

健康时报 重点推荐读物

小预防大健康

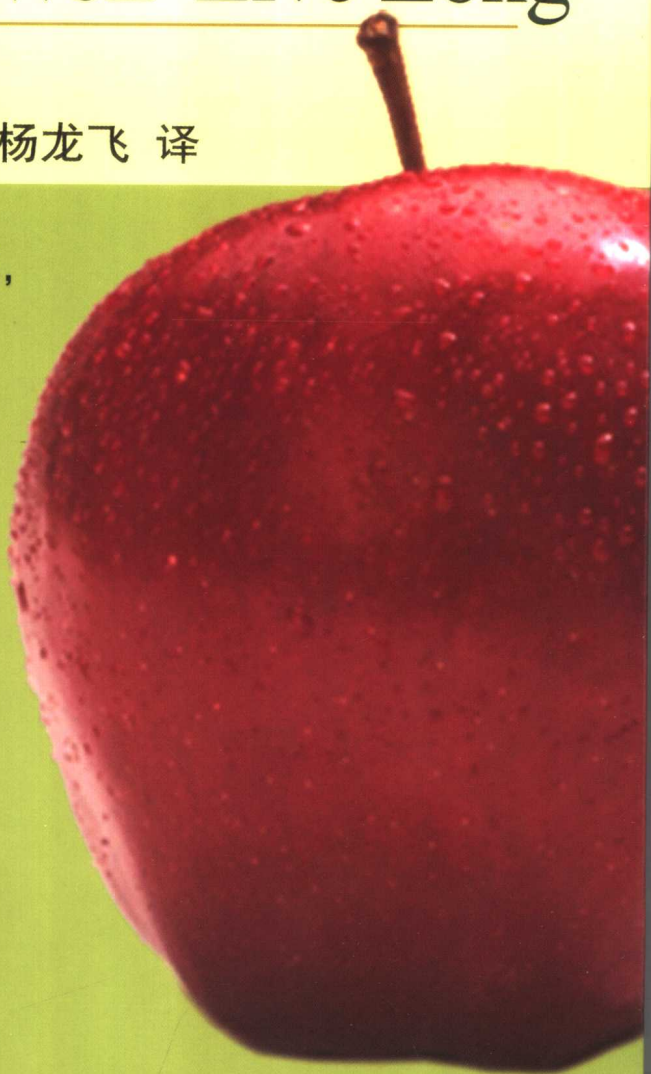
Live Well Live Long

[澳] 保罗·高因 著 杨龙飞 译

- 人们往往重视对汽车的保养，却忽视对自身的保养。
- 生活水平提高了，工作压力增大了，家庭医生有多重要你认识到了吗？
- 既要活得好、又要活得长，本书是你最好的预防医学咨询顾问。



新华出版社



健康时报 重点推荐读物

小预防大健康

Live Well Live Long

[澳] 保罗·高因 著 杨龙飞 译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小预防大健康 / (澳) 高因著; 杨龙飞译.

北京: 新华出版社, 2006.6

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-7513-6

I. 小… II. ①高… ②杨… III. 常见病-预防(卫生) IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054863 号

京权图字: 01-2004-3974 号

Live Well Live Long

Copyright © 2003 by Paul Goyen

Chinese translation copyright © 2006 by Xinhua Publishing House

All Rights Reserved

中文简体版专有权属新华出版社

小预防大健康

责任编辑: 丁慧

封面设计: 晓明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 720mm×960mm 1/16

印 张: 24.75

字 数: 453 千字

版 次: 2006 年 6 月第一版

印 次: 2006 年 6 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 7-5011-7513-6

定 价: 46.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89201322

前言

保罗·高因博士在《小预防大健康》一书中把相关知识介绍给广大读者，通过使大家都能过上健康、长寿的生活，远离身心残疾，来实现他值得称道的目标。

改变那些已经形成的不健康行为模式（如懒于运动的生活习惯和不平衡饮食）是很困难的，在认识到这一点之后，高因博士提出了一个切实可行的方案来倡导一个正确的行为模式和疾病预防措施。本书论点清晰、内容丰富，既阐明了主要观点又提供了相关信息。

