，你吃的药就越多。
- ◎ 你用的药越多，你发生严重药物副作用的危险性就越大。
- ◎ 肩负保护自身健康，避免药物副作用重任的人还是你自己。
- ◎ 做一个对医学略知一二、对激素略知一二、对医院系统略知一二、对服药ABC略知一二、对食物禁忌略知一二的人。
- ◎ 盲目信任医生和医疗机构会使你陷于危险的境地。
- ◎ 先有健康的生活方式，用药是最后的手段。

中国青年出版社



THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7099

致命药方

别让医生开的药害了你

作者：[美] 斯科特·布拉德利
译者：王 颖

美国国家科学院、国家医学科学院
医学研究委员会

Death By Prescription



美国营养学权威
《别让不懂营养学的医生害了你》作者全新力作

致命药方

别让医生开的药害了你

[美] 雷·斯丹 (Ray Strand) 博士 著
杨霞 石磊 李超 译

Death By Prescription

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

致命药方/[美]斯丹著;杨霞,石磊,李超译. —北京:

中国青年出版社, 2009

ISBN 978-7-5006-8710-8

I. 致… II. ①斯…②杨…③石…④李… III. ①营养学②心理保健
IV. R151 R161. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 040483 号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2008-4903

Death by Prescription by Ray D. Strand.

Copyright© 2003 by Ray D. Strand.

Originally Published by Thomas Nelson, Inc.

Simplified Chinese edition Copyright© 2009 by Beijing Success Century Co., Ltd.

Published by China Youth Press.

All Rights Reserved . The Licensed Work Published under license.

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: <http://www.cyp.com.cn>

责任编辑: 刘霜 Liushuangcyp@yahoo.cn

编辑部电话: (010) 64007495

北京中青人出版物发行有限公司

电话: (010) 64017809 64066441

大厂聚鑫印刷有限责任公司 新华书店经销

700×1000 1/16 11.25 印张 2 插页 170 千字

2009 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

定价: 26.00 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版部联系调换

联系电话: (010) 84035821

药物并不是治疗的最好手段

（作者序）

我打着呵欠，虽然已适应了机舱内的气压，耳膜仍感到要爆裂一样。我松开了安全带，仰靠在座椅上，想放松一下思绪，不去理会发动机发出的轰鸣声。刚过去的 48 小时的忙碌过程仍翻来覆去地在我的脑海中浮现。上一次乘坐救护机时，我并没有感觉到舱内消毒剂的气味，但这次，却不得不一个劲儿地吞口水和变换位置。机舱内的空气有点憋人。

大眼睛金发女孩儿海蒂现在已躺在儿童医院的病床上，身上插满了导管和静脉输液管。她正在与死亡搏斗，差点儿就死在转送医院的途中。我看了一下手表，不知道海蒂是否仍活着。她的脸我并不陌生，因为她是我的一个患者，是一位好朋友的孩子。

我擦了擦额头上的汗，再次祈祷她能避过灾难而痊愈。你想想看，海蒂并没有遭遇车祸，也没有患上严重的疾病，威胁她生命的竟然是我给她开的处方药所引起的严重药物副作用。

无论在医学院上学时还是研究生训练期间，我都没有接受过这方面的教育。无能和失败的感觉敲打着我的心灵，我总是感觉到那女孩儿乞求的眼神：“医生，请帮我一下吧。”我心里的颤抖是来自飞机的震动，还是由于我的自信心受到极大的挫伤？我不想做医生了，绝不愿再次面对另一个极度渴望救助的孩子或父母。我简直要崩溃了。

我不期望这样一本书能给医学领域一个很大的震撼，但自从那天傍晚在南达科他大平原高空飞行时，激发了我的热情和勇气来保护遭受厄运的人们。我要做的事情，只要它能减轻人们的磨难，不论是哪个年龄。

我是根据研究统计资料来写这本书的，但我也写了一些真实的人物，他们可能是一个母亲、父亲、祖母、亲密朋友、儿子或女儿。当我引证那些因严重药物副作用而损伤的人们的案例时，我便回想起因相似的问题而来到我办公室的那些患者的脸和家人们。当我获知一个年轻的妇女仅仅因

