



《名医大会诊》节目组 编

非草根郎中
非民间偏方

名医大会诊

详解威胁中国人健康的十大疾病

《名医大会诊》15年精华
上海王牌健康节目

上海30家名院名医真实病例诊断

权威解疑对中国人健康
最具威胁的10大疾病

33家上海临床医学中心 信息+地图



上海科学技术出版社



《名医大会诊》节目组 编

名医 大会诊

详解威胁中国人健康的十大疾病

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名医大会诊：详解威胁中国人健康的十大疾病 / 《名医大会诊》节目组编. — 上海：上海科学技术出版社，2013.4

ISBN 978-7-5478-1694-3

I. ①名… II. ①名… III. ①疾病-防治-普及读物
IV. ①R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 045791 号

责任编辑 石启武 田肖霞

装帧设计 龚文婕



名医大会诊：详解威胁中国人健康的十大疾病
《名医大会诊》节目组 编

出版 上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社
(上海市钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
出品 上海世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(北京朝阳区东土城路 8 号林达大厦 A 座 4A 邮政编码 100013)
发行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印刷 浙江新华数码印务有限公司
开本 680×980 1/16
印张 14.5
插页 2
字数 113 千字
版次 2013 年 4 月第 1 版
印次 2013 年 5 月第 4 次印刷
I S B N 978-7-5478-1694-3/R·554
定价 29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，
请向承印厂联系调换

健康，是幸福的源泉(代序)

幸福是什么？这是当下最热门的话题。100个人，有100种答案。但是，健康是幸福的源泉，毋庸置疑。

据卫生部门权威统计，在中国1%的人群患有严重的疾病，19%患慢性病，80%相对健康。然而，随着老龄化城市的到来，这个比例正在变化，医疗资源的紧张状况会不断加剧。所以有专家呼吁，我们必须改变观念，从关心20%人的看病问题转为关心以80%人为主的所有人的健康管理。这其中，健康教育，就显得尤为重要。

《名医大会诊》走过了15个年头，“健康把脉靠名医”的节目口号也深刻印在许多上海人的心中。对于一个电视节目来说，15年绝对不是短暂的时间。《名医大会诊》及其姊妹节目《名医话养生》之所以深受观众欢迎，并不是运气使然，严谨科学，同时又能接地气，符合观众需求，是科普节目成功的精髓。《名医大会诊》始终以此为目标，心中有观众，才能常办常新。这些节目的背后，凝聚着节目组的全情投入，也凸显了媒体的社会责任感。

“要多谋民生之利，多解民生之忧，要提高人民健康水平，媒体要肩负责任。”希望上海广播电视台的名牌节目《名医大会诊》，能继续秉持“贴近实际、贴近生活、贴近群众”的理念，创作出更多老百姓喜闻乐见的电视作品，为大众的健康作出贡献。

裴新

上海广播电视台台长

2013年1月

前 言

“有这样一个地方，每5个人中就有1个人患有治不好的慢性病，而且每年都增加1千万；这个地方每5个成年人中，就有1个有心血管病；地球上每诊断3个肺癌，就有1个发生在这个地方；这个地方约每3个成年人，就有1个胖子或者是准胖子，这个地方每5个成年人就有1个高血压，每5个成年人就有1个高血脂，这是哪里？

“这就是中国。”

这是我们上海电视台曾经播出过的一期健康讲座——《健康管理关乎核心竞争力》，主讲人是中国健康管理的倡导者、流行病学专家黄建始教授。他的这个开场白，足以震撼全场。

这个问句还在耳边，不幸的是，提问者黄建始教授却于2011年8月去世，年仅58岁，被夺去生命的原因，还是疾病。

如何管理好我们的健康，这是一个关乎幸福的永恒话题。

如何传播好对大众有益的健康知识，这是我们媒体人的责任。

健康的“康”字，在我国最早的一部解释词义的专著《尔雅》里是如此解释的：五达谓之“康”。五达，即五通，通达才健康。同样，一档医学科普电视节目，也只有做到“通达”，才能被观众喜爱。《名医大会诊》始终以此为目标。

