

健康的女人最美丽

中华医学会 妇科肿瘤学分会主任委员 曹泽毅

《大众医学》执行主编 贾永兴

特别推荐



7种女性重大疾病的 最佳对症方案

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔等 著
(《预防》杂志编辑)

徐蕴芸 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

为心脏病、高血压、中风、糖尿病、癌症、骨质疏松症、老年痴呆症（阿尔兹海默病）7种常见疾病提供具体可行的营养治疗、医疗参考、生活方式策略。



中国轻工业出版社

By the Editors of
PREVENTION
Health Books
for Women

7种女性重大疾病的 最佳对症方案

【英】苏·金·布鲁姆·萨尔等 著 徐真共 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

7 种女性重大疾病的最佳对症方案/ (英) 布鲁门萨尔等著; 徐蕴芸译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(女性健康圣经; 4)
ISBN 7-5019-5516-6

I. 7… II. ①布… ②徐… III. 女性—常见病—治疗 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080336 号

版权声明

Copyright © 2004 Rodale Inc. All rights reserved
Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, P.A., U.S.A.

责任编辑: 雅歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京黎明辉印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 635 × 965 1/16 印张: 5

字数: 100 千字

书号: ISBN 7-5019-5516-6/R · 111 定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-3865

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

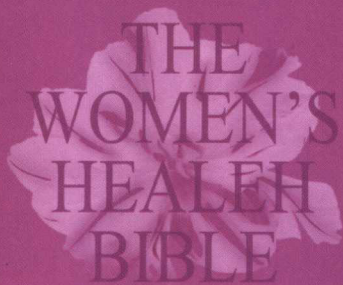
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60492S2X101ZYW



THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

“女性健康圣经”（THE WOMEN'S HEALTH BIBLE）丛书致力于为女性提供一种值得信赖的自主选择型健康生活模式，其中包含很多富有活力的创新型建议。在女性的健康生活中，知识就是力量——将健康预防付诸实践是每位女性以及每个家庭走向健康未来迈开的最重要的一步！

本丛书的终极目的在于：使女性读者充分了解自然型治疗、医学研究、可选性健康、药草、营养学、健康生活、减肥等领域的最新突破性成果。通过剖析当前生活中关于健康的种种困惑，为读者传递简明、清楚而且可信的健康信息。帮助读者迅速采纳一种更为有效的实践性方案以保持身心健康。

本丛书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而制定的，书中亦包括一些资深健康专家的采访记录。同时，书中还保留了一些顶级健康实践者的联络方式，以便读者得到更权威更优秀的服务。为了保证本书的精准性，本丛书的编辑对书中的每一个环节都进行了彻底细致的核实校对，以保证信息的准确性与可行性。

罗代尔图书出版公司

RODALE PRESS



罗代尔图书出版公司是全球最大的健康保健类图书的专业出版社之一。它始建于1930年，创始人是J·J·罗代尔。1942年，罗代尔创建了《种植与园艺》杂志，指导人们如何不使用任何化学品种植出更好的粮食作物以及相关的园艺知识。该杂志延续至今，是世界上阅读范围最广的园艺杂志之一。1950年，罗代尔创建了健康杂志《预防》，目的在于推广有效预防疾病的方法。《预防》杂志位于全球杂志总排名的第十一位，每月有超过1000万的读者。

迄今，罗代尔图书出版公司已经成功运作了大量生活类精品书、畅销书。如：《清晨8分钟》（8 Minutes In The Morning）系列书、《南部海滩减肥》（South Beach Diet）、“女性健康圣经”（The Women's Health Bible），等等。

策 划：赵 平

装帧设计：严 冬 白雪艳

营销支持：王炜青

关于本书

本书的编辑们致力于为你的健康提供一种健康生活模式，其中包含了很多富有活力的创新型建议。我们编写本书的目的在于让你充分地了解关于自然治疗、医药治疗、替代治疗、药草、营养学、健康生活和减肥等领域最新的突破性成果。我们剖析了当前生活中关于健康的种种困惑，给读者传递简明、清楚而且可信的健康信息，从而使你能迅速地采纳其中的方案去保持你的身心健康。

本书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而提出的，其中包括对一些资深健康专家的采访，同时还有一些健康实践者为我们提供的亲身经验。为了保证本书的精准性，我们对本书的每一个环节进行了彻底细致的核实校对，尽我们所能地验证这些建议、药剂配量以及提示警告的准确性与可行性。

读者公告

本书旨在为广大读者提供一个参考读本，并非医疗手册，所以本书所提供的信息是要帮助读者树立自我保健的决心，而不是要代替医生为你开出治疗处方。如果你怀疑自己身患疾病，我们极力要求你及时接受必要的医药治疗。