同时服用芬氟拉明（fenfluramine）和芬特明（phentermine）而失去生命的时候，我能想象到她丈夫眼睛中的绝望。这些都是真实的场景。

回溯我 30 年家庭医生的经历，我研究和证明了医学的成功、缺憾及其对所有家庭的影响。今天的现代医学似乎已经确立了它在地球这块圣地上的位置。如果这本书的书名是“心脏病发作或癌症导致的死亡”，我认为任何人都不会反对。无论如何，教给患者如何防止心脏病发作或者避免得癌是人们乐于接受的事，是一个良医。但是告诉患者如何避免第三号杀手——药物副作用，却会触犯某些人。必须要有人站出来谈论药物导致的医学问题和死亡，难道你不同意吗？

这就是我写本书的原因。在本书的第一部分，你会看到新药审批系统的历史和内部工作机制，它今天就是这样运行的。在第二部分，我解释了这个系统是如何不健全及其产生的原因，并通过一些已被勒令退出市场的药物发展历程，加以例解。你会了解到一些有关危险药物的尚不知晓的事实，这些药物有一些你知道，也有一些你可能还没用过，了解了这些内容你可能会感到惊奇。在第三部分，我站在医生的角度以业内人士的观点提出了一些行动指南，以便你需要用药时，能够了解你所面对的危险，能够做出恰当的决定。

希望这本书不仅帮助你减轻痛苦，而且使你能够保护自己和重新获得健康。

雷·斯丹医学博士

我的健康我做主

（译者序）

最早被本书作者雷·斯丹博士所深深吸引的是他的另一本书《别让不懂营养学的医生害了你》（中国青年出版社 2009 年 2 月出版）。我当时刚刚患了一场大病，除了正规治疗以外，**我认真地参考了他书中补充营养剂的建议，很快就获得了惊人的康复效果！**当其他病友还陷于疲乏无力、面色委顿、情绪沮丧时，我满面红光，精神饱满，很快就上班、写书、摄影和四处周游了。我们的正规治疗方法都一样，但不一样的是：我每天坚持户外锻炼、补充各种丰富的营养剂、改变饮食方式、培养积极的情绪。**雷·斯丹博士所倡导的少吃药、多运动、补充丰富多样的营养正在使过去的健康观念发生革命。**我正希望他的更多的书能在中国出版，使更多的人得益于他的健康疗法，找到真正健康的生活状态，谁知很快就得到了翻译他的另一本书《致命药方》的机会，能够很快地学习他的最新理论、研究和经验，实感荣幸。

随着翻译工作的深入展开，我们被他描述的一个个真实的用药致死、致残的案例震惊了。也许这样的事你没有亲眼目睹过，但你身边或你自己身上发生的药物不良反应却是司空见惯，一些不正确的用药理念也习以为常。我们把药物看成是万能的，一生病就去吃药，或者找医生开一大堆药，或者自己买药吃。但**药物和饭并不一样，总是会引起一些问题。**例如嗓子疼了吃消炎药，消炎药吃多了可能会造成肠胃不适，然后吃调理肠胃的药，不料又便秘了，再吃通便的药，结果又造成了别的问题，没完没了。老年人特别相信吃各种药，而有的年轻人对一些正常的机体反应也要吃药，例如痛经、妊娠反应、疲劳造成的身体不适等等，结果可能酿成其他更严重的问题，而这些对身体的额外损害本来是可以避免的。有很多症状完全可以通过饮食调整、运动、营养补充、有效休息来消除的，而不需要服用那些合成的化学药剂。值得注意的是，**一些能够自行在药店购买的**

非处方药甚至草药，也会产生副作用，因此大家要记住一个真理：“所有的药都是有一定毒性的。”本书所强调的核心就在于此。

医学界一般把正统的、当今盛行的西方医学称为“传统医学”，把草药疗法、自然疗法、运动疗法、营养剂补充疗法等称为替代医学或补充医学，但雷·斯丹博士却把这些看做是未来的新医学。有趣的是，国内医学界通常把中医称为传统医学方法，而把西医称为现代医学和新医学，这也就意味着我们正在把西方逐渐推崇和兴起的自然疗法变成了“传统”。在追求快速见效的时代，人们越来越推崇西医的立竿见影，而忽略了西药的潜在危害性。我们已经有千百年来的优秀传统，继承发扬和光大已有的中国传统医学和保健观念，并将其应用于现代疾病则非常重要，不要重蹈西方医疗方法和管理体制的错误。

