

《中老年保健》杂志隆重推荐

洪昭光/主编

常见病防治 专家谈



新华出版社

《中老年保健》杂志隆重推荐

常见病防治专家谈

洪昭光 主编

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病防治专家谈 / 洪昭光主编

北京: 新华出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5011-7804-9

I. 常… II. 洪… III. 常见病—防治—基本知识

IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160344 号

常见病防治专家谈

责任编辑: 原兴伟

装帧设计: 伍民力

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 720 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 21.5

字 数: 373 千字

版 次: 2007 年 5 月第一版

印 次: 2007 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-7804-9

定 价: 36.00 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。电话: (0312) 2838225

序

自从有了医生这个职业以后，人类便有了同疾病作斗争的专业队伍。但自古以来医学知识就只掌握在少数专业人员手中。

今天，科技进步日新月异，人类已经登上了月球，破解了 DNA，但各种疾病依然肆虐。有了科技进步，并不等于人类自然而然地懂得了科学。由于人们的无知，导致 2003 年爆发了 SARS。这个沉痛的教训，我们应该永远记取。科学知识必须由科普工作者的不懈努力，才能传播到广大群众手中。



如今，大家已经衣食无忧，渴望了解医学知识就成为广大群众的普遍需求。而现在的媒体又是五光十色，有平面的，有立体的，有视听的，更重要的还有一个 internet（互联网），为科学知识的普及提供了十分迅捷的平台。

我们的祖先就已经知道“上工不治已病治未病”（《内经》），即只有高明的医生才能够做到未病先防。但防病仅仅靠医生是不能奏效的，如何让广大百姓也来参与“未病先防”，就只有靠健康科普教育了。

《中老年保健》杂志便是在这背景下应运而生的。如今它兢兢业业地走过了 20 年。它始终恪守自己的办刊宗旨，不断地为广大群众提供着优秀的医学科普作品，20 年如一日。为了满足广大读者的要求，它从近些年已发表的文章中分门别类进行了精选，即将出版一套 4 本书。

我对《中老年保健》和有志于医学科普教育的同志们的奋斗精神表示赞赏，也为能够出版这一系列丛书而欣慰。

古人曾说：“授人以鱼，不如授人以渔。”单纯地为别人提供物质帮助，不如教会他们知识和技能。我希望这套丛书能为广大读者提供一份优质的精神食粮。是为序。

殷奎

2007 年 1 月 28 日

作者为：中国健康教育协会会长

前 言

人人都希望健康长寿。但要达到健康长寿，就必须懂得科学养生；而要做到科学养生，就必须掌握科学知识。

改革开放后，我国人民的精神、物质生活水平的迅速提高，就为人们追求健康长寿创造了条件。因此，“未病先防”、“家庭保健”便成了许多人的口头禅。可见，这一新的健康理念是多么深入人心。

日常生活中，许多年轻父母为了培养孩子，不惜一切代价去择校，那是为了求得一个高的教育质量。

而为了给读者提供高品位的精神食粮，我们就必须让医学专家们来为大众直接讲解医学科普知识。经过精心策划，我们在《中老年保健》创刊 20 周年之际，向广大读者推出这套由健康教育专家洪昭光教授主编的丛书。

20 年来，《中老年保健》为广大读者提供了许许多多优秀的科普作品，深受读者欢迎。它科学严谨的办刊精神，吸引了不少读者。

本系列丛书从《中老年保健》的专家谈保健、健康话题、饮食与健康、运动与健康、自我保健、药物园地、保健品讲坛、心海方舟、健康咨询、潇洒夕阳、居家保健等栏目中，优中择优，遴选精品。我们知道医学科学是一门多学科交织在一起的科学，它不仅包括了自然科学知识，也包含了人文科学的方方面面，可谓博大精深。要把这些变成大众看得懂用得上的知识，没有专家学者及科普编辑的努力是做不到的，而这正是医学科普期刊的强项。