Contents

- ◎ 第一章 心脏病 /1
- ◎ 第二章 高血压和中风 /13
- ◎ 第三章 糖尿病 /23
- ◎ 第四章 癌症 /37
- ◎ 第五章 骨质疏松症 /59
- ◎ 第六章 老年痴呆症 /71





第一章



心 脏 病



研究显示,女性倾向于将她们患上癌症的风险过高估计,而对其他的健康威胁考虑不足:如心脏病。

至少有 1/2 的女性会死于中风、心脏病发作或者其他心血管疾病。

虽然心脏病比其他疾病危及女性(以及男性)生命的概率更大,但它是可以预防的。研究显示,遵循健康的生活方式,戒烟、定期运动、进食健康食品等等,可以将心

脏病的风险降低 82%。

当女性逐渐衰老的时候,患心脏病的风险也增加了。绝经后,由于身体分泌雌激素水平降低,动脉硬化的概率就上升了,脂肪堆积在血管里,降低血流速度,增加血栓可能,危及心脏。但是动脉硬化可能在那之前就发生了,很多女性却以为她们要在绝经后才需要考虑心脏病问题。她们忽略了那些有危险性的因素,如高血压或胆固醇。

下面是心脏病专家关于女性如何来保护她们心脏的建议。

生活方式策略

保持健康的体重 我们当中很多人随着年龄的增长体重会增加一点儿,但是这些多余的体重会大大提高患心脏病的风险。超重的女性更容易患上糖尿病,而糖尿病是引起心脏病的主要原因之一。肥胖还会提高胆固醇水平,给心脏带来更大压力。

医生们建议使用一个参数,叫做体重身高比(BMI 公斤/米²)来了解你离理想的体重有多远。你的BMI 应该在 18.5~24.9 之间,你的腰围应该小于 35 英寸(约 89 厘米)。如果你的腰围大于这个数字,而 BMI 也高于 25,你该好好考虑减肥了。

积极运动 每个女性都知道运动对健康有益,但是人们不知道久坐不动的生活对健康会有多大的危害,久坐不动的女性患心脏病的风险是那些积极活动的女性的两倍。换个说法,不进行定期运动,其危害相当于抽烟或者高胆固醇。显然,积极运动对你的心脏是很有好处的。只要中等强度的运动就会为你带来改善。

心绞痛:注意这个危险的警告

大约 400 万女性患有心脏绞痛,这是一种会引起胸部疼痛和其他症状的疾病,是因为血管狭窄使心脏无法得到足够血液供应和氧气。女性患心脏绞痛的概率比男性多一倍。另一方面,心脏绞痛是件好事,因为它通常提示女性患有心脏病。

通常发生心脏绞痛的时候,那种感觉不能叫“痛”,而是胸骨处极度不适,或者发紧,会放射到肩部或下颚。心脏缺乏足够的血流,就会引起心脏绞痛,女性会觉得疲劳或气短。这通常会在女性进行体力活动时发作,休息后缓解。

如果你发生过任何与心脏绞痛相关的疼痛或其他症状,而它们在 5 分钟后还没有得到缓解,应立刻拨打急救电话,因为——你可能是心脏病发作,需要立刻得到医治。

心脏绞痛未必需要手术或血管成形术,它通常可以通过药物进行治疗,但是某些女性可能需要手术来改善心脏的血流供应。

如果女性能在一周中大部分时间都进行步行、骑自行车,或者在健身房锻炼至少 30 分钟,就可以有效地改善健康状况。

虽然每天步行 30 分钟以上更好,每天 3 次,每次 10 分钟锻炼对心血管功能也有同样的益处。

你甚至不需要为了保护心脏来做“正式”的运动。用吸尘器打扫地板也是一项好运动,只要你兴致勃勃地去做。同样,整理园艺,清洗碗碟,或者铺床叠被,都可以。可以在午饭时间绕着你的办公楼步行,走楼梯上下楼而不是搭电梯。

尽量戒烟 吸烟者罹患心脏病的概率比非吸烟者要高 2~4 倍。所有吸烟者都知道戒烟有多难。如果你无法自己戒烟,可以与



你的医生商量一个戒烟计划。

阿司匹林 研究表明,非处方镇痛药能给血液“瘦身”,降低那些有损心脏的血栓产生的风险。在最近的研究中,意大利研究人员观察了近 4500 名男性和女性。每天服用 100 毫克阿司匹林的人,患心脏病的死亡率降低了 44%。但是阿司匹林可能引起胃部不适,增加出血的风险。