未来社会将更加融和，不论中医、西医，对人体无害、与自然和谐相处才是最好的道路。那种认为“人是生活的主宰，人想干什么就干什么”的观念已经过时。人是自然界的一分子，应以自然为本，遵从自然赋予人的能力。汲取自然有机的饮食、进行天然野外的活动、补充各种营养素，人的精力自然可以增强，人的身体和大部分疾病也都可以自行痊愈。医院和药店只是身体的修理厂，绝不是万能的健康加油站。

现在，我引用作者书中最后的一句话来互为告诫，也算是一个祝福：**“希望永远都不要听到：你的死亡是由药物导致的。”**

在本书的翻译中，北京协和医学院的石磊教授（生理学）、李超博士（临床医学）做了大量细致、专业的工作，尽可能地保持了本书在医学专业方面的精确性，对于普通读者来说，既通俗易懂又具有很好的可操作性。

杨霞 2009 年春天于北京协和医学院

目 录

药物并不是治疗的最好手段(作者序)

我的健康我做主(译者序)

第一部分 现行医疗体制能给我们带来健康吗

第一章	医生开的药也会害死人	2
	辛西娅死于激素替代治疗	4
	震惊医学界的药物副作报告	5
	一个医生应有的素质——给患者开药,安全永远是第一位的 ...	7
	致命药物不良反应事件	8
	药监局能保护我们的健康吗	9
	我的健康我做主	10
第二章	新药是如何被批准上市的	12
	没有绝对安全的药物	14
	反应停:医药工业史上的惨痛悲剧	14
	新药的发展历程	16
	新药的审议评估	21
第三章	致命的合作	22
	杰里米死于艾滋病	23
	国会力挺药厂加快新药审批程序的要求	25
	药监局与药厂的致命合作	26
第四章	最主要的临床试验对象——患者	30
	最主要的临床试验	32
	处方药物广告的巨大效应	33
	患者成为试验品	34

第二部分 一个有缺陷的医疗体制

第五章	你知道瑞素灵吗	37
	又发现了一个好药	38
	瑞素灵进入审批快车道	39
	新药一上市就大卖	40
	玛格丽特死于瑞素灵	41
	瑞素灵上市后的搏杀	43
	药监局让瑞素灵更火	44
	国会议员停止了瑞素灵这列危险“火车”	45
	瑞素灵事件的启示	46
第六章	一个有缺陷的医疗体制	49
	吐奶不需要治疗	49
	药品说明书没有写也敢用	51
	药物杀手普瑞博思终于退市	54
	谁该受谴责	55
	不要盲目信任你的医生	56
	险遭新药杀死的比尔	57
	医生是罪魁祸首吗	59
第七章	药物都有危险	61
	被医生拯救的鲍勃又差点被医生“杀死”	61
	降低胆固醇的斯他汀类药物	63
	专门残害肌肉的药物拜可的历史	64
	只要是药物,就有危险	65
	因及时停药而逃生的凯	66
	如何对待症状	67
	Me-Too 药物	68
	药物幕后的故事	69
第八章	联合用药产生的相互作用	71
	惨遭减肥药杀害的苏珊	72
	临床试验的条件和实际生活不一样	75

	药物代谢的危险	77
	与可迈丁相互作用的药物	79
	相似副作用的交互影响	80
第 九 章	找多个专科医生看病	82
	超级专科医生	84
	支离破碎的卫生保健体制	84
	门诊医疗和住院医疗	85
	抗生素的使用和滥用	87
	新的抗生素抵挡不了新的抗药菌	87
	防止滥用抗生素的宣传运动	88
	对药物一无所知的患者	89
	找对医生真难	90
	这里并未进入计算机时代	91
	看过 7 个医生、同时吃 15 种药的吉姆	93
第 十 章	到不同的药房取药好吗	97
	一个用药泛滥的民族	98
	连接医生和患者的中间环节——药房	99
	失去安全的安全网	100
	多个药房取药——再谈吉姆	101
	信息传达的误差	103
	停药等死的阿尔弗雷德反而活了	105
	药物反应应该谴责谁	106

第三部分 自己的健康自己负责

第十一章	非处方药	113
	非处方药安全吗	115
	被非处方药夺去生命的凯蒂	116
	药物杀手苯丙醇胺	118
	自己给自己用药的社会	119
	如何用非处方药	120