本书的内容广泛，涉及每个年龄段人群的健康问题，包括：癌症和心脏病的预防、抑郁、听力减退和骨质疏松，并致力卫生资源和相关问题的研究，很有实用价值。

这本书会成为让你反复翻阅的资料，它简单易读的风格会使大多数读者乐于一遍遍地阅读，并能为上至老人下至儿童提供帮助和拓宽知识面；即使由于未来医学的发展，修改了书中的一些特殊建议，医生和其他健康专业人员也会发现此书在促进他们

和患者的沟通方面很有帮助。

本书强调家庭医生的责任心和敬业的品质，的确，如果大多数人有一个像高因博士那样的家庭医生应该是多么幸运。高因博士还强调了有一个知识渊博的伴侣的重要性。

高因博士提出一个生活中令人费解的事情是：人们重视对汽车的保养而忽视对身体的保养，《小预防大健康》一书则出色地解决了这一矛盾。

杰弗里·托弗勒
悉尼大学预防性心脏病学专家
皇家北陆医院高级医学支持专家

目 录

1 前 言

1 第一部分 预防疾病的基本知识

3 第一章 认识可预防的成人疾病

13 第二章 认识可预防的儿童疾病

20 第三章 关键问题——实现转变

27 第四章 对医学信息的评价

31 第二部分 精神卫生

33 第五章 精神卫生的社会功能

53 第六章 精神疾病

69 第七章 酒精和违禁精神活性物质滥用

89 第三部分 营养与疾病预防

91 第八章 饮食中有什么

116 第九章 饮食与防癌

125 第四部分 肥胖与缺乏锻炼

127 第十章 肥胖

161 第十一章 儿童肥胖

169 第十二章 缺乏锻炼

179 第五部分 冠心病和中风的预防

181	第十三章 心血管疾病——概述
199	第十四章 降低血中的胆固醇和其他血脂水平
209	第十五章 高血压
215	第十六章 糖尿病
224	第十七章 心血管疾病的其他影响因素
229	第六部分 癌症的预防
231	第十八章 了解如何预防癌症
237	第十九章 预防肺癌和其他与吸烟有关的癌症
249	第二十章 肠癌预防
255	第二十一章 乳腺癌
262	第二十二章 宫颈癌
267	第二十三章 预防皮肤癌——黑素瘤
273	第二十四章 前列腺癌
277	第七部分 女性的其他一些可预防的健康问题
279	第二十五章 孕前准备及孕期检查
287	第二十六章 女性尿失禁
294	第二十七章 绝经和激素替代疗法 (HRT)
301	第八部分 骨质疏松、创伤、哮喘以及其他可预防的健康问题
303	第二十八章 骨质疏松 (症)
315	第二十九章 意外事故和损伤
324	第三十章 呼吸系统疾病
331	第三十一章 肾脏疾病
333	第三十二章 听力和视力
338	第三十三章 传染性疾病
347	附 录
349	附录 1 疾病效果评价——疾病负担值
351	附录 2 实证医学
355	附录 3 与脂肪摄入有关的主要食品
360	附录 4 儿童发育进程

362	附录 5 与铁和锌摄入有关的主要食品
364	附录 6 低血糖指数 (GI) 的食品 (也是低脂食物)
366	附录 7 BMI (body mass index) 体重指数
367	附录 8 心血管疾病的发病过程
368	附录 9 饮食和其他影响血管病变形成的因素
369	附录 10 通过检测血糖来诊断糖尿病
370	附录 11 心血管疾病危险因素计算方法
373	附录 12 机体中的胆固醇
374	附录 13 食品中的抗氧化剂
376	附录 14 通过食物脂肪酸来控制低密度脂蛋白 (LDL) 的水平
379	注 释

