

《纽约时报》大力推荐的保健书



炎症的治疗

如何对抗疾病背后隐藏的因素

[美] 威廉姆·约耳书·马杰斯 凯罗·斯韦克 著

心脏病·关节炎·哮喘

糖尿病·早老性痴呆病·骨质疏松症

其他与年龄相关的疾病

The **Inflammation** *Cure*

卢曦 译

William Joel Meggs
Carol Svec

新 华 出 版 社

时报》大力推

炎症的治疗

如何对抗疾病背后隐藏的因素

[美]威廉姆·约耳书·马杰斯 凯罗·斯韦克 著

心脏病·关节炎·哮喘

糖尿病·早老性痴呆病·骨质疏松症

其他与年龄相关的疾病

R364.5
M077

The Inflammation *Cure*

卢曦译

William Joel Meggs
Carol Svec

gants/06
新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

炎症的治疗 / (美) 马杰斯等著; 卢曦译. - 北京: 新华出版社, 2004. 8

ISBN 7 - 5011 - 6735 - 4

I. 炎… II. ①马…②卢… III. 炎症 - 治疗 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073114 号

著作权登记号: 01 - 2004 - 3972 号

The Inflammation Cure

Copyright © 2004 by William Meggs, M. D. ph. D. and Carol Svec, M. A.

All rights reserved

Simplified Chinese translation edition jointly published by

McGraw - Hill Education (Asia) Co. and Xinhua Publishing House

本书中文简体字版由新化出版社和美国麦格劳 - 希尔教育出版集团合作出版。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书任何部分。

版权所有 翻版必究

炎症的治疗

——如何对抗疾病背后隐藏的因素

[美] 威廉姆·约耳书·马杰斯 著
凯罗·斯韦克
卢 曦 译

*

新 华 出 版 社 出 版 发 行

(北京市石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新 华 书 店 经 销

北 京 市 富 达 印 刷 厂 印 刷

*

787 毫米 × 980 毫米 20 开本 13.5 印张 202 千字

2004 年 8 月第一版 2004 年 8 月北京第一次印刷

ISBN 7 - 5011 - 6735 - 4/R · 92 定价: 28.00 元

前 言

今天，在疾病的预防和治疗中最重要的概念是炎症。如果这是你第一次听到这种说法，那么请准备好，一会儿，我们将像讲述胆固醇那样简单而全面地向你讲述炎症这一概念。医生会建议你测量血压来检查你体内炎症的严重程度，靶向药物治疗将会被开发出来，并发挥控制炎症的作用。炎症将被圣盘中神奇的药物治愈——简单的现象将成为治疗疾病和保证健康的钥匙。

炎症在各个方面影响着我们的健康。在一系列的医学突破中，科学家们发现炎症与心脏病、某些形式的癌症、糖尿病、骨关节炎、哮喘及偏头痛、早老性痴呆病、纤维瘤、牙周炎、鼻窦炎、肠易激综合征、炎性肠病和慢性疲劳综合征密切相关。炎症与年龄、肥胖、中风、疲劳、忧郁和过敏反应有关。炎症还是复合性硬化症、类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮和一些其他自身免疫性疾病所致的身体组织损伤过程的一部分。

炎症作为免疫的一部分是最基本的人体过程之一。炎症的主要标志——发红、发热、疼痛和肿胀——非常容易察觉。每一次发热、撞击、皮疹或擦伤都会导致炎症。在显微镜水平上，炎性反应包括几十种不同的化学物质的作用，每一种物质都发挥着独特的作用。炎症的目的是为了控制身体在受伤或被细菌或病毒等外来有机体侵犯后受到进一步伤害。减少进一步的伤害听起来不错，但当身

The Inflammation Cure

体经历严重或长时间炎症时就会发生问题，这种无法控制的炎症已经成为许多研究的焦点。

医生们开始处理炎症已经有两千多年的历史，但是科学家们花费了很长的时间去了解炎症的发展过程。我们仅在最近 40 年中，随着医学技术的发展，科学家们才有机会看到人体内的工作状态，才对炎症有所了解。他们认为即使是一个相当简单的生理功能也必须通过相当复杂的过程才能实现，许多不同类型的人体细胞需要参与到这一复杂的过程，这一复杂的过程也会出现多个阶段。即使像碰撞手臂这样简单的事情，也会引起大量的生理效应——机体立即受到伤害并释放出多种不同的化学物质，这些化学物质标志着炎症过程的开始：血管肿胀变粗、小血管又被称为毛细血管发生渗漏、血液渗出血管并流到外周组织中。如果对手臂的撞击较为严重，渗出的血液积累就会形成肿块，免疫细胞变得活跃起来，于是更多的化学递质被释放出来，这些化学递质还会引发更多细胞加入到这一过程之中，这是细胞水平上的活性表现。对于更加严重的问题，如身体被病毒感染时，这一过程将会更加复杂。

