

做聪明的医疗消费者 掌握健康的主动权

小心医生害了你

洛克月清 ○ 编译



即自身智

不是你的家人、朋友或是某个劫匪、盗贼、醉酒的司机，

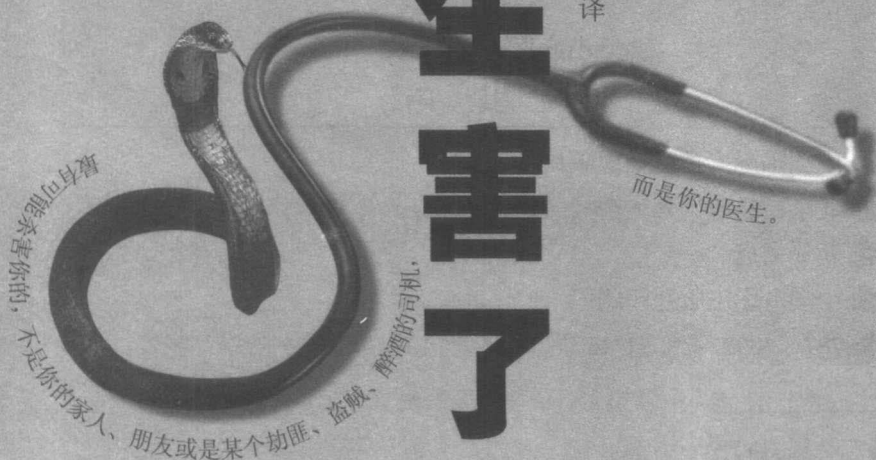
而是你的医生。

中国国际广播音像出版社

做聪明的医疗消费者 掌握健康的主动权

小心医生害了你

洛克月清 ○ 编译



而是你的医生。

最有可能杀害你的，

不是你的家人、朋友或是某个劫匪、盗贼、醉酒的司机，

中国国际广播音像出版社

电子出版物数据中心(CIP)

小心医生害了你 洛克 月清编译 / 北京: 中国国际广播音像出版社,
2006.9

ISBN 7-89993-189-4

I. 小. . . II 洛. . . III. 疾病 - 诊疗 - 基本知识. . .

小心医生害了你

洛克 月清 / 编译

出版: 中国国际广播音像出版社

社址: 北京市复兴门外大街 2 号 (100866)

经销: 新华书店

印刷: 中国电影出版社印刷厂

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 17.5

字数: 250 千字

版本: 2006 年 10 月第 1 版

印次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-89993-189-4

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

前言

我们常说“求医问药”，现在看来一点没错，就是患者求医生，找药品。这就说明了患者和医生之间在地位上存在不平衡。其实，真正的医患关系应该是病人“选医选药”。

患者对医生一直是尊敬之下的小心翼翼，惟恐医生不耐烦，不小心把自己的病给耽误了。而医生呢，却多是颐指气使，不大有好脸色的。在没有什么利益冲突时，这种状态是相对平衡的，但这种平衡却有很大的虚幻色彩。原因很简单，大多数患者对医生的“尊敬”是基于：第一，对方是医生；第二，没有太多的选择。再加上医药费很高，红包盛行，患者对医院的信任也大打折扣。

而在医院看来，医生也一直是负重前行。在某种程度上，比之其承担的社会责任，医生得到的经济收益和社会地位是不对等的。

患者有不信任医生的根据，医生有屈服于现实的理由，医患关系在相互怀疑和提防中渐渐趋向对立。于是，一旦治疗效果达不到病人及其亲友的要求，或者患者认定医方有什么过错，医疗纠纷就会立即爆发。来自某市医师协会的统计显示，近年来，对医院和医务人员的投诉每年以 30% 的速度递增。

不仅如此，越来越多的医疗事故不断见诸于各种媒体，也越来越引起人们的关注。健康是每个人的追求，但这么多的医疗事故和医药伤害让人们开始对医疗机构和医疗从业人员产生了怀疑和不信任。人们对医



生的感觉，现在是又爱又恨。本是平凡之人，又吃五谷杂粮，难免生病，生了病就得去看医生。可医生的一些做法又不能让患者彻底放心。于是，原本和谐共处的关系，就变成了楚河汉界的对立。

