

自我保健误解实例

韩绍安 韩皎 编著



 人民卫生出版社

自我保健

误解实例

编 著

韩绍安 韩 皎

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我保健误解实例/韩绍安,韩皎编著. —北京:
人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-04967-7

I. 自… II. ①韩…②韩… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030309 号

自我保健误解实例

编 著: 韩绍安 韩 皎

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11.75

字 数: 235 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04967-7/R·4968

定 价: 19.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

在我们长期临床工作中,亲手抢救的重危病人近万例。在救治和询问病史的过程中,使我们感受最深和切齿难忘的是那些在死亡线上挣扎的重症病人,包括那些抢救无效而死亡的人,他们致病、病情恶化甚至致死的凶手,很大一部分恰恰是病人自己或他们的家属!是由于他们的无知或误解造成的。

特别是最近几年来,由于物质生活的提高,医药保健事业的不断发展,参加自我保健、自我医疗的人越来越多,各式各样的药品、医疗器械、保健品和保健器材纷纷涌进家庭。这本来是一件大好事。因为正确、合理地应用它们,无疑会有益于健康。可是,事实并非如此。这是因为:一方面广大群众兜里的钱多了,购买力提高了,渴求健康长寿的愿望增强了,但忽视和轻视医药卫生知识的学习,这方面的知识水平较低,存在着种种误解;另一方面,当前有的药品、保健品生产者和经营者,不惜重金做虚假和夸大作用、疗效的广告,甚至制造、生产伪劣药品、保健品和保健器材。这样一来,使许许多多的人不断受骗。与此同时,那些自己滥用药品、保健品和保健器械导致不良甚至严重后果者处处可见,而且越来越多,已成为当前一个十分严重和必须亟待解决的社会问题。

鉴于上述情况和出于一个医生的良知和责任心,

我们着手搜集这方面的材料,决定写这本书。本书试图通过那些鲜活的事实,那些血与泪交融的教训,重点揭示人们在自我保健和自我医疗过程中,主要是外伤自救、家庭用药、家庭医疗、家庭护理等各个方面,经常发生的种种差错,并通过具体事例,向读者介绍有关的医药保健知识,使读者从中受到启发和教益,因而提高自我保健意识和水平,防范和减少家庭内医疗差错的发生,使那些悲剧不再重演。

由于作者的水平和阅历有限,失误与不当之处在所难免,请专家和广大读者朋友指正。

韩绍安 韩 皎

2002年5月

目 录

1. 姜师傅昏倒在儿子的婚宴上	1
2. 祝寿把老爸送上西天	5
3. 小看头痛丢了性命	10
4. 一块小铁屑, 瞎了一只眼	12
5. 挤出来的大病	14
6. 在家快速输液, 老爸险些送命	17
7. “修法轮”邪迷心窍, 村妇杀夫	20
8. 神鞋使他半身瘫	22
9. 忽视异常出血, 老夫妻相继丧命	24
10. 滥用“伟哥”, 命归黄泉	27
11. 轻视麻木, 导致中风	29
12. 降压过急酿大祸	31
13. 小狗咬一口, 少年把命丢	34
14. 走错一步, 悔恨终生	36
15. “的士”运送伤员运重了病情	41
16. 一对懒弟兄的怪病	44
17. 滥用抗生素引起的悲剧	47
18. 忽视健康体检含恨去世	48
19. 太平药也能使人不太平	50
20. 不识小中风, 送去一条命	52
21. 拔去“虎牙”, 姑娘脸变丑	55
22. 错取鼻中小异物, 导致开胸大手术	58

23. 酒精擦浴,擦坏了小孙子	60
24. 宝宝当球抛,抛成脑死亡	63
25. 头部受伤最怕再次昏迷	64
26. 小两口打闹,一拳失娇妻	67
27. 一脚踢出个“植物人”	69
28. 父子开玩笑引起的颈椎半脱位	72
29. 迷恋麻将,丢了性命	74
30. 欢度佳节,乐极也会生悲	77
31. 小小感冒胶囊,导致车毁人亡	81
32. 多吃几片药引发的悲剧	83
33. 女婿“害”死了丈母娘	85
34. 一位优秀教师突然昏倒在讲台上	88
35. 轻信降压鞋老汉丢命	91
36. 吃死人,喝死人	94
37. 主治医师猝死于“药物过敏”	95
38. 他们是被谋杀的吗	98
39. 小小果冻也会杀人	101
40. 小夏的急性肝炎为何很快就转化为慢性	102
41. 养宠物养出来的怪病	104
42. 生吞鲫鱼胆,拿命冒次险	108
43. 吃鱼肝油丸吃出来的胆结石	110
44. 王老汉猝死在厕所	111
45. 服药不当酿成的车祸	113
46. 隐瞒病史是拿自己的生命当儿戏	114
47. 女大学生为何自杀	117
48. 中药也能过敏	120
49. 特级教师猝死与心理减压	121
50. 他为何连砍两人	125