相关性和多样性

虽然我们至今仍不能透彻地了解炎症，但是，我们最终了解到认识炎症的意义所在以及我们如何将其应用于我们的日常生活。我们应该把这些进步归功于医生，正是当他们认识到了炎症的相关性时，我们才获得了这些知识。过去对炎症的研究大多是基于特定疾病进行的，主要原因是进行研究的科学家们倾向于对特定医学领域的研究，牙科医生和牙周病医师关注于牙龈疾病的研究，心脏病专家仅关注于心脏病的研究，风湿病学专家仅关注于关节炎的研究等

等。而在过去的几年中，一些科学家开始停止了这种模式的研究并将炎症作为整体进行研究。当人为的专业壁垒被打破后，新的研究模式脱颖而出：炎症并不为某种疾病所专有，它影响的是整个身体，而不是身体的各个部位。研究表明那些我们认为毫不相关的疾病，实际上却紧密相连。科学家们发现心脏病和牙周病、糖尿病和甲状腺疾病有密切的相关性，肥胖、抑郁、失眠症和慢性疲劳综合征也是密切相关的。炎症的相关性告诉我们，为了维护身体的健康，仅关注我们身体的各个部位是不够的。同样的炎症因子可能导致心脏病发作，也可能导致中风、糖尿病、牙周病、早产和许多看起来并不相关的疾病的发生；而当我们对身体的某一个部位的炎症进行治疗时，其他部位的炎症也会好起来。

炎症的相关性的意义是非常直观的，回想你最近一次的感冒，普通的感冒病毒进入了你的鼻子，导致了包括流鼻涕和鼻塞等局部免疫反应。尽管实际上病毒仅是在你的鼻腔中，但你的全身都会感觉到疲劳，身体沉重并嗜睡。这种整体的疲乏症状就是炎症过程的副反应，虽然病毒只是在你的鼻腔内，但你却感觉炎症在你的全身各处。

那么当我们知道了炎症的相关性后，我们应该如何应对它呢？首先，我们应认识并利用它们之间的联系来预防疾病，做到及早治疗。现在以牙周病和心脏病为例，由于它们之间存在着很强的相关性，牙科医生开始在动脉硬化症的早期监测及预防心脏病发作等方面起到非常重要的作用。让我们设想一下当你去看牙科医生而得到心血管学家的建议情景吧！幸好我们了解了炎症的相关性，使这种情况会时常发生。眼科医师也行动起来，因为一些类型的眼科感染有时正是全身性感染的表现，而全身性炎症包括类风湿性关节炎或狼疮等。眼科医师正在帮助进行这种疾病的早期诊断，使我们可以

The Inflammation Cure

在炎症对全身进行破坏之前对其加以控制。心脏病学家开始检查一种名为 C-反应蛋白 (CRP) 的物质在血液中的水平, 高水平的 C-反应蛋白意味着炎症的发作程度强和向动脉硬化症 (另一种与炎症相关的疾病) 发展的风险升高。当炎症得到治疗后, C-反应蛋白水平就会下降, 由于动脉硬化症所致心脏病发作的可能也就会降低。有一种名为他汀类的处方药, 用于控制炎症的发生, 现已广泛应用于治疗动脉硬化症, 它们和其他抗炎药物一样都是关系我们生死的最重要的药物。