巧克力爱好者们的福音

研究人员发现,巧克力中含有的化学物质——抗氧化剂,能够阻止体内的有害氧分子,损伤胆固醇。而且,事实上,巧克力能有效阻止游离基,效果超过了抗氧化效果很好的绿茶、葡萄汁,以及蓝莓。巧克力中还具有一种活跃的化学成分,称为类黄酮,能给血液“瘦身”,能降低动脉中产生有害血栓的风险。

当然,巧克力的热量很高,跟脂肪差不多。虽然它对女性有一定好处,但不如新鲜蔬菜、豆类,或者其他健康食品那么有营养。对于大多数身体健康的人来说,偶尔饮用一杯可可或者吃块巧克力,属于健康饮食的一部分。

研究人员发现,肠溶阿司匹林——具有外包装,使之在小肠分

解而不是在胃部,跟普通的阿司匹林相比,不太容易引起副作用。

意大利的试验中使用的阿司匹林的剂量与通常使用的剂量不同,医生通常建议服用的剂量是每天 81 毫克。建议读者在开始任何阿司匹林治疗前,请咨询医生。

营养治疗

每天要多吃水果和蔬菜。女性只要遵守这个简单的建议,就可以明显降低她们得心脏病的风险。

为什么水果和蔬菜有这么强大的功效呢?它们充满了抗氧化剂,这是种强有效的植物化学物质,可以阻断体内游离基、有害氧分子的作用,避免胆固醇粘附在动脉血管壁上。水果和蔬菜富含纤维素,能够帮助胆固醇从体内排出。它们容易带来饱胀感,这样女性就会减少食用其他不那么健康的食品。

女性应该每天食用至少五种不同的水果和蔬菜。

她醒来时发现了心脏病而不是流感。

南希·洛文某天早上醒得很早,因为她觉得恶心、头昏、难以入睡,她决定去急诊室,而这救了她的命。

“一位医生过来,告诉我,我刚刚是心脏病发作。”洛文说,“我



48岁,从来没有任何症状。我甚至不认为女性会有心脏病发作。”住在医院里的时候,洛文得知她的胆固醇水平已经是吓人的313毫克/分升。很显然,她已经有数年的高胆固醇,但是医生从来没有跟她谈及过她的胆固醇,或者她患心脏病的风险——她是一个吸烟者,而且她的父亲和三个叔叔都由于心脏病而英年早逝。

这次心脏病发作之后的三年,洛文对于接下来会发生什么感到很恐慌。但洛文最后自己康复了。她辞去了公共关系行政人员这一高强度的工作,在自己家里设立了一个小的代理处。她现在每周游泳4~5次,尽量每天步行30分钟。“在那次心脏病发作之前,我是一个强迫的A型工作狂,”她说,“现在我更加关心如何度过我的时间,尽量别那么紧张。我享受泡泡浴,听音乐,阅读。我让自己保持健康第一。”

减少脂肪 这包括烹调用油、黄油、猪油,还有高脂肪食品如红肉、快餐食品,以及大量甜食和点心。食物中的脂肪,尤其是饱和脂肪和反式脂肪酸,会提高血中胆固醇水平,增加患心脏病的风险。

女性应该把总的脂肪摄入量限制在总热量的20%~25%。另外,尽量不要摄入饱和脂肪,如红肉、普通牛奶,以及其他动物性食物,不要超过总热量的7%。

多个试验相继证明限制摄入动物性食物、进食水果和蔬菜的女性能够显著降低患心脏病的风险。

向地中海人民学习 虽然意大利人、希腊人和其他地中海国家的人进食的脂肪也很多,然而他们

的心脏病患病率并不高。他们怎么做到的呢？

首先，他们很少进食饱和脂肪。他们饮食中主要的脂肪来自橄榄油，它含有对心脏健康有利的单不饱和脂肪酸。他们也吃大量谷物、新鲜蔬菜和水果，以及其他植物性食物。地中海饮食是全世界最健康的饮食之一。

在就餐时稍微喝一点葡萄酒，或者喝一杯葡萄汁 它们含有称作类黄酮的化学物质，能够降低小动脉的脂肪堆积，降低心脏病的患病率。

在你的主食中撒一些亚麻仁 这种谷类吃起来像坚果，富含 α -亚麻酸，能够避免小动脉中的血栓形成。建议女性每天至少吃两匙亚

麻仁。

多吃鱼 这是最有效的预防心脏病的方法之一。

有试验发现，每周多次吃鲑鱼、鲱鱼、鲑鱼或者其他鱼类的男性，比吃得少的人死于心脏病的概率低 34%。这个结果同样适用于女性。建议女性每周吃鱼两次。如果你不喜欢鱼，那么可以吃鱼油补充剂。寻找那些含有二十二碳六烯酸或者 DHA 的产品，推荐剂量为每天 300 毫克。

