

拨

通



健康热线

5234888

上海教育电视台 编



2

96868888



上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拨通健康热线. 2/上海教育电视台编.

—上海: 上海人民出版社, 2006

(健康热线丛书)

ISBN 7-208-06208-0

I. 拨... II. 上... III. 常见病-防治-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 030200 号

责任编辑 苏义宁

特约编辑 王琪霞

张利雄

封面设计 傅惟本

拨通健康热线(2)

上海教育电视台 编

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 12.5 插页 1 字数 251,000

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-06208-0/R·40

定价 22.00 元

《健康热线丛书》编委会

主 编：张德明

副 主 编：沈圣道

医学顾问：谈彬庸

**编 委：周 荃、吕 臻、崔 松、杨福祺、汪 青、
冯国雄**

《健康热线》摄制人员

总 顾 问：陈志荣

制 片 人：沈圣道

顾 问：刘国华、施 杞、谈彬庸、朱炎苗

策 划：邵蓓萍

编 导：沈圣道、周 荃

编 辑：吕 臻、杨福祺

摄 像：汪 青、冯万祥、胡望波、李 鸣

灯 光：冯国雄、梁作明、罗浩健

美 工：王洪英

化 妆：刘 澜

音 乐：陈继红

录 音：陈双红、田 曦

字 幕：朱 静

技 术：初立平、胡允逸、谢瑞锴、蔡克尧、王禄益、
李广德、周 怡、李 奕

播 出：穆双生、张康春、施利琴

技术监制：吕 荣

联 络：赵建中、王晓哲

统 筹：刘 泰、潘伟平、夏永强

监 制：张德明



序

张德明

又是一季春回大地。很高兴看到《健康热线》栏目在继2004年《拨通“健康热线”》之后，再出新书。作为教育电视台的一档名牌栏目，在她迎来开播十周年华诞之际，新书付梓，实乃双喜临门，可喜可贺。

《健康热线》是一档专业性强、知识含量高、资讯内容丰富的健康类栏目。十年来，秉承“专家视界、平民精神”的宗旨，为广大观众提供着高品质的医疗保健资讯。随着社会老龄化趋势愈来愈明显，保健养生渐渐成为中老年观众讨论的热点。而另一方面，快速的生活节奏和不断增长的工作压力，又给都市的年轻一族带来了诸多健康问题。教育电视台的《健康热线》正是针对这种情况，充分依托电视媒体优势，与医学专家合作，在荧屏上构筑起了高效的、有针对性的、互动的资讯平台。《健康热线》首开健康类栏目直播先河，每周六11点，观众可以通过96868888热线电话，向现场专家提问，专家则会在节目中及时解答观众的问题。如此，栏目凭借电视的传播效率，成功地将平时稀缺的名医资源送进了寻常百姓家，在普通百姓与专家、名医之间架起了沟通的桥梁。

《健康热线》自1996年创办以来，已经陪伴电视观众走过



了整整十年。栏目主创人员，更是将她比喻为自己亲手带大的孩子。从蹒跚学步，到蜚声沪上，编导们为之付出的心血和努力，也许只有他们早生的华发默默地见证。健康类栏目不同于娱乐类、生活类，它的专业性特别强。《健康热线》的编导们，并没有医学的专业背景。但是，十年来，他们为了提高自身的医学知识水平，一直抱着谦虚谨慎的态度，向专家学者讨教。不仅如此，他们还利用业余时间，购买了大量医学书籍，边学习、边实践、边提高，同时，还积极参加了世界卫生组织举办的培训课程。现在，同事和医学界的朋友们都戏称这支电视编导团队为医学领域的“准专家”，这为栏目的成功奠定了扎实的基础。

“医者父母心”，办健康类栏目更是如此。十年来，《健康热线》的编导们为观众所做的，已经远远超越了一个电视编导的工作范畴。每期节目播出后，栏目组都会接到大量的观众来电和来信，求医心切的观众，甚至直接找上门来，希望栏目能够给予他们帮助。每次遇到这样的情况，编导们总是急观众所急，想观众所想，帮忙联系医院、联络专家，尽全力为观众排忧解难，解决他们提出的现实问题。曾经有位观众，在看了“乳腺癌防治”的节目后，边看边自我检查，发现乳房有肿块，非常焦虑，急切地前去栏目组咨询。编导们二话不说，急忙为这位观众奔波联络，不仅联系了肿瘤医院，而且还想办法请来了专家为她主刀。这位观众在康复之后十分感激，为栏目组送来了锦旗，写道“健康热线，生命之线”。“生命之线”这四个字，不仅是对栏目质量的高度肯定，更是对栏目编导们道德情操的由衷赞扬。像这样的事例，还有很多。虽然，严格说来，