第 一 部 分

**预防疾病的
基本知识**

第一章

认识可预防的 成人疾病

你生命的长短、你可能会遭受的残疾水平都会在很大程度上影响你所做出的成就和你的幸福水平。幸运的是，在澳大利亚，能够得到高水平的公共卫生服务，享受到世界上最好的卫生保健服务系统。所以，我们大多数人都能过上健康长寿的生活，这也是不足为怪的。我们是拥有最长的期望寿命的西方国家之一：男性 75.9 岁，女性 81.5 岁。尽管如此，仍然会有许多人提前死亡或遭受不应该遭受的疾病所引起的残疾，而这些大多是可以健康的生活方式来避免的。在 2000 年，27% 的男性和 16% 的女性不到 65 岁就死亡了。这本书的目的就是给你提供必要的信息，来防范这些可以预防的疾病，帮助你把这些建议转化到你的日常生活方式中去。

这本书所提供的大量信息是可以被个人使用的，但是本书写成了一个家庭医生和患者进行交流的形式，因为预防很多种疾病需要家庭医生的支持和帮助。和家庭医生一起，你可以选择并协调你所采取的预防措施来减少你的健康问题。通过经常咨询家庭医生，你所实行的计划能得到监督，必要时能得到修改以适应不同外部环境的需要。所有这些仅靠你单独完成是很困难的。

疾病负担

表 1 列出了引起死亡和残疾（或疾病负担）的 16 种主要原因，其中大多数都是可以得到有效预防的。本书中所用到的评价每种疾病所引起的死亡和残疾程度的数据，都来自于澳大利亚健康和福利研究所（AIHW）所收集和翻译的信息。当评价每一种疾病的重要性时，AIHW 并不只看它的发病率，还对疾病所引起的提前死亡水平和疾病的致残程度做了详细分析。如果疾病在生命中发生得较早，那么它引起的早期死亡或长期残疾就会给出一个

较高的评分,特定疾病引起的残疾和死亡都按所失去的健康寿命时间折算成一个值,二者加在一起,就得出了相对于每一种疾病的疾病负担值(用疾病调整寿命年或 DALYs 来表示)(见附录 1)。这有利于比较所有疾病引起的伤害——不论是引起提前死亡还是引起残疾。

表 1 疾病负担的主要原因 (1996)

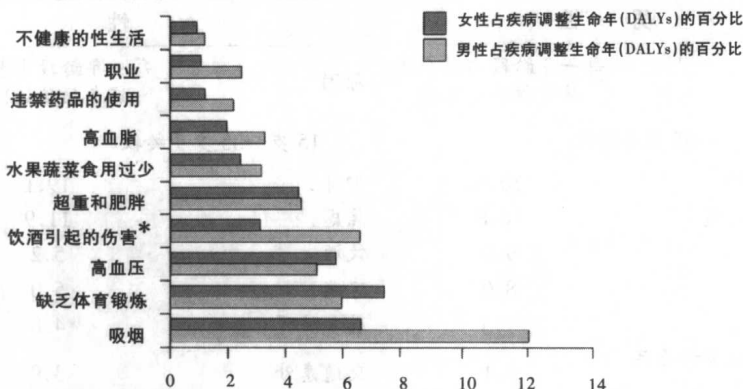
原 因	占整个疾病负担值的百分比
冠状动脉疾病 (心脏病)	12.4
中风	5.4
抑郁 (包括双相情感性障碍)	4.4
慢性阻塞性肺病	3.7
肺癌	3.6
痴呆	3.5
焦虑	3.0
糖尿病	3.0
结肠直肠癌	2.7
哮喘	2.6
酒精依赖及伤害*	2.2
自杀和自残	2.2
交通事故	2.2
乳腺癌	2.2
骨关节炎	2.2
成人发作性听力减退症	1.9

* 表中饮酒的数据综合了伤害作用 (4.9%), 主要产生于年轻人; 以及有益于心血管的作用 (2.7%), 主要产生于老年人。

疾病和所选择的生活方式

疾病负担值也可以用生活方式的选择来计算, 据估计采取不健康的生活方式会得到所有男性疾病负担值的 44%, 所有女性疾病负担值的 32%。这是一个巨大的数字, 图 1 对那些与男性和女性的疾病负担值最相关的不健康生活方式做了分析说明。

图1 不同生活方式中的危险因素占整个疾病负担值的比重 (1996)



*表中的饮酒伤害不包括因减少心血管疾病的潜在健康益处, 如果饮酒适量, 可以适合老年人饮用 (如: 一天两次或更少)。这个数值对于男性是 2.4%, 女性是 3.2%, 应该强调的是: 饮酒伤害主要突出表现在对年轻人群的影响上, 主要是 15 岁—35 岁的人群 (尤其是男性)。

避免这些不健康的生活方式, 你可以显著减少提前死亡的可能, 减少有可能遭受的残疾。大多数残疾发生在生命的最后 12 年, 预计一种健康的生活方式可以减少约一半的残疾时间。听起来不错吧?

