

求医先求己

陈松鹤 著

- ◎ 懂疾病
- ◎ 识警报
- ◎ 知检查
- ◎ 治未病
- ◎ 做选择
- ◎ 求良医
- ◎ 升医商



解读发病迷津、有病警报、看病诀窍……
明白医生说的、医生做的、医生想的……

长期从医的内科医生，用通俗的医学基本知识，
解读求医中十分有用的诀窍、策略和思路。
提升大众就诊时必备的七大基本功，
深入理解医疗和医者，
有助于病人与医生合力抗击疾病。

 复旦大学出版社

明白医生说的、医生做的、医生想的……

解读发病迷津、有病警报、看病诀窍……

求医先求己

陈松鹤 著

- 懂疾病
- 识警报
- 知检查
- 治未病
- 做选择
- 求良医
- 升医商

復旦大學出版社

本书简介

长期从医的内科医生，用通俗的医学基本知识，解读求医中十分有用的诀窍、策略和思路。提升大众就诊时必备的七大基本功，深入理解医疗和医者，有助于病人与医生合力抗击疾病。

内容提要

门诊、复诊、急诊、用药、输血、手术、住院……寻医好像走进大观园，不识路、没方向、多花钱？作者以长期从医的知识和经验，站在大众的位置，介绍了求医必备的七大基本功。本书从多方位科普了临床医学知识，让读者知晓怎样用知识解读求医中的诸多谜团和疑惑，学会如何善用一己之力，抗病求医。通过通俗易懂的内容，进一步理解医疗和理解医者，着力于医患融合，正确认识并管控疾病。

陈松鹤博士简介

在上海第二医科大学和上海医科大学分别获得医学硕士和临床医学博士,在美国国立卫生研究院(NIH)完成博士后研究。曾在复旦大学附属中山医院大内科、生物治疗研究室以及美国迈阿密大学医学院和纽约大学医学中心等处担任主任、副主任、教授、研究员和访问学者。从事临床医疗、医学研究和医学传播工作 50 年。现任香港保健协会秘书长和医学网站主编。

序 一

对于医学、医疗和医者的不了解和不理解,是不少病人在就诊看病时的短板。正如作者在书中所说,是因为其内功不足,即健康素养的匮乏导致的,其实这也是造成看病难和医患矛盾的重要原因之一。本书作者是一位长期从事医疗工作、与病人近距离接触的临床医生,具有丰富的临床经验,对于遇见的形形色色临床事例,有着切肤之痛。

陈松鹤教授曾经担任我院大内科、血液实验室、生物治疗研究室的负责人,在国内外从事医疗临床和研究工作数十年,身体力行,博学多识,救治了无数的病人。近年来他又关注和投入医学知识传播及公益事业,致力于让医学回归大众,让医学知识成为自我保健、促进健康、提升生活品质的良方。

本书介绍了求医的七大基本功,其中包含诸多方面医疗、医学的基本知识,涉及基础和临床的数十个医学学科。作者从大众的需求出发,对医学知识加以收集、归纳和提炼,还融入长期从事临床医疗的心得和经验,又从大众的视角,予以通俗化和趣味化,使医生的教科书变成大众的通俗书,成为识病知医的科普读本。

洋洋 30 多万文字解答了求医就诊全过程发生的种种“是什么”和“为什么”,也解密了识病知医中不可或缺的“怎么样”和“怎么办”,有的放矢,切中要害,知识性和可读性堪

称上乘。在看病求医中，长知识，长智慧，有方向，有路径。

复旦大学附属中山医院在 80 多年医疗、教育、科研的发展中，也把提升人民大众的健康素养作为一项重要任务。中山医院的医学专家们在“中山健康促进大讲堂”上开展健康讲座，受益听众达数十万。陈教授以古稀之年，花大量精力，不是放在著论立说上，也不是仅为医生、医学生而作，而是为大众、为病人写医学诊疗，写治病思路，写求医智慧，讲医学常识，讲科学道理，讲抗病方法，可谓用心良苦，令人钦佩！