在“以人为本”理念的号召下，医院开始宣称：过去，不少医生看病是以病为中心，现在，我们看病首先是看人，要以人中心。但谁心里都清楚，这还有很长的路要走。

而以病为中心，正是导致医疗事故频发的原因之一。我们可以肯定，那些心术不正的医生只是极个别的，绝大多数医生是善意和负责的，他们试图通过提供一种有益的服务来为患者创造美好的生活，因此主观上并非存在不端思想。之所以引发医疗伤害，原因在于：

一是医生专业技术上的缺陷。比如，中医强调“望闻问切”，而现在由于医学科学的发展，医疗设备已经成了医生诊断病情的左膀和右臂，似乎离开了这些设备，医生就无从下手。这也导致无谓检查的增多，给病人增加更大的负担。

其实，和病人交谈，主要是倾听病人倾诉，是获取信息的重要手段，而且也更直接、更准确一些。然而冰冷的医疗仪器，存在着忽略人和人之间差异的缺陷，这就像一堵墙，横亘在了医生和患者之间。

更甚的是，有的医生根本就不会使用某些仪器。错误的诊断必然引导出错误的治疗。而且，许多被沿用多年的医疗方法或药品，根本没有经过安全性的证明试验，但却被医生广泛接受并应用到患者的身上，医药伤害也就不可避免了。

另一个重要的原因是医疗模式的商业化倾向日益严重，弱势患者利益得不到有效保护。当许多医药公司在激烈的商海中盯上病人，作为他们发财致富的目标时，医疗机构就在无形中扮演一个“中介者”的角色，甚至某些医生还做了医药公司的急先锋。利益的驱动必然催生利益的攀附，尽管只是其中的一小部分人，但足可以“一颗老鼠屎坏掉一整锅粥”。

法律体制的不健全，让处于弱势地位的患者的利益没有保障。我们

经常见到的是：医疗事故发生了，但医生承担责任的却很少。尽管人们的法律意识在逐步增强，但相关的法律知识却了解得很少，更重要的是不知道如何运用法律的武器来维护自己的权益，这一问题已日益突出。

以上诸点，也正是本书的目的所在。主要是提醒你病急也不能乱投医，要抱着客观公正的态度，擦亮自己的眼睛，看清医疗过程中诸多不科学、需要注意的事项，争取与医生取得良好的沟通，使自己的健康得到最好的保证。并且建议你如何保持健康和自己预防一些疾病的发生，从而可以尽可能地远离医生！

追求生命质量已成为 21 世纪人类的时尚，表达了人们对生命的珍惜。在现实生活中，那些疾病缠身的人、处于亚健康状态的人，不仅自己痛苦，还要耗费大量金钱，拖累家人和社会。如果拥有健康的身体，生活将是另一种情形：心情愉快、生活充满阳光。所以从根本上说，人生的意义与价值既在于生命的长度、更在于生命的质量。

如何提高生活质量，关键在于把健康的主动权掌握在自己手里，健康是生命质量的重要体现。而从个人影响健康的因素来看，其中遗传占 15%；医疗占 8%；气候因素占 7%；社会因素占 10%；自我保健占（包括膳食）60%。由此可见：健康主要来自自我保健。1992 年世界卫生组织在“维多利亚宣言”中称，现代人不是死于疾病，而是死于无知。这其中的道理令人深思。人在健康时要懂得预防和保健，即使患病也应知道为什么会患病和怎么才能不患病。我们应该努力提高我们的“健商”。当然，当你需要医疗帮助时，你应该知道怎样才能最大限度地正确发挥医疗机构和医生的作用。



