

科学技术文献出版社

不要

Suibian Kan Yisheng

◇ 卓华宜 著

随便看医生



不要
随便
看医生

● 侯开程 图
● 卓华宜 著

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是一本颠覆传统医疗保健观念的指南性用书。书中客观地揭示了现代医学、传统中医的种种局限和不足,透视了医疗行业的种种内幕,揭露了江湖游医和医疗骗子的种种骗局和陷阱,探讨了人们观念中的一些似是而非的认识误区,倡导健康观念,教给人们一些寻医问药的技巧。

可帮助广大读者丰富自己的医疗保健知识,正确地求医问药,更好地保障身心健康。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

随着人类的进步和科学技术的发展,医学的进步和其对治疗人体疾病、保证人体健康所起到的作用毋庸置疑。但是有一些问题,无论是医务工作者还是广大患者都应该注意。

过度医疗已经成为我国乃至全球社会面临的“顽症”。产生过度医疗的原因是多方面的,既有经济利益的驱使,又有医学本身的不完善,更重要的是人们观念上的误区,盲目追求“高档次”的医疗保健享受,以为吃药看病对健康有好处。其实,对于医学和医生的过度迷信本身就是与医学的客观精神相背离的。

关于医生的职业道德,目前的媒体上有了不少批评报道,在本书中我们也做出了尖锐的批评。其实,在我们国家,为医疗事业勤恳耕耘、道德高尚的医务工作者还是

大多数,但正所谓“林子大了,什么鸟都有”,总有一小部分人在为“医生”这个高尚的职业抹黑,更有一些“江湖郎中”借医学之名行骗。

本书中列出了医疗领域的大量不良现象,编者无意否定现代医学的价值和许多正规医疗机构、正直的医务人员所做出的诚实劳动。我们提出这些问题,一方面提醒广大患者注意,帮助其更好地治疗疾病;另一方面提出问题,解决问题,希望医学能够获得更规范的发展和更大的繁荣进步。问题是存在的,但毕竟只是少数,读者大可不必杯弓蛇影。

科学的医学态度在于辩证地对峙疾病和健康,注意因人因时因地制宜。也希望本书能够引导患者以更积极、客观、自主的心态和行为去解决与医学有关的诸多问题,从而取得疾病治疗和预防的最佳效果。

由于笔者能力有限,书中观点仅供参考,错误之处欢迎批评指正。

卓华宜

目 录

第 1 章 自愈——人体的功能

- * 疾病——平衡失调 /5
- * 人体的自我修复能力 /10
- * 人体的防御能力 /11
- * 人体的代偿和适应能力 /16
- * 疾病症状对人体的保护 /18
- * 炎症反应的防御作用 /22

第 2 章 现代医学的局限

- * 人体研究现状 /30
- * 病理上的困惑 /35
- * 诊断缺陷 /37
- * 治疗缺陷 /38

✱ 作用有限的“巨大进步” /41

✱ 人文精神的不足 /48

第 3 章 并非万能的中医药

✱ 中医药的历史 /54

✱ 中医药的优势 /57

✱ 中医药的不足 /59

✱ 中医药神话引起的误区 /64

第 4 章 医疗产生伤害

✱ 诊疗技术副损伤 /78

✱ 手术副损伤 /80

✱ 药物毒副反应 /82

✱ 输液输血的不良反应 /90

第 5 章 医生——不是天使

✱ 误诊误治 /99

✱ 医疗事故 /101

✱ 自我保护 /106

✱ 过度医疗 /113

✱ 收受红包 /117

✱ 药品器材回扣 /123

✱ 不道德人体实验 /128

✱ 医疗性骚扰 /134

✱ 医疗造假 /139

第6章 形形色色的医疗陷阱

A 医疗骗术的土壤 /147

- * 人性的弱点 /147
- * 科学离不开批判 /151

B 常见的医疗骗术 /155

- * 恐吓诊断 /155
- * 控制症状 /157
- * 专治性病 /161
- * 专治疑难杂症 /167
- * 祖传秘方 /171
- * 免费义诊 /177
- * 医托 /179
- * 巫术 /181
- * 玄学 /183
- * 虚假医药广告 /187