平衡作用

现在存在的主要问题是这种相关性对我们的健康会有多大的影响, 是仅仅对身体的某个系统产生影响呢? 还是对整个身体产生影响? 现在还没有人知道这个问题的答案, 但让我们思考下面这个例子, 一个人为了治疗脚部的感染使用了两个星期的作用强大的皮质类固醇抗炎药, 两个星期后, 他的脚部感染治好了, 同时还治好了头部轻微的红肿, 尽管有些过敏但他的呼吸变得比原来顺畅得多, 还治好了他膝盖处的疼痛, 使他可以在两年中第一次和他的小狗一起奔跑。他的炎症发生在全身各处, 皮质类固醇抗炎药打败了他体内的炎症。如果他去看皮肤科医生, 他的红肿会得到治疗; 如果他去看风湿病专家, 他的膝盖会得到治疗。然而简单的抗炎药物缓解了他所有看起来不相关的刺激性症状, 炎症正是他所有健康问题的关键。

不幸的是, 皮质类固醇抗炎药只可短期使用, 如果使用时间过长会导致严重的不良反应。请记住最重要的一点, 炎症的作用是保护我们的机体。皮质类固醇类药物抑制由炎症引起的免疫反应, 如

果我们放弃炎症对我们的保护作用，那些常常被我们的免疫系统清除的可恶的细菌就会来侵犯我们，而我们就将成为受害者。也正是炎症的这种双重性质使治疗变得非常复杂，同样的机理可能帮助我们抵御外界的侵犯，也可能伤害我们并导致疼痛。

身体不断地处于发炎和抗炎的平衡之中，炎症的频繁发作可能导致疾病甚至死亡。但是，炎症发生过少也意味着免疫功能的降低，也可能导致疾病甚至死亡。机体可能会将正常的细胞误判为外来侵略者，并对它们产生过度反应，从而导致炎症的自身免疫性疾病，但同时机体也可能对危险的细胞变异不作反应，并容忍癌症的发生。严重的大脑炎症（与脑炎同时发生）可能导致昏迷或死亡。长时间的炎症，即使发作较轻也可能改变细胞的功能，并有可能导致心脏病和癌症，这两种病是对机体最严重的威胁。

那么什么决定机体维持炎症平衡的好坏呢？这取决于受伤害的程度。我们的饮食和锻炼强度，所吸入空气的污染程度，我们所用清洁剂的毒素含量，喷洒的杀虫剂的多少；睡眠的长短，承受的压力的强度，情绪的紧张程度和社会关系的质量都影响着炎症的发生。总之，我们的饮食、呼吸、思想、感情和我们所做的事情都会对炎症产生作用。

甚至年龄也影响着机体对炎症的反应程度。你是否曾经对自己的身体在40岁之后像“散了架”感到不可思议？（如果你还不到40岁，那么问问别人那种感觉如何？）炎症是原因之一。尽管炎症问题在每个年龄阶段都很重要，但当我们变老时它会变得很紧迫。老年化和炎症的联系是如此紧密以至于科学家们创造了一个术语“炎症年龄”（inflamm-aging），来说明当我们变老时炎症增多的这种机体变化。而随着炎症的增多，疾病也会随之而来。

因此，把控制炎症像控制体重一样作为我们个人健康策略的一

The Inflammation Cure

部分是很有意义的。在控制体重过程中，我们知道了什么是我们最需要做的事情——关注卡路里，计算脂肪的克数，锻炼身体等等。但是如果你想试图控制炎症的发生又应该从哪里起步呢？你就从这里开始吧。

关于这本书

这本书的目的在于解释炎症的起因，炎症与身体疾病的关系，而最重要的是告诉你应采取怎样的步骤来降低炎症的危险。这本书旨在向你提供使你的健康状况立即开始发生变化的信息。

本书由三个部分组成。第一部分讨论什么是炎症，它是如何保护或伤害我们机体的，在第一部分的最后，设计了对炎症危险性的测试，你可以由此分析个人的危险因素，并根据你的回答来指导你阅读其他的章节。第二部分讲述炎症的相关性——有多少种类各异的疾病或紊乱与炎症密切相关，它们是如何增加与炎症相关紊乱的危险性的。第三部分给你一些使你感觉更好的建议，不论现在和将来都会对你有所帮助。这些建议包括生活方式的改变、医学检查、新的抗炎药物治疗法以及能够避免的隐性炎症。第三部分里的抗炎行动计划提供了一些避免或减少炎症发生的建议。