这并不属于编导们的工作考核范畴，但是《健康热线》的编导们仍然乐此不疲。他们笑称这是在做好“售后服务”，只要看到观众身体健康、病患康复，自己多奔波一些，多操劳一些也是快乐的事。

十年来，《健康热线》积累了大量的医疗资讯。这获益于栏目所邀请的医学专家们。说实话，在邀请专家方面《健康热线》的编导从不含糊，他们坚持以“资历深、水平高、有高知名度”为专家嘉宾的准入门槛，从而确保了节目的权威性、知识性和可靠性。事实上，观众对《健康热线》的认可，其实就是对专家的认可。栏目曾经邀请过吴孟超院士、陈灏珠院士、张涤生院士、沈自尹院士等 500 多名全国乃至世界一流的医学专家倾情参与。专家的言论可谓是字字珠玑，对于电视机前渴望健康生活的人们无疑是非常宝贵的资讯。为了将这些资讯更大范围地传送给需要的人们，这次《健康热线》又将近两年的最新节目，整理编纂，出版发行，以期更好地惠及大众、造福人民。

我相信，在新的纪元里，面对时代的挑战，面对商业运作的激烈竞争，《健康热线》必将开拓创新，继往开来，以更全面、更高品质的信息，为广大观众提供更优质的电视节目，更良好的资讯服务。《健康热线》也必将受到更广泛观众的青睐。

二〇〇六年二月四日

立春之时

（本文作者为上海教育电视台台长）



CONTENTS

序 1

1. 失眠与多睡 1

钱可久 (上海第二医科大学附属仁济医院神经内科主任医师、教授)

蔡定芳 (复旦大学医学院附属中山医院中医科主任、主任医师、教授)

2. 妇科检查 17

刘惜时 (复旦大学附属妇产科医院妇科主任、主任医师、教授)

李 斌 (复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师、教授)

3. 器官移植 39

彭志海 (上海交通大学附属第一人民医院副院长、主任医师、教授)

朱有华 (第二军医大学附属长征医院器官移植中心主任、主任医师、教授)

4. 三叉神经痛 60

单永华 (上海市中医医院针灸科主任、主任医师、教授)

张中一 (岳阳中西医结合医院针灸科主任医师、教授)

5. 献血与输血 74

钱开诚 (上海市血液中心副主任、研究员)

钱宝华 (长海医院输血科主任、主任医师、教授)



- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 6. 关怀孩子 | 91 |
| 沈晓明 (上海第二医科大学校长、主任医师、教授) | |
| 桂永浩 (复旦大学附属儿科医院院长、主任医师、教授) | |
| 7. 尿路感染 | 112 |
| 何立群 (上海中医药大学附属曙光医院肾脏内科主任、主任医师、教授) | |
| 周家俊 (上海市中医医院肾脏内科主任、主任医师、教授) | |
| 8. 白内障 | 132 |
| 王文清 (上海市第六人民医院眼科主任医师、教授) | |
| 李增琦 (瑞金医院眼科中心主任医师、教授) | |
| 9. 冠心病综合疗法 | 150 |
| 沈卫峰 (瑞金医院副院长、心脏内科主任、主任医师、教授) | |
| 葛均波 (中山医院心脏内科主任、主任医师、教授) | |
| 10. 胰腺疾病 | 171 |
| 蔡 端 (华山医院普外科副主任、主任医师、教授) | |
| 彭承宏 (瑞金医院普外科副主任、主任医师、教授) | |
| 11. 卵巢肿瘤 | 190 |
| 万小平 (上海市第一人民医院妇产科主任、主任医师、教授) | |
| 狄 文 (仁济医院妇产科主任、主任医师、教授) | |
| 12. 肩周炎 | 208 |
| 陆念祖 (静安区中心医院中医科主任、主任医师、教授) | |
| 唐红生 (曙光医院骨伤科副主任、主任医师、教授) | |
| 13. 老年腰腿痛 | 230 |
| 李 明 (长海医院骨科副主任、主任医师、教授) | |



房 敏 (岳阳中西医结合医院针灸推拿中心主任医师、教授)

14. 冬病夏治 250

吴银根 (龙华医院呼吸科主任医师、教授)