疾病随年龄和性别而有所不同

不同年龄段的人群导致疾病负担的主要疾病也有所不同, 这在表 2 中可明显反映出来。你应该仔细看看这些数据, 所列出的疾病可能会给你的机体造成伤害, 但是它们大多数也是可以有效预防的。这些对你可是生死攸关的问题。

表 2 中所列的大部分疾病可能大多数读者并不感到意外, 但是, 有几点值得注意: 首先, 精神疾病 (包括酗酒) 在年轻人的疾病负担中占很大比重; 其次, 乳腺癌是一个很重要的疾病, 因为它发病率高, 而且比其他很多癌症的发病时间早; 最后, 尽管黑素瘤没有在任何年龄段中出现, 它仍然很重要, 因为它的发病仍然很普遍, 尤其对于男性, 是潜在的致命疾病, 但通常也是可以预防的。

表2 不同年龄段人群导致疾病负担
的主要因素 (1996)

男 性		女 性	
原因	每一年龄段占整个疾病负担值的比重	原因	每一年龄段占整个疾病负担值的比重
15岁—35岁年龄段		15岁—35岁年龄段	
交通意外	10.8	抑郁	19.1
自杀和自残	10.8	焦虑	11.9
抑郁	9.9	饮酒	5.2
饮酒	8.0	哮喘	5.0
焦虑	7.3	进食障碍	4.8
海洛因或多种毒品的使用	6.1	交通意外	3.9
36岁—54岁年龄段		36岁—54岁年龄段	
冠心病	11.1	乳腺癌	9.4
抑郁	6.2	焦虑	8.8
自杀和自残	5.8	抑郁	8.7
饮酒	4.2	骨关节炎	5.0
慢性阻塞性肺病	3.8	糖尿病	4.9
焦虑	3.7	慢性阻塞性肺病	3.1
55岁—74岁年龄段		55岁—74岁年龄段	
冠心病	19.2	冠心病	12.8
肺癌	8.4	乳腺癌	6.9
中风	6.1	中风	6.1
慢性阻塞性肺病	5.8	骨关节炎	5.5
结直肠癌	4.7	肺癌	5.2
成人发作性听力减退症	4.4	阿尔茨海默病, 痴呆	5.1
75岁及以上年龄段		75岁及以上年龄段	
冠心病	23.1	冠心病	23.0
中风	10.3	中风	12.8
阿尔茨海默病, 痴呆	7.3	阿尔茨海默病, 痴呆	10.6
慢性阻塞性肺病	5.8	老年视力障碍	4.2
前列腺癌	5.6	慢性阻塞性肺病	3.2
肺癌	4.9	结肠直肠癌	2.8

需要特别注意的是：大多数疾病的预防需要在你未到该病发病年龄之前就要采取措施。所以，你不仅需要关注你目前所在年龄段易患的疾病，还应关注未来的易患病。举例来说，癌症和心血管疾病预防就是一个长期的行为，你不要等到 60 岁才去预防，但是晚一点开始预防总比不预防好，而且总会对身体有显著的益处。

正如我们所预见的那样，疾病负担会随年龄增长而加重，然而，有些疾病总会在 15 岁—55 岁之间发生，在除去 75 岁及以上年龄段的其他时间，男性的发病率都比女性高。

你最应该做的事

进行健康监测

女性相对来说通常比较愿意去做身体检查，不幸的是男性却并非如此。人们认为汽车的常规保养是必要的，而却忽视对身体的常规保健，这是生活的遗憾之一。你在 40 岁之前最好至少每两年做一次身体检查，40 岁以后一年一次。常规检查应当包括以下几项或全部内容：血压和尿检、预防宫颈癌的涂片检查、预防乳腺癌的乳腺仪检查、预防结肠癌的大便潜血试验、眼内压检查来排查慢性青光眼、血液检查预防高血脂和糖尿病、免疫接种也要提到日程上来。