	服用非处方药导致胃出血的黑兹尔	121
第十二章	草药治疗	125
	家庭疗法	126
	草药也是药	129
	因服用草药致残的胡安	131
	危险的草药	133
	草药与合成药的相互作用	134
第十三章	保护自己	137
	选一个初级保健医生	139
	将你所用的药物列个目录	140
	被推荐的血液化验必须要做	142
	患者和医生的交流	143
	详细收集药物信息	145
	药物反应的类型	146
	你用的药,你应该是权威	149
	药物选择中的智慧	150
第十四章	什么是健康	153
	传统的预防医学	154
	先有健康的生活方式,用药是最后的手段	155
	平衡的健康饮食	156
	有氧运动、力量训练和营养补充剂	163

第一部分

现行医疗体制能给我们带来健康吗

第一章

医生开的药也会害死人

辛西娅走进医生检查室，屋里并不冷，但她仍然蜷缩着身体，浑身颤抖。她站在矮凳的边儿上，等待医生到来，而没有马上爬到检查台上。多年来，辛西娅已经习惯于每年一次的妇科检查和做巴氏涂片，但说实话，每次检查她都是硬着头皮来的。

很多年以前，她就学会了对付这种检查的办法——闭上眼睛，深呼吸，回忆自己以往的种种幸福。48岁那年，辛西娅正过着幸福生活，是大多数女性所渴望的。

深吸气，慢呼气。深吸气……慈祥的母亲，温馨的家庭，亲朋好友，与丈夫共筑爱巢，这一幕幕在她的脑海中一一闪过。当然，令她感到最为幸福的还是她的孩子们。“主呀，感谢你！”她低声说道。

她三个孩子中，最小的一个刚刚跨进大学的校门。现在她和丈夫菲尔正期待开始一段自由自在、充满旅行探险的新生活。虽然鬓角又多了几缕白发，可辛西娅却依然保持良好的健康状态，这全都归功于她饮食得当、注意控制体重。

可是，在过去的6个月里，辛西娅开始出现了夜间潮热、出汗增多的表现，因此，她想在例行检查后，和医生探讨一下更年期的问题。她想告诉医生，她月经周期越来越长，而且几个月前该有的那一次月经根本就没

有来。

医生仔细聆听了辛西娅的症状，做了全面体格检查后，确定辛西娅正在进入绝经期，并且强烈建议她开始使用雌激素、孕激素替代治疗。医生满怀自信地向她解释了激素替代疗法的诸多好处，并断言雌激素能改善绝经期出现的所有症状。他还说，激素替代疗法可以降低辛西娅发生骨质疏松、阿尔茨海默氏痴呆、心脏病发作和脑卒中的风险。激素替代疗法甚至还能改善性生活。

说实话，谁也不想生这些可怕的病。辛西娅当然也一样，可她一直相信自己的身体是很健康的。辛西娅向医生询问了激素替代疗法可能出现的风险，她在犹豫要不要用激素替代治疗法。因为她不想服用任何药物，尤其是自己以后就得一直吃下去了。

医生向前探着身体，不紧不慢地说，每一位妇女到了这个时候都需要激素替代治疗，而且需要长期服用。他看了一眼辛西娅的病历记录，接着说，激素替代疗法可能增加发生乳腺癌的风险。但是医学文献对于这些报告的真实性还存在争议，医生觉得这些研究结果缺乏说服力。

最后，医生总结说：“激素替代治疗带来的益处远远超过了可能带来的风险。我已经给上百位女性患者应用过激素替代治疗，至今我还没有遇到过一例应用激素替代治疗后发生不良后果的患者。”

辛西娅犹豫顿消，她最终同意了医生的建议。毕竟，她就是来听医生专业建议的，她也想尽一切可能保持自己的健康。于是，她开始每天按时服用雌激素和孕激素。她的潮热和夜间出汗症状开始减少，最终完全消失，她感到如释重负。不久，她又在每天的药物中增加了钙剂和维生素 D，一如既往地生活着。几个月过去了，她自我感觉非常好。

辛西娅伴着曙光和鸟鸣起床。今天的气温是 22.2℃，她想在家里做个大扫除。她先把门窗打开，换换新鲜的空气，然后彻底收拾一下屋子，插一束郁金香和水仙，摆放在客厅里。