炎症的相关性包括了医学的所有领域。随着研究的进行，我们会发现更多的相关性，我们将对发生炎症的原因理解得更加清晰，而所有的研究也将会得到巨大的回报。一旦炎症的进程得到适当的控制，许多“重磅杀手”——心脏病、自身免疫性疾病、哮喘和糖尿病就会像治疗头疼一样简单地得以治疗，一些疾病的发生还可能完全得以避免，到那时，我们每一个人都可以保证我们自己拥有长寿而美满的生活，这就是这本书所要说明的一切。

我的个人缘由

炎症指引我学习医学并写了这本书。很多年以前，我的一位亲爱的朋友患上了可怕而奇怪的病。疾病的特征就是高热，体温高达105华氏度，但急诊检查中并没有发现致病原因，医生说这是病毒感染所致。严重的虚弱摧毁了她的身体，使她长达数天不能下床，肌肉疼痛以及疲乏使她无法做任何事情。疾病的袭击时强时弱，而且越来越频繁。病毒，病毒，病毒，我们听了一遍又一遍。

直到我学医之后，我才认识许多从业医师诊断多发性肌炎时出现了错误，多发性肌炎的意思是“许多肌肉发炎”。如果她的疾病进一步发展，她应该去找一个专家做一个正确的诊断。而由于密切尔博士适时地出现，使她的病情没有进一步发展。

密切尔博士是一位半退休的皮肤科医生，多年的实践工作，使他认识到皮肤发炎——皮炎不可能没有原因地发作。他和他的同事们在治疗皮炎时，不再使用药膏和药片来抑制炎症的发生。他采取一切途径来寻找导致炎症发生的原因。他认真检查每一位病人的饮食、空气和水中的物质，他调整患者的环境，让他们改变平时的饮食习惯，让他们住在除掉污染物的清洁房间里，有时候仅仅改变了患者的饮食和生活方式，就治愈了皮炎。

密切尔博士发现不仅是皮炎，很多疾病在排除常规习惯后也可以得到改善，如慢性鼻窦充血可以治愈，关节炎可以得到好转，或者情绪也会有所转变。他在一家神经科医院担任牙科顾问，一次他为了治疗一位患有难治的紧张性精神分裂的女性的皮炎，他要求患者改变常规的饮食习惯，使他惊奇的是，女性患者的精神状况也有了好转。当我在密切尔博士那里学习期间，引发了我对科学的好奇

The Inflammation Cure

心，我希望我可以像他那样帮助人们。

在上面我们讲述的多发性肌炎的例子对于密切尔博士来说却是非常容易解决的，当认真询问有关饮食习惯后，他首先认为可能是患者不能耐受某种小麦而引发了肌肉发炎。他要求患者5天内不要吃小麦，然后，再好好地吃一次，当她不食小麦的时候，她的虚弱有了一定的改善，而当她又一次吃这种小麦时，疾病再一次发作。在此仅仅排除一种简单的食品，就彻底治愈了多发性肌炎。

在一位同事告诉我关于迈阿密大学有专为哲学博士开设的医学博士学位课程以前，对我而言放弃科学专业而追求医学专业的想法是无法实现的。在那时社会环境对于从事科学职业的人来说显得很暗淡，而且也缺少内科医生。为了解决这两个问题，比尔赫里顿博士，一位叛逆的血液学家，计划为哲学博士获得医学学位设立有效的专业课程，与普通的医学学生的课程相比，学习时间缩短了一半，难度也就增加了一倍。听说这项课程不久，我就在迈阿密开始了课程的学习，试着解剖心脏而不是从事自然定律的研究。

当我学习医学的时候，炎症是所有疾病的中心问题的这个概念已经变得非常明确。甚至许多疾病的名称如关节炎、脉管炎、鼻窦炎等都以“炎”字作为后缀，表示炎症的意思。我不相信炎症会在没有任何原因或诱因的情况下发生，虽然这种观点很少出现在医学教科书中。

在获得医学学位之后，我在罗切斯特大学学习内科学，然后在马里兰州贝塞斯达市的美国国家卫生院完成了过敏症和免疫学的研究。后来我很荣幸地获得急救医学的执照，并在纽约毒物中心和纽约贝勒由医院完成了医学毒理学的研究。这使我获得了难得的机会去研究免疫学、毒理学和炎症之间的关系。