余小萍 (曙光医院内科教研室主任、主任医师、教授)

15. 避 孕 271

黄紫蓉 (复旦大学附属妇产科医院计划生育科主任、主任医师、教授)

方爱华 (上海国际和平妇幼保健院计划生育科主任、主任医师、教授)

16. 头颈肿瘤 288

吴 毅 (复旦大学附属肿瘤医院头颈外科主任、主任医师、教授)

吴 皓 (新华医院耳鼻咽喉——头颈外科主任、主任医师、教授)

17. 孕期保健 308

段 涛 (上海市第一妇婴保健医院副院长、主任医师、教授)

骆月娥 (中福会国际和平妇幼保健院产科主任、主任医师、教授)

18. 疲劳与自我保健 328

张存钧 (上海市第一人民医院中医科主任、主任医师、教授)

颜乾麟 (上海市第十人民医院中医科主任、主任医师、教授)

19. 骨 折 347

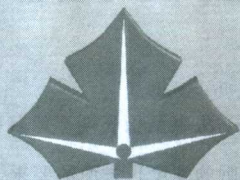
戴冠戎 (上海市第九人民医院骨科主任医师、教授、中国工程院院士)

侯春林 (第二军医大学附属长征医院骨科主任医师、教授)

20. 食管肿瘤 368

赵 珩 (上海市胸科医院胸外科副主任、主任医师、教授)

林 强 (上海市胸科医院胸外科副主任、主任医师、教授)



健康热线

96868888

1. 失眠与多睡

嘉 宾：

钱可久

1957年毕业于上海第二医科大学医疗系，1962年毕业于上海中医药大学中医研究班，现任中国中西医结合学会上海分会神经内科专业委员会主任委员、上海第二医科大学附属仁济医院神经内科主任医师、教授。擅长运用中西医结合方法治疗神经系统各种疾病，曾多次荣获国家科委科技进步奖、上海市医学科技贡献奖以及上海科技成果奖等奖项。曾编写《实用神经病学》、《神经科手册》等专著多部，发表专业论文50多篇。

蔡定芳

1988年毕业于南京中医药大学，获医学博士学位，现任上海中医药学会神经分会主任委员、中国中西医结合学会理事、复旦大学中西医结合研究所副所长、复旦大学附属中山医院中医科主任、教授、博士生导师。擅长神经内科疾病的中西医结合治疗与研究，特别在心脑血管病、帕金森病、睡眠障碍及神经内分泌诊疗方面有较为深入的研究。曾获全国首届中青年医学“科技之星”称号以及上海市科学技术进步奖，在国内外发表学术论文80多篇，编写专著9部。

主 持：

崔 松

(上海中医药大学附属曙光医院心脏内科主治医师)



拨通健康热线

1. 失眠与多睡



失眠是指长期不能获得人体所需睡眠在量（睡眠持续时间）和质（睡眠的深度）方面的要求，以致不能维持白天的正常活动，出现疲倦程度增加、易怒、情绪不稳定等症状。失眠可表现为入睡困难或保持睡眠状态困难。而长期多睡、嗜睡，也是一种睡眠紊乱的病症，表现为周而复始无法控制的白天睡眠和夜间睡眠失调。

谨 松：人因为有事而睡不着，这种情况是比较多的。在中国第一部诗歌总集《诗经》第一篇中，周南说“窈窕淑女，君子好逑”，如果是“求之不得”，他用了四个字“辗转反侧”，就是讲失眠了。再比如说，我们“申奥”成功以后，那肯定会有好几亿中国人因兴奋而睡不着觉，也就是失眠了。一个人如果成天都睡不着觉的话，那肯定很受折磨；可有的人会说，他人是失眠，可我是整天都睡不醒呀。当然这也是一种病，叫做嗜睡病。看来人有如意或不如意的事，十之八九，有的人会睡不着，有的人会多睡。其实这两种情况可能同属一个病，也可能是两个病。今天我们要通过专家的解答，为大家提供一个答疑解惑的机会。先来介绍一下今天的两位嘉宾：上海第二医科大学附属仁济医院神经内科钱可久教授、复旦大学附属中山医院中医科主任蔡定芳教授。好，现在进入我们今天的正题。睡不着觉，其实我们每个人都碰到过，但不能一个晚上睡不着，我们就叫它失眠症了。失眠症在临床上是有有一个比较科学的定义的，先请蔡教授解答一下，人失眠到什么样的时候才能归入我们医学上的失眠症？