这些精品文章，是医学专家教授的创作，是他们多年临床、科研工作付出心血的结晶，着重务实，不尚空谈。由于来自科学实践的第一线，为读者提供的是最鲜活的第一手资料。

本套丛书精选了《中老年保健》杂志 2000~2005 年出版的各期文章，经过再次的编辑整理成 4 册，包括疾病防治、心理保健、养生食疗与运动等各个方面，具有很好的指导性，为您的家庭保健提供了科学、实用的良方。丛书的出版

过程得到了中国健康教育协会、中国康复医学会、卫生部中日友好医院的关心与支持，在此表示衷心的感谢！

愿这套丛书能带给您健康的生活，真正成为您的健康顾问、长寿之友。

编 者

2007 年 1 月



目 录

序 / 1

前 言 / 3

第一篇 呼吸系统

1. 吸烟有害，绝非危言耸听 / 3
2. 流行性感冒与普通感冒有何不同 / 6
3. 哪些人易患流行性感冒 / 7
4. 流感——不容忽视的杀手 / 9
5. 流感流行概况及流行因素 / 12
6. 反复发作的呼吸道感染的免疫治疗 / 15
7. 社会心理因素与哮喘病 / 18
8. 哮喘患者对病情的自我判断及治疗 / 20
9. 妊娠期哮喘及管理 / 23
10. 认识咳嗽变异性哮喘 / 27
11. 季节性哮喘及其预防 / 29
12. 老人剧咳，谨防意外 / 31
13. 慢性支气管炎的用药因人而异 / 32
14. 慢性支气管炎的中医调治 / 35
15. “老慢支”可分型用药膳 / 39
16. 坚持简易运动 / 41
17. 呼吸体操肺得益 / 43
18. 打鼾者，请减肥 / 45

第二篇 消化系统

1. 便秘 / 49
2. 食欲不振 / 50
3. 腹胀 / 53
4. 老年人溃疡病 / 56
5. 腹泻、便血与溃疡性结肠炎 / 58
6. 便血，不都是痔疮 / 61
7. 萎缩性胃炎，您知道多少 / 62
8. 为什么会反酸、烧心 / 64
9. 排便通畅才健康 / 67
10. 肝病患者宜做“彩超” / 70
11. 脂肪肝病因 ABC / 71
12. 上腹痛时要警惕胰腺炎 / 72
13. 饮酒过度需防急性胰腺炎 / 75
14. 溃疡病问答 / 77
15. 胆结石 10 问 / 80



第三篇 心血管系统

1. 关注不稳定型心绞痛 / 87
2. 冠心病医疗面面观 / 89
3. 为什么血黏了不好 / 92
4. 家有“戴帽”者 / 94
5. 战胜冠心病 预防是关键 / 96
6. 心梗就医分秒必争 / 100
7. 话说冠心病的二级预防 / 102
8. 动脉硬化，让你没有好“心肠” / 104
9. 话说心肌病 / 106
10. 高血压病人小心您的心脏、肾脏和脑血管 / 109
11. 你知道自己的血压有些高吗 / 111
12. 高血压和心肌劳损有关吗 / 114
13. 良好的生活方式助您降血压 / 115

14. 将降压进行到底 / 119
15. 高血压患者应重视的 4 个误区 / 122
16. 色彩与高血压 / 124
17. 睡眠呼吸暂停综合征和心血管疾病 / 127

第四篇 糖尿病

1. 糖尿病知识 / 131
2. 不可忽视的糖尿病视网膜病变 / 153
3. 糖尿病肾病要早治 / 155
4. 糖尿病患者，请注意您的脚 / 157
5. 运动降血糖尽在掌握中 / 159
6. 吸烟和糖尿病 / 162

第五篇 肿瘤

1. 防癌早知道 / 167
2. 肿瘤和转移瘤 / 169
3. 老年癌症有哪些特点 / 171
4. 宫颈癌知识 / 173
5. 您知道吗，肿瘤怕热 / 175
6. 射频介入治肝癌 / 177
7. 电针治疗肿瘤的新技术 / 178
8. 易引发大肠癌的七大因素 / 182
9. 年龄越大越应警惕癌 / 183
10. 治疗肿瘤有新法 / 184