C 识别医疗骗局 /193

- * 疗效评价中的科学 /193
- * 批评的态度 /198
- * 不治胜于错治 /200
- * 不要轻信奇迹 /202

第7章 似是而非的健康观念

A 医学理论的局限性 /208

- * 医学理论的模糊性 /208

* 普遍的真理与具体的谬误 /209

* 精神因素的巨大作用 /211

B 不一定“健康”的健康观念 /213

* 保健品能保健 /213

* 生命在于运动还是静止 /217

* 纯净水该不该喝 /221

* 讲卫生一定少得疾病 /224

* 香烟的尴尬 /227

* 不吃早餐真的有害健康吗 /233

* 性能力的误区 /236

* 从讲课累还是听课累谈起 /239

第 8 章 什么时候看医生

* 该不该看医生 /245

* 急诊看医生 /247

* 及时看医生 /251

* 警惕恶性肿瘤的早期信号 /254

第 9 章 看医生的技巧

* 看病前的准备 /261

* 医生的选择 /264

* 怎样选医院 /267

* 怎样与医生交流 /271

* 对医生说“不”的技巧 /273

* 重大决策广泛咨询 /276

* 新技术不一定是好技术 /278

* 看病常犯的错误 /280

✱ 看病后的注意事项 /284

✱ 看病如何省钱 /285

第 10 章 维护自己的合法权利

✱ 病人有哪些权利 /291

✱ 医疗事故的定性和分级 /294

✱ 医疗事故的解决途径 /297

✱ 医疗事故的鉴定程序 /299

✱ 医疗事故中的举证倒置 /301

✱ 患者有权复印病历资料 /302

✱ 手术同意书不是“生死契约” /303

✱ 医疗事故的赔偿 /306

第 1 章

自愈——人体的功能

- ✱ 疾病——平衡失调
- ✱ 人体的自我修复能力
- ✱ 人体的防御能力
- ✱ 人体的代偿和适应能力
- ✱ 疾病症状对人体的保护
- ✱ 炎症反应的防御作用

现代医学发现许多疾病不经治疗都有自动痊愈的可能,即“自限性”。事实上,每一种疾病发生后,人体都有促使其向着痊愈方向发展的能力,只不过这种能力有大有小,和身体的状态及致病强度有关。就当今自诩高度发达的医学水平而言,绝大多数治疗措施,仍然只是这种自愈能力的辅助手段。古希腊医生希波克拉底(Hippocrates)认为:“许多疾病能够本能地自愈”,“患者自身同疾病斗争即是一种治疗,病因会因此清除”。17世纪的著名医学家托马斯·西登纳姆(T. Sydenham)被誉为英国的希波克拉底,在当时批评医生大量滥用药物时精辟地总结出:“医生所能做的最好事情是给人体以每一个能够发挥其自愈力的机会。”



医学之父——希波克拉底



当今许多学识丰富的医生也不得不承认,临床上真正由他们治好的病人比例并不是很大,这种情况在非手术科室尤为明显。当然,这并不是否定医生的作用,因为病人的处理除了适当的治疗,还包括正确的诊断、预后估计以及安慰和护理。

追溯人类有医生的历史相对于整个人类进化过程来说十分短暂,现代医学的真正发展也只是在抗生素发明以来的一百多年里。那么,在没有医生的时代,人类是怎样对付疾病的呢?要弄清楚这个问题,我们只需要了解生物进化的基本道理——大凡今天能够存在的一切生物,都是大自然筛选的结果,它们都有抵御周围环境中不利因素的能力,因为没有这种能力者早已被淘汰出局。