51. 他为何对妻子下毒手	129
52. 一个追悼会, 同送父与子	134
53. “爱”死儿子, 逼死丈夫	138
54. 爸爸是儿子致聋的凶手	143
55. 一字之差酿大祸	145
56. 滥用别人的药——危险	148
57. 两位红发女郎的怪病	150
58. 错·错·错	152
59. 这种病来于自己的丈夫	156
60. 转胎转出个小傻子	159
61. 列车分娩, 母子双亡	161
62. 爱妻模范使妻子难产	164
63. 忽视产前检查, 母子险些丧生	168
64. 孕妇养猫, 胎儿畸形	171
65. 带病妊娠, 母子双亡	173
66. 怀孕后“禁欲”引发的离婚案	175
67. 他错怪了妻子	180
68. 满月酒悲歌	182
69. 少年为何对父母“投毒”	185
70. 外婆“药”死小外孙	188
71. 多打一针阿托品险些送了宝宝的命	190
72. 点错滴鼻净, 差点要儿命	192
73. 除胎毒引起的悲剧	194
74. 玩具引起的哮喘	196
75. 25 岁“大婴儿”之谜	198
76. 探病也能探死人	201
77. 卫生局长为何被误诊	205
78. 被新娘吓出来的阳痿	207

79. 丈夫为何在妻子死后自杀	211
80. 妻子性冷淡, 丈夫先自查	214
81. 偷食“禁果”苦恼多	216
82. 隐瞒性病, 祸及全家	220
83. 酗酒引起的离婚案	223
84. 这一对夫妻该不该离婚	224
85. 新娘在蜜月里自杀	227
86. 以鞭补鞭补散了一桩婚姻	231
87. 他们为何再婚后不久又离婚	234
88. 勉强的性生活使妻子出现了性冷淡	237
89. 老法官缘何杀后妻	239
90. 对自我保健的 24 种误解	244
91. 对运动健身的 10 种误解	252
92. 对增高药品及保健品的误解	254
93. 对减肥的 10 种误解	256
94. 对发热的 5 种误解	260
95. 对骨质疏松和补钙的 6 种误解	262
96. 对胆固醇的 3 种误解	265
97. 对血液的 4 种误解	268
98. 对哮喘的 8 种误解	270
99. 对肾病的 9 种误解	272
100. 对脂肪肝的 8 种误解	275
101. 对心肌炎的 5 种误解	278
102. 对糖尿病的 10 种误解	280
103. 对中风的 10 种误解	282
104. 对心绞痛的 4 种误解	285
105. 对颈椎病的 7 种误解	287
106. 对慢性胃炎的 7 种误解	289

107. 对性病的 8 种误解	292
108. 对性的 11 种误解	294
109. 对手术的 10 种误解	301
110. 对辅助检查的 4 种误解	308
111. 对产妇 10 种误解	311
112. 糖尿病人对饮食控制 8 种误解	314
113. 对老年人的 5 种误解	316
114. 对老年人睡眠的 6 种误解	319
115. 老年人对牙的 5 种误解	320
116. 对老年性痴呆的 6 种误解	323
117. 对避孕药的 10 种误解	325
118. 对白内障的 5 种误解	327
119. 对眼睛的 7 种误解	329
120. 对药物的 10 种误解	330
121. 家庭救护常犯的 17 种错误	332
122. 按摩常犯的 5 种错误	338
123. 休息时常犯的 4 种错误	339
124. 应用降压药常犯的 8 种错误	342
125. 高血压病人常犯的 12 种错误	343
126. 慢性病人常犯的 6 种错误	346
127. 吃药时常犯的 10 种错误	349
128. 就诊时病人常犯的 8 种错误	352
129. 老年人用药常犯的 8 种错误	354
130. 孕妇常犯的 20 种错误	356
131. 对流产的 6 种误解	360

退休工人姜师傅，患糖尿病多年，在家自己注射胰岛素治疗。每天3次，饭前半小时注射。今天是儿子的新婚大礼，在饭店办了20多桌酒席，要好好热闹一番。姜师傅欣喜非常，早饭前按时注射了胰岛素，由于兴奋和忙乱，早餐他只喝了半碗稀饭（平时是一碗再加半个馒头）。10点多钟，在去饭店之前，他怕到那里注射胰岛素不方便，索性让老伴儿提前一个多小时注射了。喜宴在中午12时准时开始。新郎新娘挨桌敬酒。他这时已感到心慌、乏力，但仍硬挺着与老伴儿一起随着新婚夫妇也挨桌敬酒。他边走边敬酒边陪酒，并连声喊着“谢谢大家光临，谢谢，谢谢”。想不到，还没敬到第十桌，他便一阵头晕、眼花，双腿发软，突然昏倒在宴会厅。场上顿时大乱，亲友和服务小姐七手八脚把他抬起就往楼下跑，火速上了出租车，直奔医院……。

