

清

晨

健康

忠告

别让药伤了肝
厨房里的营养学
王部长的健康生活
局部锻炼来减肥
健康美女练出来
您的听力还好吗
危险疾病悄悄来
慎用激素
乙型肝炎就医路线图
得了性病怎么办
老佟的眩晕之迷
.....

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

CCTV 健康之路

专家介绍
病例详解
门诊时间
联系电话

清晨的健康忠告

中央电视台健康之路栏目 编

国内首部 **CCTV 健康之路**
为患者提供贴身服务的
寻医问诊图书

▲ 专家介绍
▲ 病例详解
▲ 门诊时间
▲ 联系电话

丛书编委会名单

编委会主任：张 宁 魏 斌

编委会副主任：熊文平 李 虹 段忠应 吕 芸

编委会委员：李 柠 解凡琪 王志强 王 苏

栏目组

编 导：王洪有 王龙庆 田丰歌 李 颖 李 寒

李晔丽 纪 萌 朱 宸 陈 波 张宁宁

修月川 钱 靖 戴尚亚

主持人：张 毅 冀玉华

健康之路节目播出时间

首播：(中央二套)周一至周五 10:08

重播：(中央二套)周一至周五 6:00

(中央十套)周一至周五 15:15

目 录

我是换肝人.....	1
十万火急宫外孕	12
惊心动魄“狮面人”	23
别让药物伤了肝	31
不可小视的肠息肉	41
厨房里的营养学	49
王部长的健康生活	61
糖尿病 10 年.....	72
清晨的健康警告	83
千里救弃婴	98
女人的尴尬——尿失禁.....	109
您的听力还好吗.....	118
老佟的眩晕之谜.....	131
局部锻炼来减肥.....	141
健康美女练出来.....	150
关节病与关节镜.....	164
危险疾病悄悄来.....	174
恼人的荨麻疹.....	180



慎用激素·····	192
银屑病(牛皮癣)的是是非非·····	205
乙型肝炎就医路线图·····	218
得了性病怎么办(一)·····	230
得了性病怎么办(二)·····	240

我是换肝人



专家介绍

张忠涛 首都医科大学附属北京友谊医院普外科主任,中华医学会外科专业委员会常务委员。已完成的 80 余例肝移植手术成功率达 100%,术后 3~5 年生存率超过 75%。参与编写学术著作 9 部,获科研成果奖 9 项。

李武,1984 年经体检发现是乙肝病毒携带者,1995 年发展为肝硬化并大量出血,2002 年 4 月接受肝移植手术,术后现有 3 年 10 个月。

李长顺、李武、李兵是三兄弟,三兄弟都有重度肝病,不幸的是老大因此去世,老二、老三却奇迹般活了下来。这里有一段不为人知的故事,先从老二说起吧。1988 年老大的去世,开始让老二感到了前所未有的压力。从 1989 年开始,老二出现食欲不振、浑身无力的状况。同一年,老二开始担任单位的领导职务,每周奔波于全国的城市之间,1995 年,过度的劳累终于让老二倒下了。李武的妻子说,有天李武喝完小米粥,突然就大出血,出血量很可怕,血液一直往外喷,一天当中大夫就下了 3 次病危通

知。幸运的是通过积极的治疗,老二逃脱了像大哥一样的命运,他到底是如何度过这道难关的呢?

2002年手术之后,您摆脱了疾病,现在家人回忆起来还是心有余悸,您的爱人还是在为您担心。当时您的心情怎么样?

李武:当时的心情是非常沉重的,因为特别是像我这样患了中、晚期肝病的患者,整个心态是非常低沉的,看不到自己的前景,整天处在忧郁当中,家人也是非常担心,他们在我面前强颜欢笑,实际上背地里是忧心忡忡。

除了刚才您爱人提到的一些症状,还有哪些到现在他们都不知道的状况呢?