蔡定芳：失眠症的英文叫 insomnia，它应该符合以下几个概念：第一，上床一个小时候还是睡不着；第二，在睡眠过程中的中途就醒了，然后再也睡不着了；第三，他能睡着但比常规的起床时间早两个小时就醒了；第四，晚上他能睡了但白天老是打瞌睡，老想睡。一般来说，这些症状在一周当中总要出现两到三次，而且还要持续一个月以上的话，这样医学上才会称为失眠症。

崔松：它有一个比较科学的界定，我们不能把有时候兴奋了睡不着就归入失眠症。其实我觉得失眠每个人都会碰到，失眠症在我们人群当中是不是很多呢？

钱可久：失眠症在人群当中的确有很多，失眠症实际上也是一个世界性的问题。根据临床医学研究，世界失眠症的发病率大概是 30%~40% 左右。中国在 1996 年曾做过一次调查，发现国内的发病率一般在 10%~20% 左右。发病率虽然比国外低，但因为我国人口多，发病的总人数还是很高的。

崔松：失眠的原因会有很多，那么，怎么来区分呢？

钱可久：从病因上来说，一般可分为几种类型，一种是所谓生理性的，比如有的病人今天换了一个环境后他就睡不好了；或者有的病人因为外界的噪音很大，光线很强烈，他也睡不好了；或者坐飞机出国，也会因时差的反应睡不了觉，这些都是生理性的。另一种是心理性的，比如有的人由于工作中的不愉快，或者工作上发生了差错，那么他心理的压力会很大，睡不好了，也会失眠。而有的人本身有一定的精神障碍，比如忧郁症、焦虑症而睡不了觉，这又是另外一回事。第三种情况，有不少人是由于身体上有一些疾病，包括各种脏器的疾病，比



拨通健康热线

1. 失眠与多睡

如关节疼痛，或者身上瘙痒，当然也会睡不好。也就是说有的病人到了晚上，由于身体疾病引起的不适而造成失眠。另外一种是由于药物因素引发的，比如吃了兴奋剂，或者晚上喝了咖啡因一类的饮料，或者吃了某些药物，像激素、倍他洛克类药都可以造成失眠。所以说造成失眠的因素是多种多样的。

崔松：如果失眠的话，会对全身状况造成什么影响？

蔡定芳：失眠给人体带来的危害这个问题国外非常重视，我们国内现在也越来越重视了。比如晚上睡觉不好白天就会没精神，交通事故多，和这个有关系。更重要的一点，国外研究表明，在每天平均睡觉时间少于5个小时或者大于10个小时的人群中死亡率明显上升。正因为这样，所以说失眠对我们人体的影响是非常明显的。

崔松：不能睡得太少，也不能睡得太多。好，通过两位教授对失眠症的介绍，我想很多观众朋友会提出自己的疑问，您可以通过我们的热线电话96868888来电咨询。我们有四位医学编辑为您服务，我来介绍一下，第一位是我们的电脑编辑、来自上海市第一人民医院的主治医师吕臻，第二位是来自上海市第一人民医院针灸科的俞芳主治医师，第三位是来自中山医院中医科的顾喜喜医师，第四位是来自仁济医院神经内科的主治医师徐群。他们会把大家的问题传到教授的面前。

第一个问题是嘉定地区王小姐提的，她今年读高三了，现在读书比较紧张，心理压力也特大，晚上老是睡不着，有时候睡下也会做噩梦而惊醒，她说是不是需要吃药呢？

钱可久：她现在是高三，因为临近高考了，这种情况对她的精



神压力的确比较大，睡不好也是情有可原的，我们对这种情况应该怎么办呢？第一，要调节她全天的活动，比如白天即使功课很紧张，时间长，也不能够搞得太累。第二，她要有正常的睡眠，睡眠觉醒和睡眠的周期还是要保持正常的规律；比如“开夜车”，拼命地复习，觉得越多越好，可事实上她反而不行，所以建议她还是按正常的规律，晚上十点钟睡觉，早上六点钟起床，不能搞得很晚。

崔松：保证正常的睡觉时间以后学习效率也会提高的。

钱可久：对，学习效率反而会提高。假如某一天特别睡不着，临时吃一点镇静剂还是可以的，但镇静剂不能长期服用。如果经常服用，一定会影响到你的记忆力，对高考反而是不利的，一定要注意。