目 录

第 1 篇:医生对你隐瞒了什么? /1

第 1 章:医学中的伪科学 /3

第 2 章:“误诊”还是故意误诊? /9

第 3 章:医生夸大病情的真实目的 /18

第 4 章:别以为医生都知道抗生素的危害 /23

第 5 章:警惕医生乱贴标签 /31

第 6 章:那么多的检查真的有必要吗? /38

第 7 章:死刑不应该由医生来宣判 /45

第 8 章:小心戴着面具的“医生” /50

第 2 篇:医院并非安全岛 /55

第 1 章:如何选择较安全的医院 /57

第 2 章:当心医院内的交叉感染 /63

第 3 章:一纸处方,人命关天 /72

第 4 章:怎样在病房中安全地度过 /82

第 5 章:不良态度是危险的根源 /89

第6章:不规范治疗引发安全危机 /97

第7章:医院CT辐射超标危害大 /102

第8章:该不该更换医生? /106

第9章:是治疗还是试验? /111

第10章:从容面对医院危险 /116

第3篇:别让医药伤害你 /121

第1章:警惕药物的不良反应 /123

第2章:摒弃错误的用药观念 /129

第3章:莫让假药害了你 /136

第4章:避免就医误区 /143

第5章:药物对宝宝的影响 /148

第6章:用药美容别乱来 /157

第7章:吃药也要讲科学 /163

第8章:疫苗引起的新疾病 /172

第4篇:做自己的健康医生 /179

第1章:拒绝“亚健康”的造访 /181

第2章:识别来自身体的信息 /188

第3章:让患者不药自愈 /194

第4章:健康新理念:营养免疫 /202

第5章:合理保健,养生有道 /211



- 第 6 章:家庭急救护理注意事项 /216
- 第 7 章:性格与癌症 /219
- 第 8 章:哪些情况不需要看心理医生 /222
- 第 9 章:似是而非的运动误区 /231
- 第 10 章:步行,小额储蓄健康 /239
- 第 11 章:减肥不当乃健康大忌 /246
- 第 12 章:你会睡眠吗? /251
- 第 13 章:在厨房中夺回健康 /256
- 第 14 章:中年人的“夺命杀手” /261





第一篇：医生对你隐瞒了什么？

第 1 章：医学中的伪科学

现代科技的飞速发展和广泛运用，使得高科技越来越深入人们的生活。尤其是在与人们的身心健康密切相关的医学领域，不断涌现的高科技含量的药物和仪器，制造了许许多多起死回生的医学奇迹，成为病人的康复的福音。现代医学的这种发展和神奇让人们一直坚信：医生可以治愈各种各样的疾病。病人都希望自己早日摆脱疾病的纠缠，希望医生能够做到手到病除、妙手回春，为此他们几乎把所有的希望都寄托在医生的身上。但是，在人们为此而感到高兴、充满希望的时候，医学中的一些不科学的认识和做法却使病人对康复的预期大打折扣，甚至出现令人遗憾的结局。

毫无疑问，医学是一门崇高的科学，藉着生物学、物理学和化学等基础学科的发展，今天的医学已经成为科学诸多分支中一门尤其惹人注意的学科。二战以来，随着上世纪最神奇的两种药物——青霉素和可的松的发现，医学的确创造了许多奇迹。诸如无痛手术、无菌环境、X 射线等上世纪大多数伟大的医学发现，以及西方带给世界的最好的急救医学，还有器官移植、抗生素治疗、预防接种等等，实际上已经改写了百年以来的人类历史。这些都如同生命的一道道防护墙，保卫着人们的生命健康。一时间，冠以科学之名的医学似乎无往不利。

但是，不可否认的是，仍然还有很多问题是现代医学无法解决的。比如在同癌症的斗争中，尽管使用了先进的乳房 X 线筛检和高超的外科手术，乳腺癌患者的死亡率仍然顽固地居高不下。尽管胆固醇药物的应用越来越广泛，人们对各种蛋类食品的食用越来越少，但是在西方国家



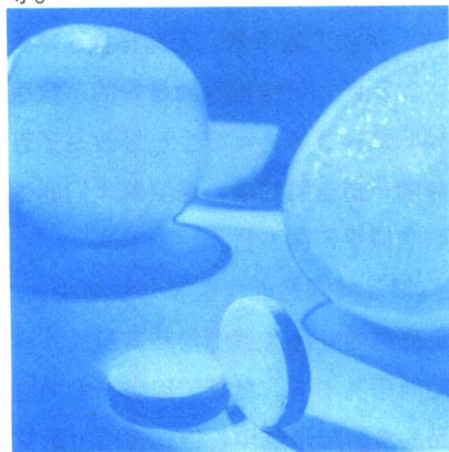
心脏病的发生率仍然没有多大改变。即便是使用所有神奇的化学药物和电脑化的检验设备，哮喘、关节炎、糖尿病、癌症以及人类所认识到的几乎所有慢性疾病，仍然是不断发生，医学甚至没有对它们的发病率产生一丁点影响。