突然，辛西娅感到胸前一种从未有过的压迫感，马上就出现气短、浑身出汗。这种压迫感一直放射到她的左肩，直至左臂。丈夫菲尔此时并不

在家里，她只能拖着身体缓缓地爬到电话前，拨通了911急救电话。辛西娅的意识逐渐模糊，已经不能说话了。电话接通刚几秒钟，她就倒在了地上。

好在电话还在线上，911的接线员查到了求救电话所在位置，并通知了急救人员。15分钟后，急救人员火速赶到现场，发现辛西娅躺在地上。急救人员立即对她进行心肺复苏措施，并迅速转送到了附近医院的急诊室。

急诊室的全体医务人员竭尽全力挽救辛西娅的生命。接诊台的工作人员打电话通知了她的丈夫菲尔。菲尔立即赶往急诊室。医生并没有让他进入妻子所在的抢救室。他看到至少有六七个医务人员在抢救他的妻子，神情格外紧张，而此时的妻子已经毫无反应。他认出其中一个医务人员是他的朋友保罗，是当地的心脏病专科医生。这突然发生的厄运，让菲尔难以相信和接受。看到保罗一脸的严肃，菲尔就知道妻子的情况不妙。

保罗用颤抖的声音说道：“菲尔，辛西娅走了。我们尽了最大努力想把她救活，可是没用。”

菲尔呆坐在那里。他不敢相信医生说的话，两个小时前，自己上班前还和妻子在家门口亲吻，当时她还是多么精力充沛、充满活力啊！

“菲尔，她突发心脏病，出现了心脏骤停。我们想尽一切办法想让心脏恢复跳动，可一切都无济于事。”

辛西娅死于激素替代治疗

那个令人悲伤的早晨一下子改变了菲尔一家的宁静生活，几个星期以来，一家人每时每刻都沉浸在丧失亲人的悲哀之中。他们同意进行尸检，结果让他们感到意外，辛西娅死于急性冠状动脉血栓，也就是急性心肌梗死。这个结果让人感到困惑，因为辛西娅没有任何心脏病的危险因素。她平日坚持锻炼，注意饮食健康，甚至连血脂水平也在正常范围内。连她的家族史也没有罹患心脏病的任何记录。菲尔最终决定约他的朋友保罗，也就是那个心脏病专科医生，吃顿午饭，想从他那里找到妻子死亡的

真正原因。

保罗在吃饭过程中话很少，但菲尔难以忍受，终于向医生抛出了自己的疑问：“为什么辛西娅会突发心脏病？究竟是因为什么？”

保罗半天没有说话，沉思片刻，他告诉菲尔：**自己确信辛西娅心脏病发作很可能是由于她几个月前开始的激素替代治疗导致的。**保罗继续说道：“雌激素被证实可以增加发生血栓的风险，血栓脱落后会栓塞到下肢、肺脏、脑等脏器中。**最新的临床研究表明，进行激素替代治疗的妇女发生心脏病和脑卒中的风险增加，在进行替代治疗的第一年之内尤其如此。**”

菲尔一下子蒙了：“我记得很清楚，辛西娅告诉我说，妇科医生建议她服用雌激素的一个理由就是这种替代治疗可以降低脑卒中和心脏病发生的风险呀！”

保罗摇了摇头，答道：“很多年来医学界都是这样认为的。但最近一年的研究表明，替代疗法导致心脏病发作风险的增加远远高于我们的预期。”他说道，“对此我感到很遗憾”。

一连串的疑问此时一股脑儿涌入菲尔的脑海中。雌激素被证实有这种风险已经一年之久了？是谁证实的？这种药又是哪个厂家生产的？哪个医生给她开的这种药？又是哪个药剂师给她拿了这种药？为什么他和辛西娅一直都蒙在鼓里？如果最近的研究都已经证实激素替代治疗可以使妇女发生心脏病和脑卒中的风险增加，那为什么医生还要给辛西娅开出这种药？为什么那个妇科医生还要信口雌黄地跟辛西娅说激素替代治疗可以降低心脏病和脑卒中发生的风险？

像辛西娅这样受到伤害，甚至死亡的例子并非是统计学上的个例。**每一个药物不良反应事件的发生，都会使一个普通的家庭蒙受巨大、无法估量的损失。**如果菲尔和辛西娅能够意识到激素替代治疗存在这种潜在的风险，也许悲剧可以避免。菲尔现在知道这种药物的副作用并不常见，但是，他也知道这种副作用一旦发生在自己头上时就是100%！

震惊医学界的药物副作用报告

也许你认为辛西娅的故事只不过是偶然事件，你和你周围的人几乎