上海电视台的《名医大会诊》栏目创办于1998年，是一档依托上海三甲医院，关注大众健康，倡导优质生活的医疗健康类节目。此次推出《名医大会诊——详解威胁中国人健康的十大疾病》，梳理了近年来近百档节目的精华内容，以上海三甲医院教

授级专家为阵容，以容易被忽略的症状着手，抽丝剥茧，详解威胁当代人健康的“十大杀手”，而这些隐藏的健康“杀手”，就是黄建始教授曾警告公众要关注的慢性病。

本书中提到的心脑血管疾病、糖尿病、肾病、“三高”等慢性病被称为“现代病”，致病因素中，生活方式不佳排在首位，而健康常识的匮乏也不容忽视。“进补不当，差点丢性命”“游泳健身，却心脏病发作猝死”“胃不消化，没想到是心肌梗死的警告”“打呼噜也能要你命”等现实案例告诉我们，提高健康素养，能挽救生命。本书就是为普及健康常识而做的努力。

书中除了告诉大家如何警惕健康“十大杀手”，还增加了“就医指南”、“花钱也要做的体检”、“家庭用药”等服务信息，这与《名医大会诊》的节目宗旨一脉相承，那就是希望成为“您身边的保健医生”。

《名医大会诊》节目即将迈入第15个年头，对一个电视栏目而言，它已是高寿；但以满足老百姓需求为己任的电视媒体来说，15年是又一段旅程的开始。

谨以此书，感谢《名医大会诊》的医学嘉宾及所有为健康科普出力的医学专家和医疗团队。

《名医大会诊》节目组

2013年1月

目录 | Contents

第1章..... 1

心脏病，病来如山倒

心脏病的典型症状与高危因素
/ 让心脏健康跳动 / 心脏病早发现

第2章..... 15

脂肪肝，悄然潜伏

脂肪肝可引起早期动脉硬化 /
脂肪肝的典型症状与高危人群
/ 空腹抽血检查主要项目 / 脂
肪肝饮食注意事项 / 脂肪肝早
发现 / 调理脂肪肝

第3章..... 33

肾脏病，难以发现需注意

慢性肾脏病的患者不断增加 /
慢性肾脏病的典型症状和分期
/ 护肾在于养肾 / 慢性肾脏病
早发现

第4章..... 45

肠癌，容易被当成痔疮

早期肠癌的症状 / 肠道疾病高发
原因 / 宿便中的毒素 / 食物清肠
排毒法 / 教你区分便血颜色 / 便
血做什么检查 / 给肠子排排毒

第5章..... 65

甲状腺疾病，值得注意

每六位女性就有一位被甲减问
题困扰 / 如何科学合理补碘 /
甲状腺疾病早发现

第6章..... 77

糖尿病，需要长期调养

糖尿病有年轻化的趋势 / 糖尿病
的典型症状与血糖指标 / 糖尿病
并发症 / 糖尿病的高危人群 /
糖尿病防治和日常饮食 / “321”
蔬菜模式 / 糖尿病健康食谱