我们对医学的信任是如此根深蒂固，医学已经融入到了我们的日常生活之中。但是，就医学本身来说，除了可自愈的疾病和紧急剖腹产以外，它只能对一定比例的疾病有效。甚至传统西医不仅不能治好你的病，还有可能使你的病更加恶化。

如果你住进医院，则会有 $1/6$ 的几率遭遇厄运，因为某些现代医学疗法是错误的，而这种危险有一半则来自医生或医院的错误。

比如在英国，每年大约有几万人由于医疗事故或药物不良反应死在医院里。在美国，大约每年有十几万人在医院里受到危害。

这没有丝毫的耸人听闻，我们不得不面对这样的现实：一些女性患者在未经本人同意的情况下被迫进行了子宫切除术；某妊娠妇女被诊断为胎儿缺陷，却生下了一个非常健康的宝宝；大约 1000 例子宫涂片检查结果都是错误的；在一个医院系统里，大约 2000 例病人被误诊患有癌症，并接受了抗癌治疗，而这种治疗可能会增加病人发病的机会等等。



这些事实并不能说明医生的失职，事实上大多数医生都是非常敬业和善意的，他们为挽救生命作出了很大的贡献。问题的根本原因出在药物上，许多药物并不科学，甚至无效。当然，医生用于治疗的一些设备和方法有时也并不灵验，甚至从来就没被证明有效，更不



用说安全性了。这其实就是建立在想像和盲目猜测的基础上的伪科学。

伪科学有许多特点，通常是对概念的有意模糊和对检验的逃避。也就是说，许多我们想当然的治疗方法——如对乳腺癌和心脏的外科治疗、甚至对某些慢性病(如哮喘和关节炎)的治疗，现在已经被广泛采纳和使用，但是它们都没有经过哪怕一次有效的检验来证明其是否有效和安全。《新科学家》杂志最近就宣称，现在用的 80% 的医疗程序都没有经过验证。

比如，上世纪 50 年代曾经很兴盛的有关维生素 C 能包治百病的论调就是一例。维生素 C 是对人体有很重要的作用，能防止机体组织过度氧化，是很多生理过程不可或缺的物质。由于人体自身缺乏合成机制，我们日常所需的维生素 C 几乎都来源于食物或药物的补充，因此，适当补充维 C 的确有好处。

从上世纪 50 年代开始，一些人提出，既然维 C 能防止过度氧化，所以也能够预防和治疗包括癌症在内几乎所有疾病。在没有任何研究证据的情况下，他们开始宣传应该每天服用超过生理需要量许多倍的维 C，一时间维 C 成为欧洲和美国最畅销的保健品。不少公司获利匪浅。然而，由于很多疾病发展机制不同，维 C 显然并不是万能的。后来的临床和基础研究也证明，过量服用维 C 不仅无益，反而有害。但是，维 C 万能论在当时甚至赢得了包括诺贝尔奖获得者泡林在内的一些大科学家的赞同，至今仍然不乏支持者。

★ ★ ★ ★ ★

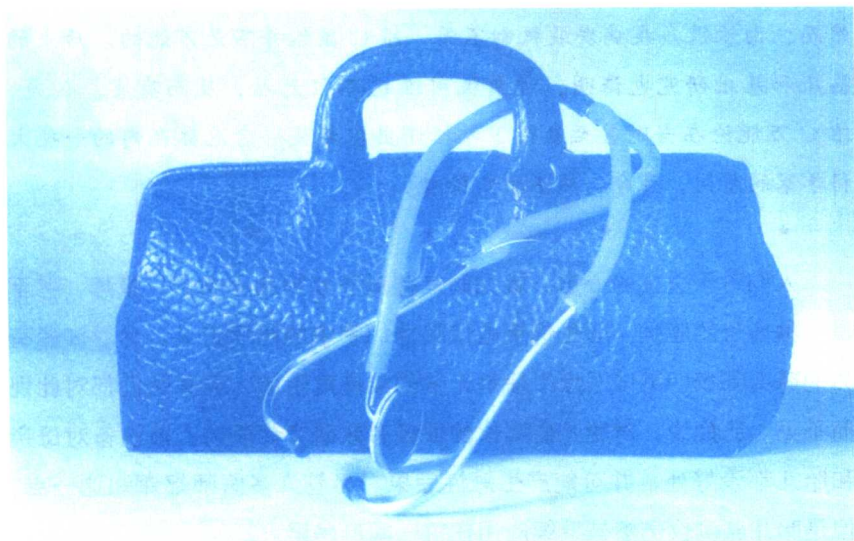
人们对于医生的心态，就如同信徒对于牧师的心态——膜拜，甚至是一种盲目的膜拜。医生们更是信赖他们手中的医疗工具，尽管许多有力的研究都表明某些医疗手段是无效的或是危险的，但医生们都对此视而不见。比如说，对胎儿监测仪的很多有效研究都表明：该设备对母亲和胎儿都没好处，并可能产生恶性后果。尽管许多医师都深知这一点，但是胎儿监测仪仍然被继续应用在每一间产房里。