李武:我当时病得一次比一次重,从第一次大出血到第二次大出血,身体状况下了一个很大的台阶,那时候我就预感到离死亡不远了,所以背着他们晚上起来写遗书。这个遗书到我病好了也没给我爱人看过,她也不知道。遗书里对爱人做了交代,让她今后好好过日子。我们结婚二十多年,但是我对她精神上、物质上都给予得不多,对女儿更是一样的。女儿因为我的病,每天放学以后,特别是周六、周日都不能休息,在病房里陪伴着我。大学毕业以后,她的恋爱生活是在病房里度过的,所以我也对我的女儿很愧疚。女儿没有精力去做她的事,特别是当时她有条件到国外去深造几年,但是因为我的病我不肯让她出去,女儿为此还落下过眼泪。

在病重的时候,您的身体状况是什么样?

李武:肝病患者到晚期的时候,是肝脑综合征,就是经常陷入昏迷状态中,根本离不开医院。我到后期的时候,几乎每年有3~4个月要住院,有一次有半年我是在医院度过的。

听说您还会写诗,描述当时自己的心情?

李武:这是我当时写的一首《病愈抒怀》,是病好以后写的,是描述我在病中的情况。

病 愈 抒 怀

风风雨雨整七年，疾重沉痾望黄泉。

病榻徒囚哭无泪，寻医问脉仰天悬。

李武：我每天关在医院的病房当中，不能走动半步，当时的情况是叫天天不应，没有办法。

那么当时有没有治愈的办法呢？

张忠涛：因为李先生一直在我们医院看病，我对他的情况非常了解，李先生到了后期，实际上只有通过肝移植，才能解决他的问题。肝移植简单地讲就是把有病的、没有功能的肝脏完整地切除，然后换上一个功能正常的肝脏。

那个时候有肝移植吗？

张忠涛：那个时候肝移植在国外是相对成熟的一种技术，但是我们国家才刚刚开始。

我国当时的肝移植手术水平是什么样的？

李武：我当时从报纸和广播当中了解到有肝移植这项技术，但是我一直在犹豫，我知道做肝移植后生存的机会是很大的，但是当时又不能保障 100% 存活。家人也在考虑，自己也彷徨。

张忠涛：应该说在 20 世纪 60 年代，我们国家肝移植这项技术刚刚起步，从动物研究到临床实验开展得非常多，在 20 世纪 70 年代，我们国家就完成了 57 例肝移植，但是由于技术、药物等等因素，可以说都不是很成功。到 20 世纪 80 年代，我们国家肝移植处在停滞的状态，进入 90 年代以后，随着一些学者学成回国，我国又开始了第二轮肝移植技术发展，从 1990 年一直到 1998 年，我国一共完成了 29 例的肝移植，但是此时大家对肝移植认识并不是太多，很多都是晚期患者，所以效果不是很好，也使很多患者没有很好的信心。

到 1998 年的时候，我国也就完成了几十例肝移植，这几十例肝移植

的案例,是不是还不能说服李先生去做这样一个手术?

李武: 是的。

又是什么改变了您的想法?

李武: 基本上有 3 个原因: 首先我当时的病情已经不能再拖了,从 2001 年底到 2002 年 4 月份做手术,大概整整半年的时间,我始终在医院里。每天我的生命体征,只能靠输液来维持,自己深深感到马上就要不行了,再拖下去一点退路都没有了。第二,我们国家的肝移植已经走到了一个新的台阶上,那时候我了解到,一些医院做肝移植的存活率是 100%。再有一点原因就是我和家人与一些做了肝移植的人做了深入的探讨,也就是说从思想上对肝移植有了进一步的认知,所以这 3 点原因促成了我决心去做肝移植。

从 1998~2002 年这几年里,肝移植技术是怎么发展的? 现在的情况怎么样?

张忠涛: 可以说从 20 世纪 90 年代末到 21 世纪初的这些年,临床肝移植在我们国家发展非常迅速,到目前已经发展成为一项非常成熟的技术。这主要表现在几个方面: 首先,肝移植手术的数量明显增加了,一直在成倍地增长。到了 2005 年,我们国家一年完成肝移植手术 2 600 例,这是例数的增加。再有,技术也日益完善成熟,表现在几个方面,我们的手术方式越来越多,手术的成功率几乎可以达到 95% 以上,好的医院可以达到 100%,指征越来越明确。

这一系列的保证对于李先生这样的患者来说都是好的消息。

张忠涛: 我们现在的肝移植患者,基本上 1 年存活率应该在 85% 以上,3 年以及 5 年存活率能够达到 70% 以上,已接近国际先进水平。

技术上能够满足患者的要求了,李先生主观上也愿意做了,接下来的手术会一帆风顺吗?