第7章 97

脑卒中，健康头号威胁

心血管疾病严重威胁人类健康
/ 脑卒中的典型症状与高危人群
/ 家庭自测高血压 / 脑卒中
早发现

第8章 113

乳腺癌，成年女性要关注

乳腺癌的典型症状 / 乳腺癌高
危人群和早发现 / 良好生活习
惯，预防乳腺癌

第9章 125

打鼾，其实是健康大敌

打鼾是睡眠呼吸暂停综合征 /
呼吸暂停的高危人群 / 呼吸暂
停的表现共同点 / 多导睡眠图
/ 鼾症治疗 / 适宜的枕头高度
/ 睡眠食谱

第10章 141

“不通”是万病之源

打通“五官七窍”，大便通，
小便通，血脉通，经络通

附录 157

附录1 **健康体检** 159

附录2 **家庭安全用药** 177

附录3 **抗癌饮食面面观** 185

附录4 **求医指南** 195

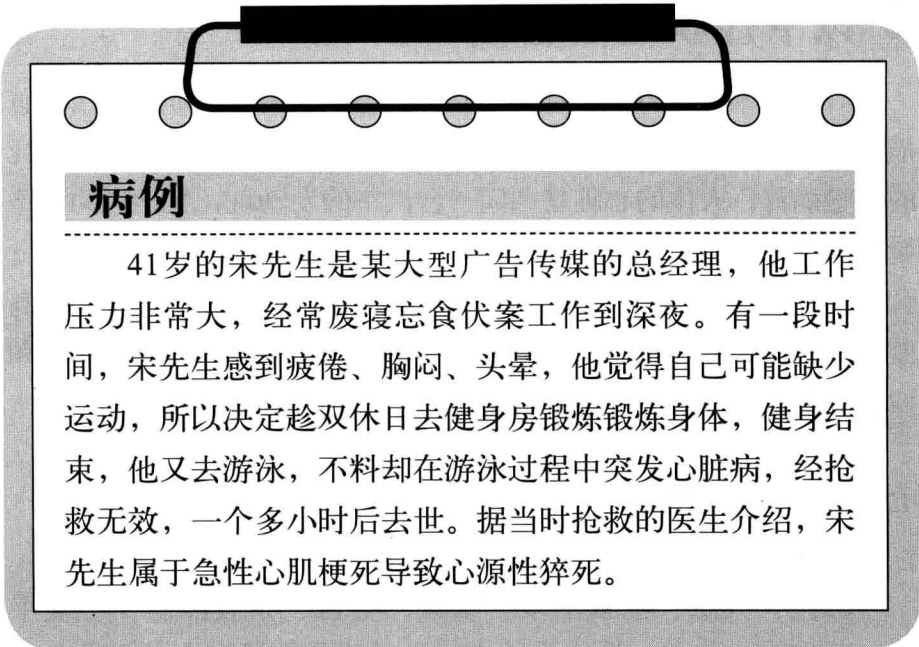
(附：上海临床医学中心概图)

附录5 **上海市三甲医院电
话、就诊地址信息** 217

第**1**章

心脏病

病来如山倒



病例

41岁的宋先生是某大型广告传媒的总经理，他工作压力非常大，经常废寝忘食伏案工作到深夜。有一段时间，宋先生感到疲倦、胸闷、头晕，他觉得自己可能缺少运动，所以决定趁双休日去健身房锻炼锻炼身体，健身结束，他又去游泳，不料却在游泳过程中突发心脏病，经抢救无效，一个多小时后去世。据当时抢救的医生介绍，宋先生属于急性心肌梗死导致心源性猝死。

■ 我国每年有54.4万人心脏性猝死

据世界卫生组织定义，一个人在发病后6小时内突然死亡，即为猝死。心脑血管、呼吸系统、中枢神经系统疾病、药物、酗酒、出血、过敏及中毒等原因均可导致猝死。有数据显示，在所有猝死病人的案例中，心源性猝死占80%以上。其救治成功率低，在我国抢救成功率不到1%，绝大部分患者还没来得及到医院就已经死亡，心源性猝死原因多为“急性心肌梗死”，是令人谈之色变的绝命杀手。

我国每年有54.4万人心源性猝死，居世界首位。现有患病人数为200万，每年还有新发病人近50万，并且这一疾病正从老年人逐步向中青年转移，在过去15年中，35~44岁的中青年男性心肌梗死的病死率增加了154%，据世界卫生组织预计，到2020年，我国每年因心血管疾病死亡的人数将可能达到400万。

■ 以下症状需要警惕

心脏疾病包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎、心脏衰竭等。其中，冠心病是引起心肌梗死的罪魁祸首。人体的心脏如同一台汽车的发动机，发动机的油路堵塞，汽车就无法运行。同样，如果连接心脏的管道血流不畅，就会影响心脏的工作，即心脏出现了故障，也就是心脏患了疾病。高血压性心脏病、心肌炎、风湿性心脏病等如果得不到及时的治疗和控制，会逐步发展成为心脏功能衰竭，而此项衰竭是不可逆的。

