

首席健康专家忠告

不活九十多 就是您的错

本书编写组 编



警惕后悔莫及的病



北京出版社出版集团
北京出版社

首席健康专家忠告

不活九十多

本书编写组 编

福

就是您的错

警惕后悔莫及的病

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

福·警惕后悔莫及的病 / 本书编写组编. —北京: 北京出版社, 2005
(不活九十多 就是您的错)

ISBN 7-200-05990-0

I. 福… II. 本… III. ①中年人—疾病—防治—基本知识②老年病—防治—基本知识 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031330 号

不活九十多 就是您的错

福·警惕后悔莫及的病

FU · JINGTI HOUHUI MOJI DE BING

本书编写组 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

A5 开本 7.75 印张 150 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—15000

ISBN 7-200-05990-0/R · 285

定价:11.00 元

质量投诉电话:010-58572393

序 言

健康长寿是广大人民群众最为关注的话题之一。

构建和谐社会、建设小康社会，就需要在全社会中加强健康教育的力度。健康教育的目标人群是广大人民群众，目的在于推荐科学、健康、文明的生活方式。

2002年，中央文明办、卫生部在“四进社区”活动中，在全国范围内开展了大规模“相约健康社区行”活动。第一批14位全国健康教育首席专家的巡讲内容，使健康教育工作获得前所未有的社会影响，同时，也取得了丰富的经验。

广大人民群众希望有更多的像杨秉辉、洪昭光这样的优秀健康教育专家参与这项事业，并且希望有更加优秀的“三贴近”医学科普作品问世。

本套《不活九十多 就是您的错》丛书，就是在这样的背景下产生的。中国健康教育协会组织了40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学以及营养学、运动医学等方面的专家参与工作，并且聘请一批著名科普作家和资深编辑共同完成丛书的编写工作。

在编写过程中，我们不仅突出内容的“三贴近”（贴近现实，贴近生活，贴近群众）；同时，在创作手法上有所创新，使广大读者能真正读懂、读明白，从“知、信、行”的角度，认识科学、健康、文明生活方式对促进健康的重要性，改变不良生活方式，干预不健康行为，从而达到预防疾病、疾病康复、健康长寿的预期目标。

本丛书获中国科协科普专项资助，以及卫生部妇幼卫生与社区卫生司大力支持，谨此致谢。

中国健康教育协会会长 中国医师协会会长

殷大奎



目 录

第一章 癌症：可以预防的疾病 1

1. “十个癌症九个埋，剩下一个不是癌”，这话对吗 1

几十年前，曾经流传过这样一句顺口溜：“十个癌症九个埋，剩下一个不是癌。”实际上，这种观点早已过时了。现在，癌症已是一种可防、可治的疾病

2. 爱喝烫嘴的棒子面粥，惹得林县人食管癌高发 3

有人喜欢喝棒子面粥，而且越烫越好，刚开锅就盛到碗里喝。这个习惯不好，长期吃烫食，长期刺激食管，可引起食管癌高发

3. 吃发霉的粮食，吃剩饭剩菜，也能引发癌症 5

发霉的粮食中含有黄曲霉毒素，是一种致癌物质。存在于剩菜、剩饭中的亚硝酸胺，可诱发胃癌、食管癌、肝癌等疾病

4. 周总理、陈毅、贺龙、陶铸……怎么都得了癌症 8

很多人患肿瘤，与他们长期精神紧张和心理压力大是有关系的

5. 天长日久，肝炎变成了肝癌 10

乙型肝炎俗称乙肝，是由乙肝病毒引起的。乙肝很容易发生癌变

6. 不良生活方式，也能引发癌症 11

癌症与心脑血管病、糖尿病一样，都属于不良生活方式病

不活九十多 就是您的错

7. 癌症有“十大报警信号” 13

肿瘤虽然是严重危害人类生命健康的常见病、多发病，但如今肿瘤已不那么可怕，它是可防、可治的疾病

8. 癌症病人特殊在哪里 18

很多乳腺癌患者年龄很小，只有二三十岁就失去了一个乳房。乳腺癌治好了，心理创伤却久久不能平复……著名女作家毕淑敏写了一部小说《拯救乳房》，就说到这个问题

9. C型性格，易患癌症 21

A型性格易患冠心病，C型性格易患癌症。C型性格主要特点有三条：第一，和谐；第二，被动；第三，压抑

10. 癌症康复的五项基本原则 30

心态乐观、平衡膳食、适当锻炼、合理用药、定期复查

11. 合理用药有讲究 37

我很欣赏一句话：“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰，这就是医学。”