人们往往有这样的误区：就是认为只要大家都这么做，都使用同样的方法或者工具，那就一定是正确的、合理的。就像有人看到许多人围在那里，他就认为一定有热闹看一样，其实只不过是恶作剧而已。许多医疗手段和器械被医生广泛地应用在治疗的过程之中，这使得他们认为实际治疗效果总是比实验治疗效果要好一点。而实际上这些治疗手段并没有经过一定时间的考验，但却应用于成千上万的病人。

也许他们是出于善意的，想将他们认为有效的方法用在病人身上，加快康复的速度。但是，他们却并没有考虑这样做会有多少人因为使用这种没有经过验证的、存在潜在危险的治疗手段而丧命。比如，治疗哮喘的 β -受体激动剂是一种具有潜在致命性副作用的危险药物，它在投入市场几年后才被发现具有致命危险。乳房根除术和用于补牙的汞合金，都是一个世纪前发明的，从来没有经过什么安全性和效果验证，现在也被广泛地使用着。

医生总是会告诉病人不用某种药、不采取某种治疗手段可能产生的后果，却往往忽视药物以及治疗手段本身所带来的危险。比如，输精管切除被认为是最有效的避孕手段，但却忽视了输精管切除与前列腺癌之



间的联系。有两项研究对接受过输精管切除的 74000 名男子进行了调查，发现输精管切除使得前列腺癌的发病危险增加了 56% ~ 66%。那些 20 年前接受过此项手术的人现在患前列腺癌的风险增加到 85% ~ 89%。也就是说，20 年前的输精管切除术使你现在患前列腺癌的风险几乎增加了一倍。

但是面对这样铁的事实，医生和医学研究者则更多强调的是疾病本身的危险，而不太关注用药和手术的危险。我们必须承认，有些危险药物可能会将普通良性疾病变为恶性致死性疾病。但是对于医生来说，如果某种医疗手段被广泛应用，那么它必定是安全的，即使研究证明它确实存在危险。这就使得许多医疗手段的危害和潜在危害被人为地隐瞒了起来，看起来就像掩耳盗铃。

医学承认事物的复杂性，也认可机体是一个在生理、心理及社会等多方面高度统一的整体。临床医学研究中的随机对照试验就是这样一种具有重要意义的科学方法。它之所以被称为今日临床研究的“金标准”，首先在于充分考虑了疾病过程和人体本身高度的变化性。众所周知，人和人是不同的，但不同之间却又有程度不一的相似性。疾病的情况也与此类似：甲和乙都患一种疾病，疾病过程绝不可能完全相同，或多或少地存在差别。所以，临床治疗的决策过程是一个评估具体病情，并将其按相似性加以归类的过程。而临床研究的目的，则是尽可能精确地确定一种治疗方法在不同人群和疾病情况下是否有效。

医学伪科学的危害主要有以下几个方面：

- ★延误对患者病情的及时诊断与治疗；
- ★引发新的疾病；
- ★加重患者的不合理负担；
- ★直接导致公众对医学科学的不信任，损害医学科学研究；
- ★宣扬唯心主义和封建迷信思想，否认科学精神，毒化社会文化。

医学中的伪科学掩盖了事实真相，使得危险药物看起来全有效，即使不需要的人们也在服用这些药物。它也证明了许多疗法是“安全有



效”的。而事实是这不会有什么疗效，更可能会让你丧命。这使许多很有希望的治疗措施被搁置了，因为这些治疗措施不需要危险的药物或手术。事实上，从进入医生的诊室那一刻起，你就处于极度危险之中了。