建议青年医生也可读一读本书，以了解医者是怎样尽心尽力成为大众和病人在抗病中的战友，明白医患在知识上的接轨，在心灵间的沟通，在医疗中的合力，是一件多么重要、多么有意义的事！

陈松鹤教授是我的医学前辈，早闻他治学严谨，兢兢业业，待病人如亲人，是我和年轻医务工作者的楷模，从他所著的本书中就闪现出上述的影子。相信不仅是健康百姓，还是病人或其家人，以及年轻医生，阅此科普读物，一定能从中获益匪浅。

复旦大学附属中山医院院长
中国科学院院士



2018 年 12 月

序二

著者陈松鹤教授，从事临床医疗、医学研究和医学传播工作 50 年，是一位学习、工作于上海、美国和香港的临床医学家。他站在普通百姓的角度，用通俗的医学基本知识，为百姓解读看病求医中的诀窍和思路，从而为广大读者献上了这本以求医为主题的既深入浅出又易读易学的医学科普书籍。

两千多年前，《黄帝内经》提出“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。除了治病救人，“上医”更注重通过预防疾病来维护百姓健康，这种中国传统医学思想为现代健康医学模式的构筑提供了新的思路。

陈教授凭借自己丰富的临床经验和多方位的医学基本知识，帮助读者提升抗病、看病以及健康管理的能力，让我们看到了老一辈医生的仁心仁德以及责任担当。

怎样解决看病难的问题？怎样减轻医患之间的矛盾？怎样缓和三级医院的忙与乱？怎样提高医疗质量？本书着眼于提升广大读者自觉防控疾病和维护健康的能力，立足于让百姓认识疾病，理解医疗和医生，做到“求医先求己”。本书介绍医学、医疗的基本知识，内容易懂但内涵深刻，对病者有功效，对医者同样有启示。

习近平总书记曾指出，科技创新、科学普及是实现创新



发展的两翼,要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置,要普遍提高全民科学素质。同样的道理,要提高医疗质量,解决目前看病中的难题,也取决于医患双方的互相理解,用科普的形式增强读者对医学基本知识的了解,提升全民健康素养,包括求医、抗病的能力,无疑是其中重要的一环。

希望在求医看病、提升健康素养的道路上,本书能够为广大读者带来方向、智慧和希望。

上海中医药大学 校长
上海医学会 会长

徐建光

2018年12月

前言

求医求己和识病知医

说到医疗和疾病,大众确实迷津重重。医患双方好像在两个世界,用两国语言交流:有话难懂,有理不明,一知半解,话不投机。为什么就医疑问千千万,医患之间问题一大把?笔者在长期从医中,有两个感受颇深:其一,医患之间在医学知识上的水平天差地别;其二,病人对医者不知晓和不理解非一日之寒。后者与前者往往互成因果。

第二次世界大战后美国大力开建医院,健全体制,购买设备,培养医生。虽然倾耗巨资,但后来发现,人均预期寿命的增长不尽如人意。20世纪70年代开始建立并重视健康素养的观念,这是指个人获取和理解健康信息,并用来维护和促进自身健康的能力。由此美国健康卫生机构全方位致力于提升国民健康素养,家庭医生制度更把此作为重任。努力坚持多年之后,人均预期寿命果然出现喜人的明显增长。

事实证明,提升健康素养是每个人维护健康和防控疾病的内功(求己),一点不逊于医院、设备、医疗那些外功(求医),已经被国际公认是维持全民健康最经济有效的途径。《“健康中国2030”规划纲要》中把国人“健康素养水平持续提高”作为主要的战略目标之一,并设定到2030年我国居民健



康素养水平提高3倍。

健康素养中有两栋大厦：健商（健康和管理健康的能力）和医商（抗病和求医的能力）。它们的主要地基是认识和懂得有关人体、疾病和医疗的一些基本知识。医生理应当此重任：让医学不单单是医生的医学，也成为大众的医学；让医学知识不单单是医生的知识，也成为大众的知识。本书的目的是用医学的一些基本知识，通过识病（认识、懂得疾病）和知医（知晓、理解医者）提升大众看病就医的能力。