12. “安乐死”，还是“安乐活” 42

当某些媒体为中国能否实现“安乐死”立法而热烈讨论时，其实，首先应当关注的是让癌症病人实现“安乐活”——不让癌症病人受剧烈疼痛的折磨

13. 战胜癌症，必须突出“预防”二字 49

在美国，目前所有癌症的五年治愈率可以达到65%，甚至达到70%。但我们国家目前五年治愈率只有25%左右，大中城市能达到40%



第二章 脑卒中，“十万火急”的病 54

1. 中国疾病排行榜上的“龙头老大” 54

脑卒中的处理跟急性心血管疾病很类似，要争分夺秒，否则病人就会死亡或造成残疾，再也治不彻底了

2. 脑子一刻也不能缺血缺氧 56

脑卒中包括脑出血、脑血栓和脑栓塞三种，最终都会引起脑缺血、缺氧

3. 哪些人最容易得脑血管病 63

脑血管病有很多危险因素。具有这些危险因素的人，当然最容易得脑血管病。预防脑血管疾病，就是要控制这些危险因素

4. 把病人送到什么样的医院才算正确 66

送三级甲等医院，送省医院，把病人送到你所能到达的最大医院

5. 别忘了进行早期康复治疗 72

为了降低致残率，早期开始正规康复治疗十分必要。康复治疗需要有一套方案。这一点很重要

6. 每年到医院输两次液，能不能预防中风 75

每天喝一杯葡萄酒，据说对预防冠心病有点好处。法国人很强调这一点。但是，中国人究竟怎么样？我们没有做过统计，所以，喝一点红葡萄酒，可以预防脑血管病，我不敢说这句话

第三章 麻痹不得的冠心病 82

1. 健康老人也是老人。“不服老”的精神可嘉，但…… .. 82

冠心病最常见的表现是心绞痛。但现在，有的人只要胸背不适，就以为是“冠心病”，似乎除了它，就不会得其他病。心电图有ST-T改变，并不一定就是冠心病

2. 瘦人一定不会得冠心病吗 88

体重超重，身体肥胖的人，得冠心病的确实比较多。这是因为，首先，肥胖本身就是冠心病的危险因素；其次，肥胖的人多伴有糖尿病、高血压、高血脂等，而这些也都是冠心病的危险因素

3. 得了冠心病，怎么确诊 92

对于冠心病来说，目前有诊断扩大化的趋势。只要心电图上有一点改变，马上就给病人戴上了“冠心病”的帽子

4. 冠心病患者该怎样治疗 103

现在老年人当中，有不少人戴着“冠心病”的帽子。实际上，他们中的大多数人都没有被确诊。但是，他们都在服用治疗冠心病的药

第四章 形形色色的心律失常 111

1. 窦性心律不齐不算病 111

成年人的心脏，一般每分钟跳动60~100次，老年人比年轻人慢一些。这个范围就是每分钟正常的心跳



2. 心律失常是否都需要治疗 115

无论心率快还是慢，每次的间隔应该是基本相等的。
但心脏不是钟表，不可能（也不应该）按绝对固定的速度
跳动

3. “病窦”是什么病 121

病态窦房结综合征简称“病窦”，是较常见于老年人的一
种心脏病变

4. 房颤对身体会造成什么样的影响 127

所谓房颤，就是心房失去了正常的收缩能力，只剩下
一些不规则的颤动

5. 右（左）束支传导阻滞和预激综合征 131

房室结产生心脏收缩的信号是通过束支传导到心室的

第五章 脂肪肝算不算病 135

1. 得脂肪肝的人越来越多，有人重视，有人忽视 135

说到脂肪肝算不算病，使我想起两个截然相反的病人
经历

2. 怎么知道自己有脂肪肝了 137

大概很少有人能感觉出自己有了脂肪肝了。所以，只要
出现些许征象，就应该主动去就医

3. 脂肪肝是肝硬化的“序曲” 139

脂肪肝可以发展成肝硬化。一旦肝脏有纤维增生，就会成为肝硬化

第六章 打呼噜也是病 144

1. “打呼噜，睡得香”，真的如此吗 144

长期以来，人们认为打呼噜表示睡得香，别人也羡慕：“你看人家，刚躺下就打呼噜，睡眠真好。”