第六篇 脑血管和神经系统

1. 引起脑血管疾病的危险因素有哪些 / 191
2. 小卒中——一个危险的信号 / 192
3. 预报脑卒中——血液流变学检查 / 194
4. 让我们全面了解“脑出血” / 196
5. 半身不遂的杀手——脑血栓形成 / 198

6. 了解一点儿“溶栓”治疗 / 200
7. 积极预防脑栓塞 / 202
8. 认识不安腿综合征 / 203
9. 维生素 B₁₂ 缺乏与神经系统变性病 / 204
10. 提高睡眠质量, 使生活更加精彩 / 206
11. 为三叉神经痛患者解忧 / 208
12. 面瘫带来的烦恼 / 210
13. 帕金森病体操 / 211
14. 脑萎缩不等于老年性痴呆 / 214
15. 浅谈老年期痴呆 / 216
16. 再谈老年期痴呆 / 219
17. 脑血管性痴呆的早期预防 / 224
18. 痴呆病人如何进行智力训练 / 225
19. 老年痴呆病人的家庭护理 / 226
20. 如何与老年痴呆症患者沟通 / 229
21. 偏瘫患者家庭康复应避免的 7 个误区 / 230
22. 一时性记忆空白 / 232
23. 对付记忆衰退有办法吗? / 233
24. 脑中风的危险因素 / 235
25. 医生, 我老伴是不是傻了 / 238
26. 为何他对左边的东西视若无睹 / 240
27. 心理康复同样重要 / 242
28. 了解基本动作, 配合康复训练 / 244
29. 康复进程中不可替代的“良药” / 245
30. 康复训练在家进行 / 247
31. 老王中风以后 / 248



第七篇 骨关节病

1. 给肩周炎正名 / 253
2. 颈椎病并不可怕! / 255
3. 骨质疏松症的防与治 / 258

4. 患“网球肘”怎么办? / 260
5. 肩周炎疼痛的治疗 / 262
6. “老寒腿”的防与治 / 263
7. 骨头长“刺”怎么办? / 265
8. 腰椎间盘突出症能按摩吗 / 267
9. 中老年人如何应对慢性腰腿痛 / 268
10. 让老年患者远离腰腿痛 / 271
11. 为膝关节患者解除痛苦 / 272

第八篇 泌尿系统

1. 浅谈肾囊肿病 / 277
2. 中老年慢性肾功能衰竭 / 281
3. 泌尿系结石的因、症、治、防 / 286
4. 谈谈前列腺增生的预防 / 290
5. 给前列腺作个“减肥”手术 / 292
6. 血尿辨析 / 294
7. 一杯尿液可查出大病 / 297

第九篇 五官科疾病

1. 漫说“老”花眼 / 301
2. 老年性白内障十问 / 302
3. 老年性白内障的手术治疗 / 305
4. 警惕年龄相关性黄斑病变 / 308
5. 青光眼一定伴有视力下降吗 / 309
6. 青光眼病人用药注意啥 / 311
7. 牙齿、心脏，一个也不能忽视 / 312
8. 多管齐下治口疮 / 314
9. 别让药物“封杀”您的听力 / 316
10. 食疗助耳聪 / 318
11. 针灸、按摩治耳鸣 / 320
12. 怎样正确配戴助听器 / 323



第一篇

呼吸系统

1. 吸烟有害，绝非危言耸听

黄铁群

由中外医学科学家共同协作，在我国进行了涉及 125 万人的吸烟与死亡关系的调查，结果表明，在我国男性人群中，由于吸烟而死亡的人数正急剧增加。如果目前的吸烟状况持续下去，那么我国将面临吸烟所致疾病的大规模流行，1/3 的年轻男性最终将因吸烟或与吸烟相关的疾病而死亡。