看病是医与患之间的互动，融和还是对立，合力还是冲突，直接关乎诊疗的成败和看病的结果。从单向走向双向，从对立走向融合是求医过程成功的必由之路。如何求好医，取决于医患双方。毫无疑问，医与患之间如何实现心的交集和力的融合，实际上源自他们在知识上的基本接轨和交往中的相互熟知。对于大众和病人来说，就是识病和知医。

就医，是指去医生那里就诊，实施医疗的过程，是被动的单向过程，只以医者为中心。

求医，有所求索，有所取舍，有所抉择，强调更积极、更主动、有进取地看病和医疗，提倡医患双向参与。

求良医，把看病的主动权牢牢掌握在自己手中，追求优良医疗，参与医疗决策，理智防控疾病，有智慧，学诀窍，多门道，做到医患融合，合力抗病。

求医过程的质的升华，突出的是“求”，其前提是求己：靠一己之力，搞清、认识、懂得和学会一些医疗基本知识，首先还得靠自己去找求索，自己去努力。所以说，求医先求己。而求己，实际上是指依靠自己识病、知医的主动过程。

求医不只是求个医院、求个挂号、求位医生。其核心是学习知识和运用知识：求索各大类疾病的来龙去脉，系统地懂得疾病；求索自体有病的信号警报，尽早发现疾病；求索医疗检查的本



质,协助医生认真求证疾病;求索有病、无病或“未病”的意思,小心排除疾病;求索就诊前各项重要选择,预做准备,从容面对疾病;求索看病实施中各步环节,好中求好,获得优良医疗,与医者合力制服疾病;求索理解医学、医疗、医生的种种智慧,提升理智防控疾病的医商。

本书用基本的医学、医疗知识为主导,以简明的文字,解读看病求医中诸多疑惑和问题,目的在于帮助读者大众在就诊求医时不走或少走弯路。本书介绍七大基本功:懂疾病、识警报、知检查、治未病、做选择、求良医、升医商。它们构建了求医这个主轴的相辅相成的7个横切面。

本书不是通俗表述的医科读本,不是就医就诊的指南手册,也不是治病救人的万宝全书。只是一位年过古稀、从医半世纪的医生,立足于大众(包括病人和亲属)需求的位置上,通过知识性的医学科普叙述,介绍看病求医中有用的诀窍、策略和思路,力图让大众识病、知医。把它视作提升你应对生病、抓住疾病这条大“鱼”时一些有效的“渔”法,解开你求医时心中困惑的一把开窍钥匙,或者照亮你决策医疗和认识医学时遇到迷雾的一缕及时光亮,应当更为合适。

谨以本书献给我亲爱的父亲、母亲和妻子、女儿!

目 录

1	序 一		樊 嘉
1	序 二		徐建光
1	前 言	求医求己和识病知医	
1	第一章	懂疾病:懂得发病抗病的迷津 ——正确认识疾病	
75	第二章	识警报:识别身体有病的警报 ——尽早发现疾病	
141	第三章	知检查:知晓医疗检查的价值 ——努力求证疾病	
215	第四章	治未病:治验有病无病的真假 ——小心排除疾病	

251	第五章	做选择:预做就诊最佳的准备 ——从容面对疾病
275	第六章	求良医:求索优良医疗的诀窍 ——合力制服疾病
329	第七章	升医商:提升理解医学的智慧 ——理智管控疾病
397	结 语	练功在己 舍你有谁