2. 睡觉时，为什么会打呼噜 147

早在20世纪80年代初，我们就开始重视并且研究“打呼噜”这个病了，之后，临床研究逐步系统和深入

3. 打呼噜不仅影响睡眠，还有更多的危害 152

偶尔打一次呼噜，对身体的健康不会产生什么大的影响。但是，如果每天晚上睡觉都打呼噜，而且呼噜打得很严重，日积月累，这个影响就大了

4. 打呼噜，危害多 157

相当一部分睡眠呼吸暂停会引起高血压，过去人们对此缺乏足够的认识

5. 严重的打呼噜该怎么办 159

经鼻或口持续气道正压通气治疗，是治疗打呼噜最有效的方法



第七章 失眠，越想睡越睡不着 164

1. 失眠只是一种症状，还不能算病 164

睡眠对人的生命来说，就如同粮食和水一样，属于必须满足的绝对需要

2. 失眠与谁如影相随 172

找一找，哪些原因引起了失眠

3. 怎样治疗失眠，这是大家关心的问题 181

治疗失眠，服药并不是首选的措施

4. 睡觉，从卧室和床做起 184

卧室的室温、灯光要适宜，要安静，要常通风。床及床上用品要舒适

5. 选择催眠药物是一道难题 191

“理想”的安眠药应该是什么样，大家可以参照选择

第八章 “苦不堪言”的便秘 211

1. 便秘，不能任其自然 211

夏奶奶被诊断为直肠癌。她就吃了“便秘不用治”的亏

2. 治疗便秘，从日常习惯做起 213

有便秘的人，不能长期靠服泻药过日子

第九章 不会欣赏生活，就是抑郁 218

1. 分清楚是抑郁，还是抑郁症 218

抑郁是属于情感层面上的、情绪上的问题。一般人提起抑郁，马上就会想到情绪不好、情绪异常……

2. 在抑郁症患者的眼睛里，太阳都是灰色的 221

患抑郁症的病人，觉得活着的每一天都非常受罪，真是如坐针毡，度日如年

3. 怎么知道自己是不是抑郁症 223

怎么鉴定是否患有抑郁症呢？这就需要去精神科专科医院检查

4. 抑郁症能够用药物治疗 227

抑郁症是有药可医的，效果也非常好。早点查出来，早点用药，就可以早点解除痛苦，不必再受煎熬，也不会引发严重后果

5. 抑郁症患者自杀，不得不防的大事 230

死亡对于封闭在自己内心太久的人来说，是一条“铺满鲜花的坦途”

第一章 癌症：可以预防的疾病

1. “十个癌症九个埋，剩下一个不是癌”，这话对吗

几十年前，曾经流传过这样一句顺口溜：“十个癌症九个埋，剩下一个不是癌。”实际上，这种观点早已过时了。现在，癌症已是一种可防、可治的疾病

50年前，癌症还是鲜为人知的疾病，20多年前则是尽人皆知。而到了今天，几乎每一个人都感到癌症对生命是实实在在的威胁，可见癌症的严重性。

现代医学对癌症的认识，也与几十年前不同了。在20世纪的四五十年代，癌症（即恶性肿瘤）确实是不可治愈的疾病。比如，那时发生在女性的绒毛膜上皮癌（简称“绒癌”），几乎是发现一个死一个，没办法治。随着化疗手段的进展，现在患绒毛膜上皮癌的病人，80%以上可以治愈。对于癌症的研究进展极快，诊断治疗方法也迅速更新。但是，一般人不了解，认识也跟不上，直到现在，人们听到更多的，还是“癌症是不治之症”之类的说法，以致造成一个完全错误的观点。

什么是癌症？

简单地讲，癌症就是人体在致癌因素长期作用下，细胞发生了过度增生和分化异常，形成一个新生物，通常表现为一个肿块，这就是癌症（当然，白血病也是细胞的过度增生和分化异常，但

健康是生活中头等重要的大事

并没有形成肿块)。

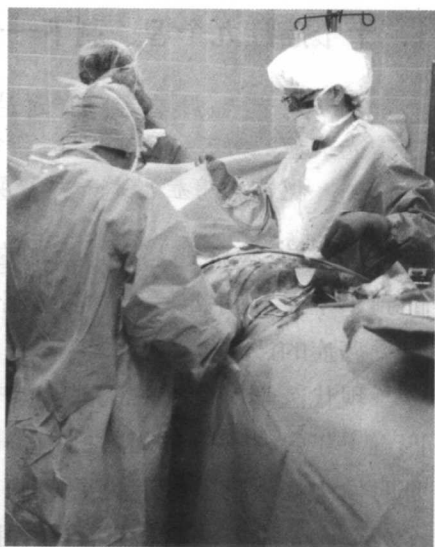
这里有许多问题需要解释。比如,什么是“致癌因素”?怎么叫“长期作用下”?什么叫“细胞的过度增生和分化异常”?