医院急诊室的医生经过一系列检查，结合病人有糖尿病的病史，诊断为糖尿病合并低血糖休克，立即进行紧张地抢救，直至夜里11点钟，姜师傅才从昏迷中清醒，脱离了危险。这时，守候在他身旁的老伴儿，以及新婚礼服都没顾得脱掉的新郎，才长出了一口气……。

医生评议：

显然，这场劫难完全是病人自己一手造成的，他一共犯了3个不可原谅的错误：①早餐不该只吃平时一半的主食，注射常量胰岛素，使体内胰岛素相对过

量导致餐后血糖下降；②中午不该提前一个多小时注射胰岛素，而是应该用餐的12时仍不就餐，体内胰岛素水平进一步增高，血糖进一步下降，导致低血糖的发生；③当他感到心慌、乏力时，这是低血糖的信号，本应立即饮糖水或静脉注射葡萄糖加以解救，但他却不加理会，仍然去挨桌敬酒。体力活动和极度兴奋使其体内血糖进一步下降，导致了低血糖休克的发生。假如，在敬酒时，他能顺手从餐桌上拿起一瓶含糖甚多的果汁，以它代酒，也不会发生这可怕的低血糖休克啊！



图1 姜师傅昏倒在儿子的婚宴上

近几年内，随着糖尿病患病率的不断增高，各地医院抢救的糖尿病合并酮性酸中毒和低血糖休克的病例越来越多，仅次于中风和心肌梗死，已达到内科急症的第三位。特别令人痛惜的是，这些糖尿病重危病例大多是和这位昏倒在儿子的喜宴上的病人一样，几乎都是病人自己或其亲人由于无知或粗心造成的，有的是自己擅自加大或减少降糖药的剂量，或是不按时用药；有的是饮食失控，多吃多喝或任意不吃主食；有的是活动量突然加大，劳累过度；有的是自己随便更换或停用降糖药，或用已过期失效的降糖药等等。尤其使人痛心的是，相当多的糖尿病人不了解糖尿病各种严重并发症的早期症状和如何预防这些并发症，对脚趾麻木、疼痛、视力模糊、心绞痛等忽视，不去检查和认真治疗，导致脚趾坏死、双目失明或已发生急性心肌梗死时，才大吃一惊，这时悔之已晚。

由此可见，无知和粗心大意不知害了多少糖尿病人。当然治疗任何疾病，都需要知识，都应该了解和掌握自己所患疾病的防治常识，特别是如何正确用药和日常如何保健。但是，可以这样说，再也没有什么疾病像糖尿病这样最需要知识，最怕病人及其家属无知！这是由糖尿病本身的特点所决定的。

糖尿病有五个显著特点：一是病程长，十几年乃至几十年，大多是终身不愈，终身用药；二是病情复杂，类型不同，治疗方法有别；三是并发症多且严重，晚期几乎都要出现足、眼、心脏、脑、肾等严重的并发症；四是必须采用药物、饮食、运动和心理的综合治疗，特别是药物治疗要求严格，在应用降糖药时不仅要求按病的类别用药，还要根据病人的血糖水

平、运动量大小而采取不同的剂量，灵活性很大、难度很大，用之不当就会出事，甚至导致严重后果；五是治疗糖尿病要求患者本人和家属参与，必须主动密切与医生配合，不能只依靠医生。因为，饮食疗法对于糖尿病人和药物同样重要，有的甚至比药物治疗更为重要，而饮食治疗的要求很严、很细，每顿吃什么，什么该吃，什么不能吃，相当复杂，这些都必须由病人及家属自己控制和操作，尤其是在家里治疗，医生是帮不上忙的。

上述情况表明，糖尿病人必须了解和掌握知识，大量事实也证明，那些取得满意疗效、享有高寿的糖尿病人，都是通晓糖尿病知识的人。相反，那些病情进展迅速、预后不良的糖尿病人，大多是无知的。事实告诉人们，糖尿病人及其家属最怕以下“六不知”：