在众多疾病中,微生物引起的传染性疾病占据了非常大的份额,人类每一次瘟疫的发生,幸存者均会对这种微生物产生强大的抵抗力,通过这一现象,人类发明了免疫接种,通过这一现象,我们发现人体忍耐一些较轻的疾病可以增强机体抵抗疾病的能力。

人体在疾病痊愈过程中的主导地位,永远不可能被其他外在的力量取代。人体自身对疾病全方位、及时、精确地进行判断和处理的能力,当今医学水平暂时还无法达到。单从这一意义上来说,人体自身就包含一个最好

的“医生”。由于有这样一个无时不在的“优秀医生”，许多时候我们对自己的身体健康应该具有充分的自信。

疾病——平衡失调



人体是地球生命亿万年不断进化的产物，其复杂性和精确性远非当今最精密人造仪器设备所能相提并论。尽管今天我们在研究人体结构、人体生理机能变化方面取得了非凡的进步，但离完全掌握人体的生命规律仍然相距甚远。不过，这并不妨碍我们对生命变化基本规律的认识。古代中国，我们的祖先在人体基本解剖结构都没有完全掌握的情况下，按照朴素的辨证观点，提出“阴阳”、“五行”学说，总结出一整套粗略解释人体生理病理的理论。直到今天，这些理论对疾病的诊断及治疗仍然具有十分重要的指导作用。“阴阳互补”，“金木水火土相生相克”实际上反映的是现代医学对生命最基本的认识——平衡。

平衡意味着一定的量，不能多也不能少，不能高也不能低。人体的平衡包括两个大的方面：一方面是身体内部各组织器官之间的平衡；另一方面是人体与大自然外部环境的平衡。生命活动需要维持相对稳定的内部环



境,比如一定的温度、一定的水分、一定的氧气浓度等,而影响这些因素的外在自然环境在一定程度上却不断地发生着变化。在变化着的外部环境中维护内部环境的稳定,得益于人体在进化过程中形成的一系列十分精确的调节手段。



健康在于平衡

下面是人体最基本的几个平衡调节:

◆ 体温平衡

人体不同部位的体温不尽相同,表层温度不稳定,各部位相差较大。深部温度比较恒定,通常波动幅度不超过 1°C 。我们通常说的体温指深部温度,临床上通常用口腔温度、直肠温度和腋窝温度来代表体温。直肠温度平均正常值为 $36.9\sim 37.9^{\circ}\text{C}$ 。口腔温度平均正常值比

直肠温度低 0.3°C ，腋窝温度平均正常值比直肠温度低 0.7°C 。人体体温在清晨 2~3 时最低，午后 2~6 时最高，但相差不会超过 1°C 。女子在排卵后体温升高，一直到下一次月经来潮，但相差也在 1°C 以内。当环境温度较低时，人体一方面通过寒颤即我们俗称的“发抖”来产生热量（发抖的过程是肌肉不自主的规律性收缩），另一方面通过阻止散热来减少热量丢失，如皮肤毛孔收缩，即我们俗称的“起鸡皮疙瘩”。当环境温度较高时，皮肤血液流量增大，汗液增多散发热量（狗因为没有汗腺，主要通过呼吸散发热量，所以夏天你看到狗总是在不断地快速喘气）。通过这些调节，人体始终维持着生命活动的恒温条件。

◆ 水平衡

在人体中，总重量达 60% 的部分是水，水是生命活动必需的物质，其平衡更加重要。当人体缺水时，神经系统会传递给大脑口渴的信号，促使增加饮水。当水过多时，通过我们的肾脏增加尿量的排泄。从日常生活中我们能观察到，口渴时，皮肤会发干，特别是嘴唇。实际上这是人体在通过减少皮肤蒸发而减少表皮水量，以满足重要脏器的水需要。

◆ 氧气平衡

人体离不开氧气，这是因为食物转化为人体能量基