2004 年 4 月 12 日对于李武来说并不轻松,因为经过了长达 7 年的等

待,终于等到这一天。术后,尽管跨越死亡之门的过程充满了艰辛,老二还是明显感觉到自己身体的变化。术后半个多月,李武就能起床了,眼睛里的黄色消失了,皮肤也开始变白变细。

现在李武做完肝移植手术快4年了,在这些日日夜夜里您过得还好吗?

李武:我最早从事体育锻炼,然后慢慢地开始爬山,接着开始郊游,后来慢慢就是远游,一出去十天半个月。身体好了以后,也开始从事一些工作。应该说现在生活得很充实,也很繁忙。手术以后,我把以前的摄影爱好又捡了起来。这些年我和妻子饱览祖国大好河山,怀着一颗感恩的心去捕捉美好的事物,让每个瞬间在镜头中停留。

尽管手术要经历一些必然结果的折磨,但是您的生活还是得到了很大的改观,而且增添了很多的乐趣。您觉得手术以后身体第一大改变是在哪一方面?

李武:我的身体和原来简直是天壤之别,我似乎又回到了青春时代,觉得浑身有使不完的劲。手术后大概5个月的时候我就开始下水游泳,由最初游10米、8米,后来逐步增加,现在能在30分钟内,连续游完1000米。常年坚持体育锻炼,使我的身体越来越强壮。

这是您身体方面发生的改变,您觉得心态方面呢?

李武:心态似乎更年轻了,每天都生活在幸福的阳光里,心情非常放松。有句古诗说,“春有鲜花秋有月,夏有凉风冬有雪”,只要心中无忧事,都是人生好时节。现在我心里没有忧愁了,所以我是快乐的。

听说治疗以后,您也用诗表达了您的心态。

遐 想

茫茫戈壁漫黄沙,劫后新生走天涯。

大漠能容千秋变,小疾难挡百年华。

天堂梦幻寻青鸟,沃野合家赏飞花。

倍感轮回生可贵,只争朝夕不待他。

李武：手术1年以后我去了青海和甘肃敦煌，一路走过来大西北都是大戈壁，一方面感到世界的伟大，另外一方面感到现代科技的伟大。得了这么重的病，却通过肝移植手术一下好了起来，所以我写了这首诗。

这首诗也反应了您的心态完全改变，还有哪些不满意的地方吗？

李武：我就觉得做肝移植的决策太晚了，应该再早几年，我就能早几年享受这种美好生活。第二就是手术费用还是比较高的，我当时花了四十多万元。

这些费用大概花在哪些地方了？

张忠涛：实际上手术本身费用不贵，李先生是由于技术原因，因为他拖了很长时间才做手术，手术以后会出现很多并发症。这主要是一些药物的费用，包括抗感染、保护肾功能等好多药物的花费。

李先生是一家三兄弟，在老二逐渐康复时，老三的病情开始加重，他出现了肝昏迷。这就意味着老三必须赶快接受肝移植手术，否则可能会永远都醒不过来。可是肝移植手术要花一大笔钱，这笔钱对于月收入只有2000元的老三来说，无疑是一个天文数字。李武就把兄弟姐妹，还有他的老父亲，叫到一起商量这事，大家都同意出钱帮老三做手术。在亲人的帮助下，老三终于在2003年接受了肝移植手术，手术后老三恢复得要比老二快。同时手术的费用倒也出乎大家的意料。李兵总计花了21万，原先李武以为最少应该在二十五六万。置身于李武的家人中，感受着李武家人的快乐，从他们的张张笑脸上，已经丝毫找不出曾经的痛苦，愿这笑容永远停留在他们的脸上，快乐永驻他们的心中。