至今,关于癌症的病因还不是十分清楚,各国科学家的说法并不一致。但是起码有两点,各国科学家的认识是一致的。

第一,80%以上的癌症,是由外环境中的致癌因素引起的。我们不说100%,为什么呢?显然,有些癌症确实与遗传因素有关,跟内因有关,但是,至少有80%的癌症是由于外环境中的致癌因素造成的。

第二,所有的癌症都不是单一因素所致,而是由多种因素综合作用而造成的。

既然80%的癌症都是由于外环境中的致癌因素引起的,如果我们能尽量避免接触外环境中的致癌因素,那么就可以不得癌症,或者少得癌症。



2. 爱喝烫嘴的棒子面粥，惹得林县人食管癌高发

有人喜欢喝棒子面粥，而且越烫越好，刚开锅就盛到碗里喝。这个习惯不好，长期吃烫食，长期刺激食管，可引起食管癌高发

外环境中的致癌因素，我们可以把它大致归纳为四种：物理的、化学的、社会心理的和生物的。第一类是物理因素。物理因素有哪些呢？

(1) 放射线。1945年8月，第二次世界大战快结束的时候，美国在日本的广岛和长崎投下两颗原子弹，到现在为止，这两个地方的癌症发病率仍然相当高。前苏联在乌克兰有一个切尔诺贝利核电站。1986年4月26日凌晨1时，那里发生了迄今为止核电站发电史上最严重的一起核泄漏事故。这次事故使现场抢救和扑灭火灾的人员中，有327人受到过量放射线照射，死亡29人，不少人患上了白血病。切尔诺贝利核电站事故的影响，至今仍未彻底消除，到现在为止，这个地区的癌症发病率仍然相当高。

我国也曾经发生过多次数放射性事故。例如，有一个捡废品的人，不知在什么地方捡到一个放射源钴-60带回家，结果全家人都得了白血病。所以，过量的放射线照射能致癌，这是一个肯定的物理因素。在从事放射医学工作的医生当中，白血病的发病率

健康是大自然赐给我们最
公平、最珍贵的礼物

高于从事其他职业的人，也说明放射线是一个很重要的致癌原因。

(2) 紫外线。紫外线是引起皮肤癌的一个明确因素。太阳光中的紫外线相当丰富，长期接受阳光曝晒，非常容易得皮肤癌。澳大利亚是皮肤癌最高发的地区，那里有广阔的海滩，还有充足的阳光，而澳洲人又非常喜欢晒太阳，所以，澳大利亚人的皮肤癌发病率相当高。



(3) 慢性刺激或慢性摩擦。有人的皮肤上有黑痣，由于缺乏预防癌症的知识，自己没事的时候，经常挠或者抠这块黑痣。这样长期、慢性地刺激下去，就很容易使黑痣癌变。有一位外科医生，胳膊上长了一个黑痣。他天天要上手术台为病人开刀做手术，手术前要拿洗手刷子刷手、刷胳膊，等于经常刺激那块痣，最后黑痣变成了癌。经久不愈的慢性炎症，例如慢性胃炎、慢性乳腺炎、慢性结肠炎……本身就是一种刺激，很容易癌变。

几十年前，我国著名的心胸外科专家吴英恺院士在河南调查食管癌的时候，发现对食管的慢性刺激也是一个致癌因素。为什么河南省林县（现在的林州市）农村和其他偏远地区食管癌多发



呢？吴老和他的同事们发现，这是因为当地人吃的食物比较粗糙，同时吃的东西很烫嘴。有人喜欢喝棒子面粥，非常烫，刚开锅，温度七八十度就盛到碗里喝。长期吃烫食，长期刺激食管，可引起食管癌高发。这些都是慢性刺激的佐证，是物理的致癌因素。

3. 吃发霉的粮食，吃剩饭剩菜，也能引发癌症

发霉的粮食中含有黄曲霉毒素，是一种致癌物质。
存在于剩菜、剩饭中的亚硝胺，可诱发胃癌、食管癌、肝癌等疾病

迄今为止，科技界所能证明的外环境致癌因素中，最为重要的是化学致癌因素。

美国有一个国立癌症研究中心，在世界上很有名。这里的专家曾经对目前人类可以在日常生活中接触到的化学物质，逐一进行过筛实验。他们拿一种化学物质跟正常细胞进行接触，看这个细胞是否发生癌变。某种化学物质跟细胞接触后，细胞如果发生了突变，这种物质可能会致癌。

我们日常生活中接触的化学物质，大概有6400多种。包括装修房子的材料，食品的添加剂，穿的化纤衣服，用的塑料制品等，全含有化学成分或经过化学处理。至于高科技、军事技术中使用