自我开始学医以来已过了20多年，那时许多内科医生对于饮

食、生活方式和环境问题会产生疾病的观点持否定态度。我曾听说一位肺病专家告诉居民和医学学生决不要让病人去找过敏症专家，因为环境因素不会导致哮喘发作。一次一位风湿病专家把一些有多种关节疾病的患者带到为医学学生举办的研讨会上，进行现场演示教学。一个学生很有兴趣地问一位痛风患者是否有一些食物会诱发他的痛风病。风湿病专家打断了问话并宣称如果他的病人服用了他开的药就可以吃任何他非常喜欢吃的东西。他一点也没有听见他的病人回答说即便是在吃药的情况下，每次在喝红酒或吃牛排的时候就会痛风发作。

一天晚上我获准对一名患有脂膜炎的农民进行了病史和身体检查，脂膜炎是一种在皮肤下的脂肪组织发生的炎症，并伴有严重的疼痛。他告诉我他终于找到了脂膜炎发作的原因，每年春天当他开始使用杀虫剂时症状就会出现并持续到这一季节的喷洒结束。当第二天早上我完整地报告这位患者的想法时，在座的内科医生都嘲笑我，认为我所说的都是无稽之谈。“一些愚蠢的人竟然宣称药物能够导致脂膜炎”，他这样责怪着，就像这是他所听到的最荒谬的想法似的。而那个农民在成为一名拖拉机修理工后再也没犯过脂膜炎。

不管我们为健康、药物治疗和医学研究等方面进行了付出，我们作为一个国家在很多方面比我刚刚开始学医并从医时要好得多。进步最大的要属药物的发展。糖尿病、冠状动脉病和肾功能衰竭在昨天属于致命的疾病，而今它们已经成为可以用昂贵的代价进行健康维持的疾病。我们的人口已经进入老龄化，有出现更多哮喘、肥胖、糖尿病、忧郁症、骨质疏松症和早发性痴呆病的倾向。我们的知识基础已经有了很大的扩展，特别在炎症的概念以及它与所有医学专科和疾病的联系方面有了很大的进步。

The Inflammation Cure

我和著名的风湿病专家密切尔·胡普尔博士 1979 年在重症监护病房担任住院医师，我们的指导教授是心脏病专家，当他得知我和密切尔博士要进行免疫学研究时他嘲笑我们。而我们却像两只声音沙哑的小鸟回击他说：“德福，如果我们所说的都做到了，那么研究将证明，你所研究的心血管疾病都将与免疫学和炎症有关。”不论我们是具有敏锐洞察力的人还是幸运的猜想者，我们击中了要害。有关炎症对心血管疾病、哮喘、早老性痴呆病和其他疾病的作用的知识不断推陈出新，这将不断扩充我们有关如何导致炎症和如何预防炎症的知识。

我们正处于医学实践的重大变革的关键时期，饮食、生活方式和环境影响着基因，甚至单纯的运气也可以决定健康或患病。虽然更多的研究需要进行，最终的答案还需要进一步寻找。我认为有必要写这样一本书，让希望了解更多有关炎症方面知识的人了解它对健康和疾病的影响，这样我们可以采取行动努力减少炎性疾病侵占我们机体的风险以及与炎症相伴的疼痛、磨难和过早死亡。

目 录

前 言	(1)
-----	-------

第一部分 炎症和你的健康

1. 炎症的相关性	(3)
2. 体内的警报系统	(14)
3. 炎症危险性测试	(28)

第二部分 炎症的危害

4. 最坏的侵犯者——心脏病、中风、糖尿病	(37)
5. 火上浇油——癌症	(52)
6. 我为什么总是疲劳——疲乏、肥胖、抑郁和失眠	(66)
7. 错误的识别——自身免疫性疾病、过敏和哮喘	(81)
8. 炎性老年化——老年化、关节炎和早老性痴呆病	(97)

第三部分 抵抗炎症的行动计划

9. 我们吃什么——饮食结构	(115)
10. 我们住在哪里——家与工作场所的解决方案	(142)
11. 我们做什么——生活方式的解决方案	(168)
12. 我们如何思考——思维与身体的解决方案	(179)

The Inflammation Cure

炎症的
治疗

13. 药物治疗的作用是什么——检测和药物治疗 (198)

14. 抗炎处方 (221)

附录

了解医学知识的途径..... (227)

声明..... (231)

译后记..... (232)

参考文献..... (235)

*The
Inflammation
Cure* 第一部分
炎症和你的健康