夫妻关系

婚姻是分享一切，从家务杂事到照顾孩子，以及支付每月的按揭等等。

现在某些证据表明，分享还包括一些大家意想不到的方面。如果你的丈夫有心脏病，你患心脏病的概率也很高。

在一个试验中，研究人员调查了美国俄克拉何马州和华盛顿的 177 对夫妻，其中丈夫都有过心脏病发作的情况或者做过开胸心脏手术。他们发现尽管配偶与她们丈夫

的生理风险因素不同，比如她们通常没有高胆固醇或者高血压，但是他们有共同的不健康的生活习



惯,如吸烟或者肥胖。

在一些病例中,丈夫初次就诊之后,妻子的患病风险甚至高于丈夫,因为她们没有像丈夫们一样养成一些对心脏健康有利的好习惯。比如,住院后,女性继续抽烟的概率是男性的两倍。

当然,尽管夫妻会分享不良习惯,他们也能合作扭转局面,这些高风险行为并不容易改变,但是当夫妻一起行动的时候,可能会变得容易些。

选择对心脏健康有益的营养品 饮食健康的女性能获得心脏健康所需的大部分营养,但是增加补充剂能更保险。建议女性服用下列产品:

增加维生素 E 每天服用 200 国际单位。如果你有患心脏病的高风险,比如你抽烟,或者有心脏病家族史,那么服用 400 国际单位。维生素 E 帮助避免胆固醇粘附到动脉壁。

维生素 C 每天服用 500 毫克。跟维生素 E 一样,它能避免脂肪在小动脉中沉积。它还能降低脂蛋白水平,那是一种对心脏不利的血脂。如果你在服用降低胆固醇的药物,则在服用维生素 C 补充剂之前,向你的医生咨询一下。

B 族维生素 它们能帮助降

低同型半胱氨酸,同型半胱氨酸是一种会引起高胆固醇和动脉疾病的氨基酸。医生建议每天服食 800 毫克叶酸,20 毫克维生素 B₁₂,以及 20 毫克维生素 B₆。

辅酶 Q10 它能加强心脏的搏动能力。但是有很多药物会消耗体内的辅酶 Q10,包括抗抑郁药物



和降胆固醇药物。无论你是否服用其他药物,都最好每天服用 100 毫克辅酶 Q10。

什么是对我有效的

你无需做出重大改变来调整你的饮食和运动就可以保持心脏健康。

只需要小小改变,稍微少吃一

点,稍微多运动一些。

准备晚餐的时候,以及其他可能会感到饿的时候,在手里抓一把小柑橘,胡萝卜,以及生雪豆。这样,就不会被高脂肪、高热量的食物所诱惑。吃少量的肉,脱脂牛奶,低脂奶酪,以及脱脂酸奶。不吃黄油以及其他衍生物。

为了多做运动,给自己定个原则,只走楼梯。

关爱身体的方法

控制压力 研究表明,在生活中高度紧张的女性患心脏疾病的风险更高。

你不可能完全消除压力,但是你可以采取一些措施控制它,通过运动、做瑜伽或者服药,或者只是在每天结束时做几次深呼吸。

接受那些你不能改变的 压力本身并不会增加患心脏疾病的风险,你对压力的态度才会。很多使我们紧张的事务并不是那么重要的。你可以退后一步问问你自己:“我还要让它困扰我吗?”。

去度假 近期的研究表明,与紧盯工作的人相比,那些每年度假的人不容易死于心脏疾病。对女性也是一样的。没有什么能比度假更快地降低压力。另外,度假是很好地与家人、朋友相处的时光。研究

表明,保持社交是心脏健康的一项重要策略。

为心脏祈祷

研究表明,祈祷具有治疗你心脏的功能。

在研究中,将所有接受了血管成形术的患者分为五组,这是一种打开阻塞冠状动脉的手术。一组患者仅给予标准药物治疗。其他四组患者除了标准药物治疗之外,各增加一种治疗:抚摸治疗,音乐放松治疗,指导图像,或者是来自全世界宗教团体的祈祷,包括巴尔的摩迦密教派的僧侣,南卡罗来纳州的摩拉维亚教徒,巴黎和尼泊尔的佛教徒,以及其他人的祈祷。