李先生弟弟的手术费和治疗费为什么比哥哥少，而效果却更好？

张忠涛：弟弟做手术之前，除了肝脏以外，心、肺、肾没有太大的问题，也就是说他接受肝移植的时机比较早。

那么肝移植的时机到底应该怎么把握？和患者之间的关系怎么处理？



肝病患者的常见状态和肝移植时机：

1. 患者感觉好，检查指标基本正常；
2. 患者感觉不好，检查指标基本正常；
3. 患者感觉好，检查指标不好；
4. 患者感觉不好，检查指标也不好。

这4种情况对应的4种处理方法是什么样的？

张忠涛：第一种情况下，患者要在医生的指导下定期复查，采取保肝治疗，一般来说口服药物就可以了。第二种情况下，患者要在医生的指导下积极采取保肝治疗，密切观察，为改善生活质量，可考虑肝移植。第三种情况，应该说是肝移植的最佳时机，患者自己感觉还好，但是检查指标并不好，这种患者病情发展会非常快，可能很快就要走下坡路，此时除了肝脏以外，没有其他的并发症。如果在这个时候做移植手术，成功率比较高，花费会少一些。第四种情况，此时患者处于晚期了，这种患者可能会一年中间都离不开医院，这种患者应该尽早考虑肝移植手术，但是应该说这种患者接受肝移植手术时机比较晚了，所以他的手术风险比较大，并发症比较多，费用也会高一些。

4种中间有一种是最佳时机，对于良性的肝病患者来说，最好在医生的指导下把握最佳时机，那么对于恶性肝病患者来说，也就是说肝癌的患者来说，该怎么办呢？

张忠涛：肝癌患者接受肝移植手术，与良性的患者确实不一样，因为存在手术以后肝癌复发的问题。正是因为这种情况，我们在患者的选择和时机的选择上，和一般的肝病是不一样的。

肝癌患者肝移植的指征和手术时机：

单个肿瘤直径小于5厘米。病灶数少于3个，直径小于3厘米。4年

生存率大于 85%，无瘤生存率大于 92%，复发率小于 8%。

对于晚期肝癌患者来说，应该采取什么样的态度呢？

张忠涛：晚期肝癌患者，原则上说不适合进行肝移植。

肝移植患者术后都有很多心得，来看一看他们的说法。

患者：去年友谊医院举办一个开展肝移植手术 5 周年的纪念活动，当时我对院长说，假如 5 年组织一次这样的活动，我准备来参加 6 次。

患者：我术后 6 天下床，22 天出院，恢复得还特别好。

患者：晚做不如早做，假如决定做的话就要早一点。我过去的教训就是直到最后没有其他办法了才做，这样有可能错过手术时机，而且花费的钱会更多。

患者：对于已经做了肝移植手术，像我这样的患者，应该放下思想包袱，去享受今天的美好生活。

8 刚才大家都表达了自己手术后的感想，张主任，您满意他们现在的状况吗？还有哪些要提醒他们的？

张忠涛：这些患者手术效果都很好，现在也都恢复了正常的生活和工作。这些患者做完手术后，自己感觉非常好，实际上也确实非常好，因此很多患者都发胖了。我经常告诫他们适当控制体重，这样也是为了减轻肝脏的负担，因为胖了以后很多人会出现脂肪肝。

除了控制体重，李先生您觉得还有哪些经验是要提醒大家的？

李武：应该说我是过来人，所以对做完肝移植手术后的体会是比较深的。第一是控制体重，大家看到我也不瘦，所以控制体重也是我的必修课。第二一定要放松心态，不要因为指标好心情就好，指标差心情就差，这些由于指标带来的问题，使你始终处在忧虑和困扰之中，是没必要的。第三要遵照医嘱，定期做检查，按照检查的结果，遵照大夫的话，去调整药物量，定时定量服药。第四要适量体育锻炼，一个人的健康是两方面的，一个是心理健康，一个是身体健康，由于换肝以前的身体是很弱的，身体

的恢复需要一个过程,只有通过体育锻炼才能把身体逐步锻炼强壮起来,有强壮的身体,才能达到身体有机的平衡。



观众提问

赵女士(安徽,50岁):前年做了肝移植手术,近两年保护得不错,请问一般换肝能保持多少年?

张忠涛:应该说肝移植在我们国家虽然开展的时间并不长,目前生存最长的大概10年。但是在国外,肝移植以后活到三四十年的已经很多了,而且做完肝移植以后生小孩的也有,所以要是肝移植以后,能够好好护理,应该是可能达到自然的寿命。

李先生(山西,44岁):患有肝内胆管结石,医生建议做肝移植手术,请问这种病有必要做移植手术吗?