(1) 不知道糖尿病的主要症状、类型，不知道自己是属于哪一种类型的。

(2) 不知道糖尿病的重要合并症的早期症状，及如何预防，因而不能早期发现和及时治疗。

(3) 不知道如何正确应用降糖药，自己不会检验尿糖和血糖（简易法）；需要应用胰岛素者，不会注射。

(4) 不知道糖尿病的饮食治疗知识，不知道该吃哪些食物，不该吃哪些食物和如何计算每天每餐都吃多少。

(5) 不知道糖尿病的运动疗法，更不知道自己应该如何运动，采取多大运动量和在运动中都注意哪些问题。

(6) 对于糖尿病人的家属，特别是爱人，应该和

病人同学同用，当好家庭医生兼护士的角色，还要对爱人进行监督。

2

——祝寿把老爸送上西天

重型机器厂刚退休的赵工程师突然患了急性心肌梗死。经治疗，20天后基本治愈出院了。当他被护送回到家里时，全家人喜气洋洋。在外地工作的女儿、女婿带着他们的独生子也赶来了。由于赵工程师这次病情相当严重，在重症观察室里抢救了5天5夜才脱险。所以，他能被治愈回到家来，亲人们格外地高兴！

说来也巧，今天又正逢赵工程师61岁生日。儿女们说这真是双喜临门，值得好好庆贺庆贺。他们不仅买了一个好大好大的高级的生日蛋糕，又从市里著名的一家大酒店要了一桌上等酒席，送到家里，举行一次家庭喜宴。

赵工程师端坐在首位，他大难不死，看到儿女们如此孝心，此情此景，使他的心情格外激动，脸上露出幸福的笑容……

宴会开始了，儿女们纷纷祝辞，向父亲祝寿，祝战胜病魔，重获第二次生命。他们频频举杯，赵工程师以水代酒。可是对于这位过去的喜饮者，一闻到酒香味，真有些忍不住。他眼巴巴地瞅着别人的酒杯，被细心的女儿发觉了。她提议道：“你们看爸爸的样子，怪可怜的，让他喝一杯吧，就一杯。”大家觉得平时酒量颇大的赵工程师，就喝一杯没什么，都同意了。赵急忙将女儿斟满的一杯白酒，端起来一饮而

尽……接着，他又和女婿、儿子、儿媳和小外孙各饮一杯，一共饮了 5 杯，换来了全家人的欢笑声。

女儿又特意向爸爸碗里夹了两块他最爱吃的红烧肉。赵工程师心里一高兴，胃口大开，吃得特别香。他已经 20 多天没这么吃东西了。

宴会连续进行了两个多小时。儿女们一边猜拳行令，一边唱着“卡拉 OK”，大家把爸爸大病初愈忘得干干净净。正在这时，坐在赵工程师身旁的老伴儿，忽然发现他面色苍白，大汗淋漓，急问：“怎么啦？哪不好？”赵只说了一句“心难受”，便一头倒了下去。屋内顿时一阵慌乱，大家如梦方醒，急忙护送赵工程师去医院……。



图 2 祝寿把老爸送上西天

可是，由于病情过于严重，心肌梗死复发，心肌

大面积坏死，合并严重的心律失常，全力抢救也未能奏效。一个多小时后，死在急诊室中。这时，儿女们抚尸恸哭，痛心疾首，边哭边喊道：“爸爸，是我们害死你的呀！”

医生评议：

这是一个典型的住院病人出院后“乐极生悲”的事例。是由于本人及子女们的无知与粗心造成的。他们不懂得病人治愈出院并不等于病完全治好了，是对病愈二字的误解。病愈有两种：一是完全治愈，医学上叫痊愈；另一种是临床治愈，即虽然症状消失或基本消失了，而导致出现症状的病理基础并没有消失，仍然存在。这一类疾病相当多。如高血压病、冠心病、糖尿病、中风、慢性肝炎、肝硬化、肺心病、风湿性心脏病等等。也就是说这些慢性病很难彻底治愈，症状没了，病根儿犹在。一有风吹草动，这些病魔就会卷土重来，杀回马枪。

这类病人刚刚出院，一方面是大病初愈，体质虚弱，有些甚至是刚刚脱险，病情尚未稳定；一方面是离开医院良好的治疗和护理条件，到家里不仅条件差，环境变了，开始时也不大适应。特别是，许多无知的家属，不能督促病人按时服药，反而让病人吃不该吃的食物，甚至饮酒、吸烟，更有少数家属惹病人生气，这一切都是容易引起疾病复发、加重的重要因素。这位赵工程师患的是急性心肌梗死，即供应心脏的血管（冠状动脉）发生了堵塞，心肌缺血而坏死。经治疗后，虽然临床症状消失了，心肌供血也基本恢复正常，但冠状动脉硬化的病理改变仍然存在，高血脂、高血压等其他病理改变也存在。在中断药物治疗