心脏病的典型症状

1. 风湿性心脏病的症状

心慌、气急、呼吸困难、咳嗽、咯血、下肢浮肿、不能平卧，在重体力劳动、情绪激动或呼吸道感染等情况下可激发心力衰竭并进一步加重。

2. 先天性心脏病的症状

常见于幼儿不易喂养，抵抗力差、易发生呼吸道感染、伴有心脏杂音或可见口唇、指甲床、鼻尖等部位青紫。发育差甚至影响智力发育。

3. 高血压性心脏病的症状

高血压性心脏病的症状不太典型，患者无明显自觉症状，仅有轻度不适，如心慌、头痛等。随着高血压病程进展，心功能逐渐减退，患者可能有心慌、气短、干咳、憋气、心律失常等症状，甚至于心功能衰竭。

4. 心肌炎症状

疲乏、发热、胸闷、心悸气短、头晕，严重者可出现心功能不全或者心源性休克，有的患者还会出现腹泻和多汗等症状。大

多由感冒病毒引起，导致心律失常。

5. 冠心病的症状

胸闷、气短、心前区压榨样疼痛是冠心病的典型症状。还有的患者当爬楼或者搬运重物就会出现胸痛或者胸闷，休息或者停止活动1~2分钟后疼痛即消失。

6. 心力衰竭的症状

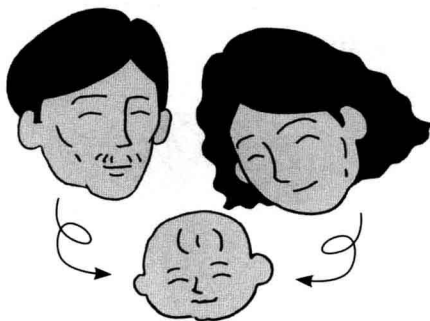
主要表现为呼吸困难，包括劳力性呼吸困难，端坐呼吸和夜间阵发性呼吸困难；咳嗽、咳痰、咯血、颈静脉怒张。伴有双下肢水肿，呈凹陷性水肿。

■ 心脏病及心肌梗死的高危人群

心脏疾病的诱发因素，主要是一些不良的生活习惯，比如吸烟、生活没有规律。即使突发心梗，也是长时间多种危险因素积累的结果。有实验数据显示：同样为冠心病患者，精神压力大的人，死亡率要比精神压力小的人高三倍。

下列因素是诱发心脏病的高危因素

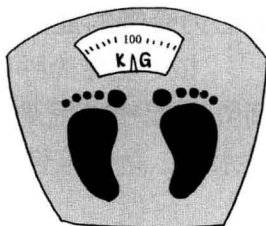
1. 父母亲有心脏病发作史，其子女较正常人群的发病风险系数高0.7~3.4倍。如果父母一方或兄弟姐妹中有一人65岁前出现心脏病，患心脏病的风险将增加70%。如果直系亲属中患病者超过2人，发病风险增加4倍。值得一提的是，不良生活方式对心脏的影响有时会超过遗传因素。





2. 高血压患者，如果血压超过140/90毫米汞柱，心脏病与中风风险分别增加1.86和2.62倍。即便血压介于120/80和140/90之间，患心脏病的风险也会分别增加76%和93%。

3. 超重，心脏病危险系数是2.0倍。体重指数（BMI指数）介于25~29者，心衰的概率增加21%。如果超过30，那么患心脏病的风险是体重正常者的2倍。

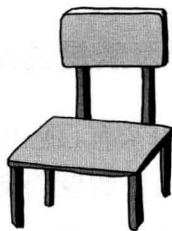


$$\text{BMI指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)的平方}}$$



4. 过于忙碌，人际关系紧张。有针对女性的调查发现，工作压力会使女性心脏病及其他心血管疾病发作的风险增加0.4倍。另一项研究表明，如果与丈夫或孩子关系紧张，女性胸痛的概率也会大大增加。

