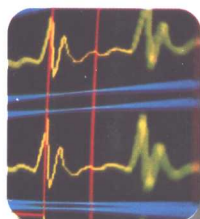


荣获纽约时报排行榜第1名

最佳疗法

THE BEST TREATMENT

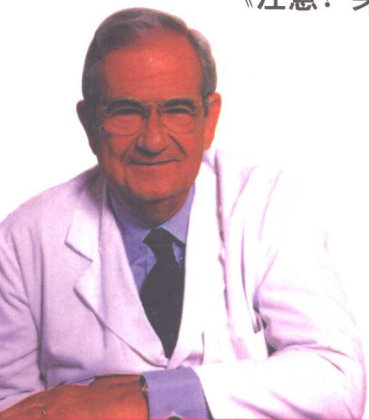


—— 美国三大医学畅销书之一 ——

美国人最信赖的著名内科医师罗生福医学博士

继《医生，我该吃什么？》及

《注意！身体的警讯》之外的另一力作！



100多种常见疾病保健治疗的
权威指导

(美国)伊沙多尔·罗生福医学博士 著

赖翠玲 译

新世纪出版社

最佳疗法

THE BEST TREATMENT

〔美国〕伊沙多尔·罗生福医学博士 著

赖翠玲 译

新世纪出版社

图书在版编目(CIP)数据

最佳疗法 / (美) 罗生福著; 赖翠玲译. - 广州: 新世纪出版社, 1999.8

ISBN 7 - 5405 - 1847 - 2

I. 最… II. ①罗… ②赖… III. 常见病-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29097 号

Copyright © 1991 by Lsadore Rosenfeld, M.D.

Published by arrangement with Bantam Books,

a Division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

and Simon & Schuster, New York

Translation Copyright © 1999, by

著作权合同登记图字: 19-1998-082 号

责任编辑 \ 符绩才 熊 雁

封面设计 \ 自由博弈

责任技编 \ 吴玉珺

最佳疗法

[美国] 伊沙多尔·罗生福医学博士 著

赖翠玲 译

*

新世纪出版社出版发行

广东番禺市官桥彩色印刷厂印刷

厂址: 番禺市石楼镇

850×1168 毫米 32 开本 14.75 印张 330,000 字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5405-1847-2/R·8

定价 24.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

将此书
献给我永远的爱妻
卡米拉
(*Camilla*)

感谢

感谢我的主编弗雷德·希尔斯及为这份原稿打字无数次的厄兰纳·格莱瑟。他们两人和我合作过许多书籍，实在应得荣誉医学学位。此外，我也感谢以下的伙伴，他们花费宝贵时间来检阅本稿并提出众多建言：