尽管大多数人知道吸烟是社会公害，对健康有百害而无一利，可是烟民的队伍仍在壮大，而且有年轻化和女性化的趋势。还有些烟民制造出一些“吸烟有益”的理论，听上去似乎是笑谈，但他们对香烟的不愿舍弃可见一斑。在我国，目前每天有 2000 人因吸烟或与吸烟相关的疾病而死亡，其中大部分是男性。据预测，到 2025 年因吸烟致死者的将上升到每年 200 万人，到 2050 年将增加到 300 万人。因此，吸烟有害绝非危言耸听。

吸烟的现状

不幸的是，在我国许多人严重低估了吸烟的危害。1996 年进行的全国吸烟行为的流行病学调查发现，大约有 2/3 的人认为吸烟的危害很小或根本无害，将近 60% 的人不知道吸烟可导致肺癌，96% 的人不知道吸烟可引起心脏病。另外据调查，目前我国 9~12 岁的少年中约有 10%~15% 吸烟；12~15 岁的初高中学生中约有 35% 以上吸烟；16 岁以上的高中生、大学生中吸烟者占 75%。就全国而言，平均开始吸烟的年龄 1996 年比 1984 年提前了 3 岁。年龄最小的烟民仅 7 岁。女性烟民由下降期转入了回升期，目前约占 3%，且呈年轻化趋势。烟民人均每天的吸烟支数：1952 年为 1 支，1972 年为 4 支，而 1992 年则达到了 10 支。

烟是怎样毒害人体的

医学界对这方面的研究从未停止过。据检测，香烟不完全燃烧过程中要发生一系列的热分解和热合成化学反应，形成大量的新物质，其有害成分达 3000 余种，其中致癌、促癌物就多达 30 余种。人们常说的尼古丁、烟焦油仅是这些有毒物质中的一部分。试验证明，1 支香烟所含尼古丁可毒死 1 只小白鼠；20 支香烟中的尼古丁可毒死 1 头牛；人的致死量是 50~70 毫克，相当于 20~25 支香烟尼古丁的含量。如果将 1 支雪茄烟或 3 支香烟的尼古丁注入人的静脉内，3~5 分钟即可致死。烟焦油致癌和促癌物为多环芳烃和酚类化合物，这些物质可以沉积于肺内，经多年积累，就有可能诱发癌变。不同的香烟点燃时所释放的化学物质有所不同，但主要是焦油和一氧化碳等化学物质。



有些牌子的香烟焦油及尼古丁虽然含量较低，但是世界上没有一种完全安全的香烟存在。所以说，改吸“淡”烟也不是没有害处。

人气管和支气管上的纤毛，通常会将外来物从气道和肺组织上排除。这些纤毛会连续将肺中的微粒排入痰或黏液中，将其排出来。烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏纤毛，使气管和支气管产生炎症而使黏液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易造成微生物感染。

吸烟的危害

迄今为止，已知与烟草有关的疾病已超过 25 种。烟草所致的急性危害包括缺氧、心跳加快、气喘、阳痿、不孕症等。吸烟的长期危害主要是引发疾病和死亡，包括心脏病发作、中风、肺癌及其他癌症。研究表明，吸烟不仅危害吸烟者本人，而且危及间接吸烟者，特别是对婴幼儿危害更大，可导致呼吸道疾病、中耳疾病甚至急性死亡等。世界卫生组织估计，在世界范围内，死于与吸烟相关疾病的人数将超过艾滋病、结核、难产、车祸、自杀、凶杀所导致死亡人数的总和。

癌症

由于烟草中含有亚硝胺、砷等致癌物质，因此吸烟者肺癌的发病率远远大于不吸烟者。而且吸烟者呼吸道的任何部位（包括口腔和咽喉）都有发生癌的可能。

●年龄 45 岁、烟龄 20 年的人比不吸烟者患肺癌的几率高出 10 倍以上，而且开始吸烟的年龄越小，将来死于肺癌的可能性也越大。

●一个每天吸 15~20 支香烟的人，其易患肺癌、口腔癌或喉癌，致死的几率要比不吸烟的人大 14 倍。

●易患食道癌，致死的几率比不吸烟的人大 4 倍。

●死于膀胱癌的几率要比不吸烟者大 2 倍。

呼吸系统疾病

长期吸烟可刺激和损害喉部和气管黏膜，引起咳嗽、多痰，最终导致慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等。