懂疾病：懂得发病抗病的迷津

——正确认识疾病

本章导读

- 第一节 传染病前世今生：卷土重来 以牙还牙
- 第二节 意外伤害前世今生：祸从天降 事在人为
- 第三节 慢性病前世今生：危险叠积 阻断循环
- 第四节 癌症前世今生：3条歪路 3条正路
- 第五节 老年病前世今生：器官衰老 悠优活着
- 第六节 免疫性疾病前世今生：免疫力再调整
- 第七节 自限性疾病前世今生：以不变应万变
- 第八节 医源性疾病前世今生：精准医疗
- 第九节 食源性疾病前世今生：拒病于口外
- 第十节 自主神经紊乱症前世今生：阴阳再平衡
- 第十一节 城市现代病前世今生：调适生活方式剧变
- 第十二节 各大类疾病不同的前世今生

本章
导读

要求医,必先懂病,不当医生,也应懂病。了解并懂得疾病发生及其应对的一些基本知识,是基本功中的童子功。

疾病成千上万,大众不必也不可能全部懂得。本章不细述各“鱼”(各种疾病)深一步的研究机制和诊断治疗(各种疾病的个性),那是医生的任务;而把重点放在那十几大类疾病的“渔”(共性)上:盘点一下每一大类疾病的发病迷津(发病缘由),进而讨论这一类疾病的抗病迷津(应对之道)。这些基本知识是懂得这一大类疾病的敲门砖,组合在一起便成为总体上初识疾病的广角镜。

依据不同的发病规律,本章共12节,帮助读者梳理不同病因导致的11大类疾病的前世(发病的基本思路);顺着这些发病特点,进一步提出防控各大类疾病的今生(抗病的基本方法),让读者对疾病有一个立体的认识和全局的鸟瞰。

11大类疾病分别是:传染病(病原体入侵)、意外伤害(不慎伤害和灾难伤害)、慢性病(危险因子叠积)、恶性肿瘤(细胞癌变)、老年病(器官衰老)、免疫性疾病(免疫力失衡)、自限性疾病(自愈力)、医源性疾病(过度医疗)、食源性疾病(病原物摄入)、自主神经性疾病(交感和副交感神经失衡)、城市现代病(生活方式剧变)。

如果你或家人可能患上或不幸患上这一大类中某种疾病时,以本章那块敲门砖为基础和指导,再着重学习一下这种疾病的一些基本知识和应对原则,你一定会得益匪浅。

在疾病发生初,能尽早知晓疾病到来的脚步;

在疾病诊断时,能助力于早发现、早诊断;

在疾病治疗前,能更多理解并选择医疗上的各种方案;

在疾病发展中,能成竹在胸,临危不乱。

有了这套基本功,在与病魔的斗争中能够积聚有用的知识和资源,发挥一己之力,正确认识疾病。

第一节 传染病前世今生：卷土重来 以牙还牙

一、寄生人体的一群害人精

病原体是可能造成人或动植物感染疾病的微生物的总称。病原体的队伍林林总总，十分庞大，包括细菌、病毒、立克次体、真菌，还有寄生虫等。病原体有大（绦虫成虫可长达 10 m）有小（大肠埃希菌长 $2\sim 3\ \mu\text{m}$ ），还有更微小（病毒只有几十到数百纳米）。

它们天生就是一群寄生虫，在宿主中生长繁殖，释放毒物，使机体生病，这个过程称为感染，这种疾病称为感染性疾病。因为能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播，有传染性和流行性，又称为传染病或流行病。

二、历史上死于传染病的人数远超战争的总和

传染病不动声色地肆虐人类，造成大量死亡，在世界历史上由来已久。

例 1 公元 165~180 年天花在罗马帝国大流行，25% 人口死亡。6、17、18 世纪，天花在欧洲又多次流行，导致死亡人数超过 1 亿，英国女王玛丽二世因患天花而死。15 世纪末，欧洲移民把天花传播到美洲大陆，致使 2 000 多万美洲原住民在百年内病死 95%，史称人类历史上最大的“种族屠杀”。

例 2 公元 541 年埃及暴发鼠疫，肆虐了半个世纪，25% 的东罗马帝国人口因此死亡。1340 年鼠疫散布到欧洲等地，造成了约 7 500 万人死亡。

例 3 19 世纪初至 20 世纪末大规模全球性霍乱流行有 8 次，