斯坦莱·J·本鲍姆博士，纽约医院及康乃尔医学中心妇产科教授暨妇产科部门副主席。

姆莱恩·I·布奇曼博士，纽约医院及康乃尔医学中心妇产科临床副教授暨主治医师。

哈雷 L·布什博士，纽约医院及康乃尔医学中心外科副教授。

约翰·J·卡罗娜博士，纽约医院及康乃尔医学中心临床神经学教授。

莫坦·科勒曼博士，纽约医院及康乃尔医学中心，医学临床教授、主治医师兼血液及癌症研究基金会主席。

南希·H·科莱斯博士，勒诺克斯希尔医院眼科学部门助理；纽约眼耳鼻喉所眼科学部副研究员。

阿曼德·F·科特瑟博士，纽约医院及康乃尔医学中心外科临床副教授暨副主治外科医师。

理查德·B·德维鲁克斯博士，纽约医院及康乃尔医学中心医学副教授暨心脏超音波实验室主任。

米尤雷·德沃雷茨基博士，纽约医院及康乃尔医学中心医学临床教授。

菲利普·弗利格博士，纽约医学院医学临床教授；勒诺克斯希尔医院主治医师，暨资深医学人员。

理查德·C·吉伯斯博士，纽约大学医学中心皮肤科临床教授。

霍华德·戈尔丁博士，纽约医院及康乃尔医学中心医学临床教授暨主治医师；洛克弗勒大学医院顾问。

威尔伯·詹姆斯·戈尔德博士，纽约医学院耳鼻喉科副教授；纽约大学耳鼻喉科临床教授；勒诺克斯希尔医院声音动力学实验室主任兼创办人。

凯瑟琳·赫特博士，纽约医院及康乃尔医学中心医学副教授。

芭雷·哈特曼博士，纽约医院及康乃尔医学中心医学临床副教授。

劳伦斯J·卡根博士，纽约医院及康乃尔医学中心特殊外科医院医学教授暨主治医师。

玛里琳·G·卡迈森博士，纽约医院及康乃尔医学中心精神病学临床副教授。

约翰·H·拉雷博士，纽约医院及康乃尔医学中心心脏血管及高血压中心主任，希尔达阿尔茨库马斯特医学教授，兼医学部门心脏学科主持人。

布路塞B·莱曼博士，纽约医院及康乃尔医学中心心电生理学实验室主任暨医学副教授。

詹姆斯P·迈克卡朗博士，纽约医院及康乃尔医学中心外科（泌尿学）临床副教授。

玛库斯 M·莱登伯格博士，纽约医院及康乃尔医学中心药理学及医学教授。

霍华德 L·罗斯纳博士，纽约医院及康乃尔医学中心麻醉学副教授暨疼痛控制部门主任。

詹姆斯 P·史密斯博士，纽约医院及康乃尔医学中心（肺脏）医学临床教授。

大卫·扎基姆博士，文森特·阿斯托杰出医学教授，纽约医院及康乃尔医学中心消化性疾病部门主任暨主治医师。

前言

疾病的各种治疗方法之间有无程度上的差异？倘若
有，病人该如何作区别？如果某种疗法有效，难道还有
更好或最好的疗法吗？现在让我们来试想下面的情况：
假设你是一位患有高血压的 58 岁男子，服了医生的处方
两周后，血压恢复了正常。但是由于此药属于利尿剂，
因此您不得不每夜起床好几次去小解。这种药虽然能有
效治疗高血压，却让您在服用过程中困扰不堪。您告诉
医生这个情况后，他说他有更好的药，就给了您 β 阻
滞剂。于是夜间频尿的情况不再发生，而且下次作体检
时，血压依旧保持正常，好像一切悉尽人意了。但不见
得，因为此时您会发现自己有阳痿现象。当然，依照年
龄和个人的选择不同，性无能未必比整夜跑厕所还不
好；然而我的重点是，您根本还没有服用到治高血压的
最好药——一种能安全有效地平稀血压且无副作用的
药物。这种药物确实存在而且方便取得。然而数百万名
的高血压患者，以及其他疾病的患者，却只服用到“好
的”或“更好”，而不是“最好”的药物。

根据我 40 多年执业的经验，我在本书中以平实浅明
的文字来告诉您，有那些最好的疗法可以对付您一生中
可能碰到的大大小小病痛和症状。我并邀请数十位不同

专长的杰出医界同侪，为本书作了检阅及建议的工作。

本书所讨论的疾病是按英文字母的顺序来介绍的。我选择的疗法未必优于其他医生的疗法，但是两者很可能不一样。果真如此的话，那么知道它们之间的差异之后，您如果正巧不满意目前接受的治疗，就可以有可供比较的选择了。

我这么开诚布公地讨论治疗方法并支持某种特别的疗法，其实很寻常，并非妄举。因为医生们常在医学杂志和教科书上提到自己偏好的医疗方法，好让彼此互相切磋琢磨。不同的是，他们是写给同侪看，而我是为您而写的。您尽可善加利用本书，但是在您采用任何疗法之前，务必先和您的医师讨论一下。不必担心您提出的疑问或建议会激怒他（她），毕竟医生病人之间的关系已经和从前不一样了。现在的医疗人员不仅了解大众对健康关心程度，也会尽量地满足他们的需求；因此大多数的医生应该，而且也愿意倾听您的意见，尤其如果您又颇具医学常识的话，他更会洗耳恭听。

如果您不太清楚医学知识的最新突破及发现，可能会对作者在本书中的某些选择感到惊讶。对于一般的医生而言，要跟上医学界的快速脚步已经够难的了，更何况是病人呢！试举下面数例：

● 阿斯匹灵未必是退烧的最安全方法。

● 让您夜间尿频的前列腺肿大症，不一定要开刀治疗。

- 遍访名医，但治疗无望的不孕症者有福音了！现代的医学技术可以帮助您喜获麟儿（千金）。
- 并非每位高血压患者都需要严格遵守低盐的饮食要求。
- 癌细胞扩散并不一定表示癌症治疗无望。
- 胆固醇含量低不一定优于胆固醇含量高。
- 预防及治疗更年期妇女的骨质疏松症，有其他的方式比补充钙质更有效。