与仅接受标准治疗的患者相比,接受各种宗教团体祈祷的患者的并发症减少了50%~100%,包括心脏病发作和死亡。接受其他放松治疗的患者的并发症也比标准治疗组减少30%。

试验并不清楚,为何接受祈祷的患者——他们甚至都不知道祈祷者的存在——能获得改善,由于试验样本过小,无法获得有意义的统计学结果。

别让愤怒停留 还有敌意和暴躁。如果你总处于边缘状态,易于在困境中对他人歇斯底里或者



过度反应,你的心脏会为此付出代价。

研究表明,当被激怒时,你越少愤怒和暴躁,你的血压反应越小。拥有积极的、乐观的世界观对你有利。

关注精神层面 研究显示,有宗教信仰的人患心脏病的风险小于没有宗教信仰的人。

宗教信仰使你可以接受坏事情,并从不同的角度去看待它,而且能给予安慰。

诊断与治疗

很多因素会增加患心脏疾病的风险,如吸烟,肥胖,或者运动不够,这都是女性容易自己发现和逆转的,但是有些危险因素是“潜伏”的,如果你不与医生交流,是无法发现它们的。对抗心脏疾病的第一步就是检查你所有的风险因素,但是很多女性无从知晓她们需要什么。

当然,有些风险因素是你无法逆转的,例如你有心脏病的家族史。但是其他风险因素是可以控制的,所以,与医生讨论你对于心脏疾病的忧虑是非常重要的。不要等着你的医生提出,因为很多医生并不知道,女性,包括还没到绝经期的女性,会有心脏疾病的高风险。

女性应该提出问题,要问医生:你有哪些危险因素?你能对它们做些什么?

女性在得知自己患有心脏疾病的时候总是会表现得很惊讶,其实在心脏病发生前数年甚至数十年就可以预测,但是如果你不知道你有胆固醇或者高血压,你会错过预防疾病发生的机会。

维生素警报!

如果你服用他汀和烟酸,不要同时服用超过复合维生素剂量的抗氧化药物(抗氧化剂能阻止体内有害氧分子损伤动脉壁)。

在一项新的研究中,服用高剂量抗氧化药物,会将降胆固醇药物辛伐他汀和烟酸的作用降低到无,它们本来会提高一种称为高密度脂蛋白2 (HDL2) 的高密度脂蛋白(HDL),来真正清理你的动脉。仅仅服用药物,没有服用抗氧化剂的受试者得到了满意的高密度脂蛋白2 (HDL2) 的水平,为42%。这个试验中,高剂量的抗氧化药物为1000毫克维生素C,800国际单位维生素E,100毫克硒,以及25毫克β-胡萝卜素。

定期进行血压测量 高血压被称为“潜伏”疾病,因为它一开始不会引起什么症状。但它一旦引起

症状，对动脉的损伤就已经发生了。定期测量血压是一项原则，因为高血压会增加心脏工作负荷，大大提高患心脏疾病和其他心血管疾病的风险。

你的血压应该低于 140 / 80 毫米汞柱。如果低于 120 / 80 毫米汞柱 (甚至更低) 就更好。

如果你的血压在 140 / 90 毫米汞柱以上，就要开始采取行动



了。锻炼身体，减少盐分摄入，如果有必要的话就减肥，或者服用药物。

关注胆固醇 如果你要做一些保护你心脏的事情，将胆固醇维持在健康水平无疑应该是第一位的。

胆固醇，也有人称为血脂，在你每次进食的时候进入血流。随着时间的积累，脂肪分子会进入动脉血管壁，阻碍血流，引起血栓形成，大大提高心脏病发作的风险和其他心血管疾病。

你应该注意以下事情：

总胆固醇：将它控制在每升 200 毫克以下。女性的胆固醇如果处于每升 200~239 毫克，就称为临界高胆固醇；高于 240 毫克的人，心脏就有很大危险。要注意的是，如果高密度脂蛋白 (HDL) 很高，那么胆固醇超过 200 毫克也许不是很糟糕。

低密度脂蛋白 (LDL)：低密度脂蛋白是一种“坏”胆固醇。理想状况下，你的低密度脂蛋白 (LDL) 应该在每升 100 毫克以下，但是每升低于 130 毫克还算可以。

高密度脂蛋白 (HDL)：高密度脂蛋白是“好”胆固醇，应该在每分升 50 毫克以上。低于 40 毫克的话说明你有患心脏疾病的风险。

甘油三酯：将它们控制在每升 150 毫克以下。

很多医生相信，高密度脂蛋白 (HDL) 占总胆固醇的比例比单独的总胆固醇更能说明患心脏疾病的风险。为了计算你的比例，用你的