表 3 介绍了一生中需要进行预防性健康监测的时间表，这是你预防疾病预防保持健康的基础。其中有些项目如抑郁、癌症预防和应激，可能作为常规医学的内容来讨论看起来有些不同寻常，但是这些问题也最容易对你的机体产生伤害。通过良好的预防建议和治疗，这些问题能被有效防范。

好好研究这张表，在家庭医生做检查之前可以参考它们。

表 3 疾病预防措施

[illegible]

年龄段	0 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 24	25 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	80 +
吸烟		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
酗酒和药品 滥用			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
应激水平			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
皮肤癌检查			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
焦虑和抑郁 (和自杀)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
性传播疾病 和避孕			●	●	●	●	●	●	●							
痴呆 作为父母亲的相关检 查			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
免疫接种			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
一般癌症预防				●			●									
遗传病咨询				●					●							
孕前检查(配偶双方)				●												
心血管病预防讨论 ²				●					●							
胆固醇 ³ —低血管疾 病发病危险 ⁴ (每五 年检查一次)										●	●	●	●	●		
胆固醇 ³ —高血管疾 病发病危险 ⁴ (每年 检查一次)				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		
糖尿病 ⁵ —低发病危 险(每三年检查一 次)													●	●	●	●
糖尿病 ⁵ —中度发病 危险(每三年检查 一次)										●	●	●	●	●	●	●
糖尿病 ⁵ —高发病危 险(每年检查一次)								●	●	●	●	●	●	●	●	●
预防中风(血管疾病 高危人群—检查中 风症状 ⁶)										●	●	●	●	●	●	
预防骨质疏松(在女 性更年期或之前)										●	●	●	●	●	●	●

年龄段	0-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80+
结直肠癌(每两年检查一次 FOB(大便潜血试验))										●	●	●	●	●		
老年人预防摔倒(每年一次)														●	●	●
慢性青光眼 ⁷														●	●	●
女性—乳腺癌 ⁸ (每两年用乳腺仪检查一次)											●	●	●	●	●	
女性—宫颈癌(每两年涂片检查一次)						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

注释:

1. 在 40 岁以前至少每两年检查一次,40 岁以后一年检查一次,所有检查须包括:体重、锻炼水平、全面的皮肤检查、尿检以及抑郁和酗酒方面的检查。

2. 对有显著的心血管病家族史的人在 20 岁时做心血管病发病危险因子检查(如:60 岁以下时,冠状动脉疾病处于相对 1 级水平),否则应在 45 岁时做首次检查。

3. 检查超过 70 岁且具有低心脏病发病危险健康人群的胆固醇水平,仅作为可疑指标。

4. 高心血管病发病危险的标准见“心血管疾病”章节。

5. 不同糖尿病危险水平的评价标准见“糖尿病”中的方框部分。

6. 中风的症状包括:眩晕或奇怪的旋转、肢体无力或麻木、言语混乱、视力模糊或复视。

7. 高危人群 40 岁时要检查慢性青光眼(高危人群包括大约 1 度慢性青光眼的人或已经发现两眼中的一只眼的眼内压升高的人)。

8. 高乳腺癌发病危险的女性应该尽早开始用乳腺仪做检查(见乳腺癌章节)。

保持健康的生活方式

健康生活方式的主要组成部分在下一页中说明,你一旦坚持了这些生活方式,就要鼓励全家人一起去实行,尤其是你的孩子。

- 保持健康的体重(一个 BMI 在 20—25 之间的体重指数)
- 尽可能地多参加日常体育锻炼,一天锻炼 30 分钟,一星期至少锻炼 4 天(如果你没有坚持锻炼的习惯,不要突然以这个水平开始锻炼)
- 健康饮食
- 不吸烟
- 减少饮酒引起的伤害(最佳标准是每天一到两个标准量)