5. 每天久坐超过6小时，心脏病危险系数是0.5~1.0倍。经常坐着不动，将增加心脏病的发病风险。



6. 吸烟或经常吸二手烟，心脏病危险系数是0.25~1.0倍。吸烟会将心脏病发作风险增加一倍，同样二手烟也会损伤血管，增加心脏病或中风的发病概率。

对于易患心脏病的高危人群，应定期做体检，出现胸闷、心慌的症状要及时就诊，避免错过最佳治疗时机。



健康锦囊

让心脏健康跳动

如何让自己的心脏跳动得健康有力？不妨先来测一下你的心跳极限。

许多人在做运动的时候都有心跳加快的体会，随着运动量的增加，心脏会越跳越快。那么，我们每个人在运动时的心跳极限是多少呢？大家不妨可以通过下面的公式来计算一下：

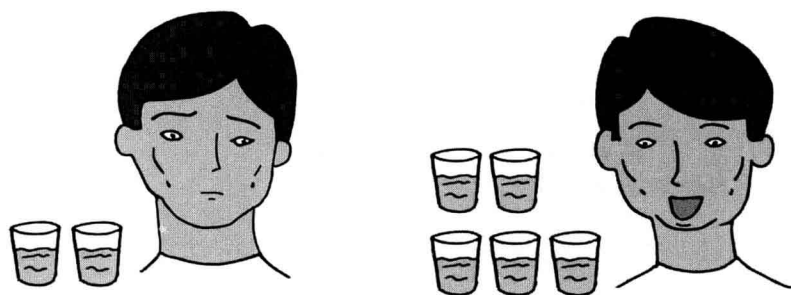
$$\text{年龄} + \text{心跳数} = 170\text{次}$$

比如：李先生40岁，他的极限心跳数就是130次/分钟。如果李先生的运动量增大，每分钟心跳次数超过130，那么说明李先生已经超负荷运动了。

养心护心，做好“心”人，还需要改变一些不良的生活方式：

- ① 起床过快、过猛，易诱发心脏病。如果你的心血管健康已经存在隐患，起床速度过快会让你心脏病发作的可能性增加。
- ② 长期熬夜有损心脏。如果长期在午夜之后才睡觉，相对于在午夜之前睡觉的人来说，前者动脉硬化的可能性明显增高。

③ 多喝水有利于心脏健康。



④ 美国研究者对2万多人进行调查后发现，每天只喝2杯水的人与每天喝水超过5杯的人相比，前者患心脏病的概率要远远高于后者。

⑤ 改变不良的生活习惯，戒烟、调整膳食结构，保持良好的心态。

⑥ 警惕耳垂折痕！英国、瑞典学者研究发现：年龄在40岁以下的人如果患上了冠状动脉疾病，其中，80%多的人会有耳垂折痕，很多死于心血管疾病的人，其耳垂有明显的折痕。

■ 心脏病早发现

心脏是人体最重要的器官，分分秒秒不停工作，兢兢业业不知疲倦，24小时“营业”，终年无休。如果按一个人心脏平均每分钟跳70次，寿命70岁来计算的话，一个人的一生中，心脏要跳动近26亿次。在平时正常的情况下，你不会意识到心脏的存在，一旦你感到它的存在，往往就可能有问题了。

如果遇到下列问题，你应该去医院做一个心脏检查！

体力活动时心慌、疲劳、气急等不适，或感到呼吸困难感；

劳累或紧张时，突然出现胸骨后疼痛或胸闷压迫感；

左胸部疼痛伴有出汗，或疼痛放射到肩、手臂及颈部；

出现脉搏过速、过慢、短促或不规则；

熟睡或做梦过程中突然惊醒，感到心慌、胸闷、呼吸不畅，需要坐起来一会儿才好转；

性生活时感到呼吸困难、胸闷或胸痛；

饱餐、寒冷、吸烟、看情节紧张的电影或电视时，感到心慌、胸闷或胸痛；

在公共场所中，容易感到胸闷、呼吸不畅和空气不够；



熟睡或做梦过程中突然惊醒



吸烟时感到心慌胸闷或胸痛



胸闷



体力活动时感到不适