崔松：对，有利有弊，有时候还要选择一下，会辨别它的利与害。莘庄的俞先生说平常工作很忙，工作压力也很大，经常有很多工作而睡不好觉，晚上总是躺下2个小时后才能入睡，这好像跟蔡教授刚才说的一个半小时以上已经符合了。他说朋友建议吃枣仁安神胶囊，有用吗？

蔡定芳：俞先生是典型的人睡障碍，吃枣仁安神胶囊如果能解决问题当然最好，回答是明确的，可以长期服用。如果他吃了枣仁安神胶囊后还不能在一小时以内入睡的话，我倒建议他吃一点超短期的药物，比如说像三唑仑，短期服用，然后再吃枣仁安神胶囊，这样的效果会更好些。

崔松：接下来是平凉路的宋小姐的问题，她今年24岁，每年一到夏天天气很热的时候，就会感到全身无力，整天就想着睡觉，老也睡不醒，她问这是病吗？需要看医生吗？



钱可久：对于这种情况，特别是到天气热得不得了的情况下，晚上的睡眠肯定会受影响。如果她晚上睡不好，白天感觉就会昏昏沉沉，有全身无力的表现，对这种情况，祖国医学里有时也称“暑热症”。暑热，有的病人除昏昏沉沉没有力气以外，还可能发生低烧，有这种情况该怎么办呢？一般来说，第一要求她改善晚上睡觉的环境，比如温度要适当地调节和改善，尽量把睡的环境搞得好一点。第二，假如她白天除了昏昏沉沉没有力气外，还有点低烧这种情况，我建议她还是去看看医生，查一查到底有没有潜在的毛病。当然通过吃一点药，调整一下应该是可以的，但是我们不能过分依赖于用安眠药。

崔 松：对暑热症，我们有很多食物可以调节，比如米仁，绿豆汤呀；另外用藿香正气片消消暑的话可能也会很好。

钱可久：是的。

崔 松：川沙地区的汪先生说最近五年来晚上一直睡不好，一直做梦，白天精神也不好，记忆力差，脾气也非常暴躁，曾经吃过五味子和酸枣仁，他问现在该怎么办？我想他可能服药的效果不是很好。

蔡定芳：汪先生应该得到进一步的治疗。从中医的角度来讲，他属于一种肝气郁结、肝郁化火型的，就是说肝火比较旺。中医治疗失眠症不像西医，用单一的苯莱单唑的药物，针对性很强，中医主要是辨证。汪先生主要是肝火很旺，脾气暴躁，肝火大，但酸枣仁和五味子之类药是单味药，我觉得用复方药比用单味药的效果更好，比如丹枝逍遥丸。我在临床上就用得比较多，很多患者在西药调节的基础上再加用丹枝逍遥丸以后效果非常好，能收到很好的治疗效果。



崔松：建议汪先生不妨一试。下面是瑞虹新城蔡女士的问题，她母亲今年68岁，一年前脑梗塞以后左侧的手脚活动都不便，而且睡眠不好，每天只能睡4~5个小时，请问这跟脑梗塞有没有关系？有没有办法治疗？

钱可久：这位病人的睡眠不好，我想会有两种情况。第一种，她的确是因为脑梗塞；我们知道，脑梗塞主要是因为脑部血管出现了问题，脑部病变本身就可以使得睡眠中枢的调节功能受到影响，因此造成她睡眠不好。对于这种情况，应该积极治疗脑梗塞的状况，改善脑部的血液循环，改善脑部的功能，比如用一些药对她是有好处的。第二种情况，由于她患有脑梗塞，并且同时伴有左边肢体的瘫痪，对一个病人来说，她本来是好端端的一个人，却发生了左侧肢体的偏瘫，她接受不了，脑子里总是经常在想我这个病会好吗？……

崔松：（接话题）她就会想怎么这么慢呀？时间很长……

钱可久：就是呀，是不是可以起床啊，等等，因此她脑子里一定会有焦虑的状态，对自己的疾病产生了焦虑。而焦虑状态的本身也可以促使她的睡眠不好。

崔松：就像您刚才分析的失眠病因里面也有一条，经常焦虑或者抑郁就会造成失眠。

钱可久：所以对这位病人的治疗，我建议，一个是刚才讲的改善脑功能，第二个就是适当地用一些抗焦虑的药，这样就可以改善她的睡眠。

崔松：通过刚才两位教授的谈话，我们知道，失眠是一个症状，我们不但要去处理睡眠的问题，更重要的是我们要找出它的病因，对症下药这样才会更有效果。