在医学保健的领域里，出现了许多新的治疗方法，如以各种药物来控制关节疼痛、对付经前症候群，以及治疗癌症、艾滋病和心脏病突发等等，都将在本书中一一介绍给您。

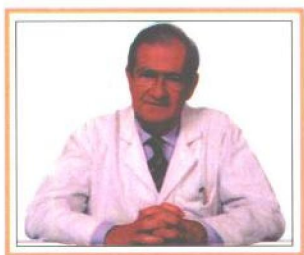
先了解症状的意义

在找出症状发生的原因之前，最好不要擅自去治疗它。举例来说，如果您在久咳不愈之时，随意地服用强力的止咳剂，那么可能您潜在的肺炎或癌症就不易被发现并及早治疗了。人在有病痛而原因未明时，最糟糕的是服下药剂来掩饰病情，然后假装若无其事一般。您这么做很可能忽略掉疾病的早期警告信号；这种病或许原

本还有救，但是也可能为期不久了！再如疏解消化不良症状的制酸剂，可能会延误了发现胃溃疡或胃癌的时机；同样地，没有先找出发烧的原因就暂时地退烧也是很危险的。除非先找到引起症状的原因，然后再对症下药，否则今日的小毛病可能会变成明日的重疾。

病因一旦诊断出来，就没有必要继续再受苦了：譬如，您的干咳若只是一般感冒的后期症状，就该服用有效的抑咳药物；疼痛若是由摔倒而引起，就该使用最有效的止痛剂；胃酸过多引起的消化不良，可以拿最有效的制酸剂来对付；如果因链球菌咽喉炎而发高烧，就应以最安全有效的方法来退烧；如果您因为碰到了野葛或是因过敏反应而皮肤发痒难当，就不该光是搔痒，而应寻求药物的治疗；如果“24小时滤过性病毒感染”让您呕吐不止，您就该即刻找出止呕的方法。

本书就是要帮助您做这方面的工作。



伊沙多尔·罗生福医学博士

目前职业以内科为主，心脏科为辅，任教于纽约医院康乃尔医学中心，最近刚被荣封为“罗西杰出奖临床学教授”，纽约医院和癌症纪念中心的主治医师，并担任过纽约医学会社的会长，国家健康中心心脏研究所的特别委员，以及美国猝死症顾问委员会成员长达10年之久。他最出名的是连续8年每周在全美联播的“钟点杂志”电视节目上担任健康咨询专家，并担任CBS晨间新闻的医疗顾问长达4年。目前是健康及人群服务部部长的职业医师咨询委员会的成员、康乃尔大学医学的监督长，加州大学戴维斯分校医学院及艾墨利大学医学院全国顾问委员会的访问医师，并身为ROSENFELD心脏基金会的总裁，每月并为世界著名的《时尚》杂志写一篇健康专栏文章。其近年来的著作包括《最佳疗法》和《注意！身体的警讯》、《医生，我该吃什么？》，均被评为最佳美国医学畅销书。

目 录

1. 粉刺——舞会中不再被冷落的女孩	1
2. 艾滋病——至今尚无特效药，但是有预防的方法	5
3. 酗酒——酒鬼该怎么办？	8
4. 过敏症——让你流鼻水、眼睛痒的疾病	13
5. 老年痴呆症——不是老年人的专利	16
6. 阿米巴类疾病——水可不能随便乱喝！	21
7. 贫血症——让倦怠的血液活动起来	24
8. 心绞痛——药物、旁道管手术、血管成形术 及激光疗法哪一种好？	29
9. 焦虑症及抑郁症——镇定剂不可滥用	39
10. 气喘、支气管炎及肺气肿——气喘嘘嘘怎么办？ ...	44
11. 秃头——少数患者有治愈的希望	52
12. 咬伤——狗咬人、人咬人	56
13. 肠癌——唯一的疗法：开刀！	58
14. 脑癫痫——不是疾病，只是症状	61
15. 乳房硬块——如何对付乳癌	63
16. 乳房疼痛——每个月都来那么一下！	67
17. 口臭——当朋友对你敬而远之的时候	68
18. 烧烫伤——不同程度采用不同的方法	70

19. 口疮——如何减轻痛苦？	73
20. 子宫颈癌——是真？是假？	75
21. 水痘及带状疱疹——小孩、大人、孕妇	
长水痘后怎么办？	80
22. 衣菌类感染——最常见的性病感染	84
23. 霍乱——疫苗有用吗？不注射疫苗，	
又该如何治疗？	86
24. 胆固醇——人人都有可能胆固醇过高	88
25. 腿部循环不良——腿部抽筋怎么办？	98
26. 肝硬化——不只是酗酒的问题	102
27. 手脚湿冷——只有睡觉时不会发生	106
28. 便秘——移山容易排便难	108
29. 避孕——给不准备或不愿意怀孕的人	
使用的方法	113
30. 咳嗽——何时以及如何制止它	120
31. 糖尿病——如何活得更久更健康，	
而不要更多糖	127
32. 腹泻——直泻不止，有碍健康	134
33. 小孩耳朵感染——令大人、小孩	
都无法入睡的疾病	138
34. 子宫内膜异位——女性专利品！	140
35. 发烧——不要用阿斯匹灵退烧	142
36. 流行性感冒——不接种疫苗的结果	147
37. 冻疮——天寒地冰时别忘了保暖	150
38. 霉菌类感染及其他口舌毛病——	
对着镜子说“啊”	153