心血管疾病

尼古丁能使心跳加快、血压升高，烟草的烟雾能够促使动脉粥样硬化形成，这是造成许多心脏疾病的原因。大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的几率比不吸烟者高很多。吸烟还增加了高血压的危险，也是血栓性脉管炎的主要病因。

急性中毒死亡

我国早已有因吸烟过多摔倒在地的记载和吸烟导致口吐黄水而死亡的例子。崇祯皇帝为此曾下令禁烟。前苏联曾有一名青年第一次吸烟，吸 1 支大雪茄后死去。英国一名长期吸烟的 40 岁的健康男子，因从事一项重要工作，一夜吸了 14 支雪茄和 40 支香烟，早晨感觉难受，经医生抢救无效死去。法国一个俱乐部曾举行过一次吸烟比赛，优胜者吸了 60 支纸烟，没来得及领奖即死去，其他参加比赛者都因生命垂危送到医院抢救。

危害孕妇

每天吸烟 15~20 支的孕妇，其流产几率比不吸烟孕妇大 2 倍，而且更容易产下早产儿或体质衰弱的婴儿。吸烟妇女所生的婴儿的死亡率，比不吸烟妇女所生的婴儿大约高 30%。

危及公共安全

因吸烟点火或乱扔未熄灭的烟头造成火灾的案例屡见报端，最典型的莫过于 1987 年 5 月大兴安岭森林火灾。此次大火共造成 69.13 亿元人民币的惨重损失。事后查明，这次特大森林火灾，最初的 5 个起火点中，有 4 处是人为引起，其中两处起火是 3 名“烟民”烟头引燃的。

二手烟危害无辜者

吸二手烟会增加不吸烟者得肺癌的几率。英国一个调查表明，在饭馆、酒

吧、饭店和旅馆，二手烟每年杀死 49 个工作人员，使全国工作人员中的 700 人因肺癌、心脏病以及中风而死亡。

香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为 6 大类：

1. 醛类、氮化物、烯烃类，对呼吸道有刺激作用。
2. 尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。
3. 胺类、氰化物和重金属，均属毒性物质。
4. 苯并芘、砷、镉、甲基胍、氨基酚、放射性物质，均有致癌作用。
5. 酚类化合物和甲醛等，具有加速癌变的作用。
6. 一氧化碳，能减弱血红蛋白输送氧的能力



2. 流行性感冒与普通感冒有何不同

林江涛

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，而普通感冒是由其他各种呼吸道病毒所引起。所以说流感和普通感冒是两种完全不同的呼吸道传染病，是由不同的呼吸道病毒所引起。一些人简单地认为流感就是“重感冒”，这种说法是不科学的，也容易导致对流感的忽视。

流行性感冒病毒分为甲、乙、丙 3 型。其中甲型极易变异，往往造成暴发、流行或大流行。上世纪以来就有 4 次世界性大流行。因此，流行性感冒的特征也突出了它的“流行性”，具有突然发病、传播迅速、播及面广的特点，并且人群普遍易感。当今交通发达，更容易造成流感流行。而普通感冒常年散发，健康成年人每年平均可患 2~4 次。

临床症状上两者也有很大的区别。流感通常起病较急，全身症状较重，有畏寒或寒战、高热，体温可高达 39~40℃，全身不适、头痛、乏力、周身酸痛，而上呼吸道症状较轻或不明显。普通感冒起病比较缓慢，通常无发热，而主要表现为上呼吸道症状如鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛、流泪等。另外，流感病后常有较长时间的疲乏或虚弱，而普通感冒恢复较快。