张忠涛:肝内胆管结石是一个比较特殊的情况,我们国家的发病率要比欧美国家高得多,这种疾病处理起来确实有难度。如果目前的一般手术治疗都解决不了的话,我们国家也会选择做肝移植,而且取得了比较好的效果。我个人的看法,肝脏本身是正常的,只是因为结石造成病症,那在目前的一些保守治疗方法不满意的情况下,把肝移植作为最后的选择。

刘女士(河南,45岁):哥哥做完肝移植手术5个月,谷丙转氨酶及谷草转氨酶两项指标偏高,这正常吗?该怎么办?

张忠涛:这两项指标都反映了肝细胞的功能,肝移植手术后的患者,很多都出现过两项指标偏高的情况。这种情况有多方面的原因,一方面是排异,比较严重的排异我们肯定是要处理的,但是面对一个外来的肝脏,身体不可能一点点排异都没有,所以两项指标稍微有点高,并不影响患者的生活质量,包括我们给患者服用的一些免疫制剂,本身



都会对肝细胞的功能有所影响,所以转氨酶稍微有点高是正常的。其他的指标,像胆红素、白蛋白等如果正常的话,我想就没有必要过度担心。

林先生(北京,38岁):做完肝移植手术7个月了,想进行体育锻炼,请问可以吗?做什么锻炼合适?

李武:我觉得他现在就可以锻炼了,我术后能下床时就逐步开始锻炼,散步、郊游,只要力所能及的运动就可以。

张忠涛:我认为接受肝移植手术,一方面是为了保存生命,另一方面是为了改善生活质量,如果你的肝移植手术效果很好,应该尽早恢复锻炼,恢复工作。至少掌握一个原则,就是你的活动不会给自己造成太大的体能负担,不会感觉到太累,不要过劳。如果在运动后感觉非常疲乏,就不要勉强去做。

10

钟女士(哈尔滨,29岁):叔叔被诊断为酒精性肝硬化,适合做肝移植手术吗?

张忠涛:酒精性肝硬化,在国外是一个非常常见的手术指征。我们国家近些年酒精性肝病发展到肝硬化、门脉高压出血的患者也非常多,应该说酒精性肝硬化,是做肝移植非常好的指征,但是它要求患者首先要戒酒,因为手术以后有些患者可能继续喝酒,肯定是对心、肝不利。这种患者做肝移植,特别是早做的,他的费用要明显比肝炎以后做肝移植的患者低,因为没有控制肝炎病毒的费用。

何先生(北京,47岁):肝移植手术真的能让乙肝转阴吗?

张忠涛:这个应该说是非常肯定的,乙肝病毒可以说99%都是存在在肝脏里,患者肝脏是一个大的病毒窝,我们在手术以前首先把病毒降到最低,通过手术把肝脏切除以后,就把99%的病毒都去掉了,这个时候用大量的抗病毒药物就可以达到转阴的目的。

需要肝移植的患者,一定要按照医生的要求选择一个最佳的时机,希

望大家都能够获得健康。

① 专家门诊时间：张忠涛 周四下午

☎ 肝移植热线：13301039543

十万火急宫外孕



专家介绍

高积勇 主任医师,供职于西安交通大学医学院第一附属医院妇产科,主要从事妇产科临床教学科研工作,具有丰富的临床经验,对妇产科各项疑难杂症有深入研究。

禄韶英 供职于西安交通大学医学院第一附属医院普外科,在血管外科和消化肿瘤外科方面有丰富的治疗经验。发表论文15篇,参编学术著作3部。

2006年2月3日,正是农历二月初六,当人们还沉浸在浓浓的过年气氛当中,享受欢乐之时,在西安交通大学第一附属医院,一场普通的外科手术正在进行着。患者名叫吴远利,两个月前出现腹胀、排便困难的情况,医生认为她患的是粘连性肠梗阻。肠梗阻手术并不复杂,但情况特殊的是患者怀有7个月的身孕,因此手术进行得小心翼翼。

医生发现肠管之间有很多纤维性的粘连,肠管扩张非常明显。所以首先要分离粘连,然后要把肠管一段一段地拿出腹腔,然后辨别它具体是