39. 香港脚——你会得香港脚吗？	155
40. 胆石症——太多疗法可选择了	157
41. 肠胀气——不光是吃豆子的问题	163
42. 德国麻疹——症状虽温和，结果却足以致命	167
43. 淋病——不好的伴侣	169
44. 痛风——总是痛在脚趾头！	171
45. 心脏病发作——你对它的了解程度可决定生死 ...	174
46. 热损伤——以冷却法对付它	183
47. 痔疮——大部分人会受此疾之苦	185
48. 肝炎——无法自行痊愈时怎么办？	188
49. 疱疹——一旦感染上，一辈子伴随你	192
50. 打嗝不止——一点也不好笑	195
51. 高血压——无声的杀手	197
52. 性无能——有哪些治疗的新希望	208
53. 失禁——无法控制尿液	213
54. 消化不良——大障眼法	218
55. 传染性单核白血球增多症及长期疲乏症候群	
——无法预防治疗	220
56. 不孕症——除了领养，还有其他的选择	223
57. 肠炎——两种肠炎及其治疗方法	226
58. 昆虫咬伤及蜇伤——拜托走开，别咬我！	230
59. 失眠——治疗失眠有妙方！	235
60. 激燥性肠症候群——体检结果正常，	
但是您仍然不舒服	239
61. 发痒——不只痒在皮肤里	242
62. 肾结石——以碎石术取代开刀法	245

63. 喉炎——不可低声细语	249
64. 腿部痉挛——半夜两点腿部摇动不停	253
65. 肺癌——及时的治疗可救你一命	255
66. 猎犬病——突然变成一种流行疫疾!	259
67. 疟疾——可别轻视了此篇内容!	263
68. 恶性黑素瘤——要命的疾病, 但是治得好!	266
69. 麻疹——早应接种疫苗!	268
70. 更年期——更年期不必更心燥	270
71. 经期症状——不全是心理的毛病	274
72. 偏头痛——新的疗法可让你享受美酒及性生活 ...	276
73. 二尖瓣脱垂——心脏有杂音及拍答声	279
74. 流行性腮腺炎——患此疾不会引起性无能	284
75. 指甲疾患——受感染、变形、脆弱、易断	287
76. 恶心及呕吐——症状出现在胃部, 而决定权在脑部	290
77. 耳鸣——只有你听得到!	298
78. 骨关节炎——全身只有骨关节疼痛不适	300
79. 骨质疏松症——更年期之前就要预防	302
80. 心悸(心律不整)——当你心脏猛跳、重击时	306
81. 胰脏癌——但愿有疗方	311
82. 帕金森氏症——新疗法, 新希望	313
83. 静脉炎——正确诊断极为重要	317
84. 肺炎——依种类来决定疗法	322
85. 中毒——家家户户潜伏的危险!	325
86. 缺钾症——你需要补充钾吗?	330
87. 经前症候群——让你不想和人群在一起	333

88. 前列腺癌——男性疾病	336
89. 前列腺肿大症——让你排尿不顺	341
90. 牛皮癣——只能舒解症状，无法痊愈	346
91. 雷那德氏症——身体温热，手脚却冰冷	349
92. 风湿性热——让你关节烧热，痛到心里	352
93. 类风湿性关节炎——先舒解疼痛， 后减慢病情恶化	355
94. 盐类过敏症——代盐品可以让你仍然享受美食 ...	359
95. 鼻窦炎——抗生素是最佳疗方	362
96. 扎人木屑——拔它并非大手术， 只是.....心里怕怕!	364
97. 中风——最佳方法是预防	366
98. 腮腺炎——以适当的抗生素治疗	370
99. 晒伤——早该躲在荫凉之处!	371
100. 梅毒——不治好，问题就严重了!	374
101. 破伤风——如何防止牙关锁闭	376
102. 甲状腺失调——身体的调温器失调了	378
103. 图雷特氏症——让人口吐秽言的疾病	383
104. 结核症——仍然存在而被遗忘的疾病	386
105. 溃疡——可能是一种传染病!	389
106. 尿道感染——让你频尿而且疼痛的病	392
107. 静脉曲张——碍眼的腿部毛病	395
108. 眩晕——头昏眼花，只能趴下	398
109. 疣——别去碰它，让它慢慢消失	401
110. 体重控制——祝你成功	403
111. 百日咳——闻之心惊!	419