

沈世林◎编著

LINCHUANG SHIJIAN TIWU

临床实践体悟



甘肃科学技术出版社



甘肃科学技术出版社

LINCHUANG SHIJIAN TIWU

沈世林◎编著

临床实践体悟



图书在版编目(CIP)数据

临床实践体悟 / 沈世林编著. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5424-2177-7

I. ①临… II. ①沈… III. ①临床医学—经验 IV.
①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 078126 号

出 版 人 吉西平

责任编辑 陈学祥(0931-8773274)

封面设计 黄 伟

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印 刷 甘肃发展印刷公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.75

字 数 189 千

插 页 1

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 1000

书 号 ISBN 978-7-5424-2177-7

定 价 23.80 元

前 言

从事了三十多年的医学临床、教学和研究工作,总感觉到治疗疾病的困惑太多。虽然我们的科学研究,正在一步一步地,一点一点地,从多个角度朝着努力治愈一切疾病的方向靠近,但最终还是难以挽救患者而撒手人寰。每每想到这样的现实,纵使非亲非故还是无不心痛啊!那么从事如此漫长的医学临床、教学和研究工作,就没有任何感受吗?我的感受就是:未病之时当以预防为主,既病之后要积极治疗,更重要的是患病之时应合理使用药物等手段进行治疗、调护,这就是我的临床实践体悟。体悟的关键,是民众生活中缺乏医学知识。因此,我们从心理、饮食、起居、美容和服药等多个方面,希望给大家在治疗调护过程中能够给予帮助。

写了很多,尚觉还有要说的,非常想满足所有人的健康要求,但终究难以尽书。其中的道理,仅供大家参考,日常使用时还当结合自身特点仔细明辨才好。

编 者

2014 年 11 月

目 录

1.恶性肿瘤产生的最大温床——慢性炎症	001
2.人体抗击外来侵略的重要阵地——免疫系统	003
3.七种恶性肿瘤目前可以视为治愈	006
4.睡眠不足可能是导致健康障碍的最重要因素	008
5.正确使用记忆功能,才能够保持学习成绩进步	011
6.饮食调和才能保健养生	013
7.学会点菜,合理饮食	016
8.吃水果的误区	020
9.美容瘦身的葡萄柚	022
10.你了解嫩肉粉吗?	024
11.如何限制盐的摄入	026
12.鸡蛋不熟吃了很容易感染沙门氏菌	028
13.传统食品隐患多	030
14.吃方便面的学问	032
15.更年期女性的饮食	034
16.动物的某些部位食用要注意	036
17.饥饿与暴饮暴食	037
18.苦瓜虽苦营养价值高	039
19.动物肝脏好吃,明目作用要注意	041
20.吃粉条和油条的学问	043

目

录

001



21.多吃豆腐也会导致危害	045
22.秋末冬初养生的冬果银耳汤	047
23.喝茶养生,四季不同	048
24.每天饮水与肾结石形成	051
25.咖啡的是与非	053
26.茶饮料饮用要谨慎	055
27.男性和女性生育年龄大不相同	057
28.说说坐月子	059
29.孩子成长过程中睡觉的重要性	061
30.增高的话题	064
31.流产及其原因	066
32.废水池膀胱的保健	068
33.观察尿糖找原因	071
34.儿童打呼噜	073
35.微量元素与儿童健康	075
36.妇女痛经	079
37.肠道功能与情绪变化以及排便	082
38.减肥要注意的事项	084
39.大肠传导功能解说	087
40.中青年女性便秘保健	089
41.多名院士猛批“补药抗癌说”	091
42.药物的剂型不同具有不同的功用	093
43.何谓药物的不良反应?	096
44.消毒剂及其使用	099
45.你会服药吗?	101
46.怎样看待虫草?	105
47.高血压类型和老年高血压防治	108

48.服药与忌口	113
49.过度食用糖分有害于健康	116
50.多胎是咋回事?	119
51.马路杀手的形成——“药驾”	122
52.避孕药正确使用可以用来治疗其他病症	125
53.临床要注意中药毒性导致肝损害	128
54.减肥等滥用泻下药,存在结肠黑便病的危害	130
55.口服华法林,需要格外注意	132
56.脑黄金——鱼油及其药用价值	135
57.服药期间尽量少喝西柚汁等	138
58.“快时尚”服装产业严重污染环境	140
59.怎样选择口红?	141
60.明胶——果冻和老酸奶还能不能吃?	142
61.正确使用维生素 E	144
62.骨质增生与“化骨”良药	147
63.正确认识白酒中塑化剂及其来源	150
64.护肤要根据年龄各持其道	153
65.皮肤色斑及其应对之策	156
66.口服胶原蛋白真能美容吗?	158
67.如何防止骨质疏松?	160
68.妇科检查和常见问题处理	162
69.透过指甲看健康	164
70.微波炉及其加热食品致癌吗?	166
71.低血压同样需要注意和治疗	167
72.科学减肥和脂肪肝	170
73.咳嗽,或许是咽喉反流	173
74.如何晒太阳保持健康?	175



75.胸罩的使用	177
76.子宫内膜的保护	179
77.糖尿病的发展要预防啥?	181
78.小儿感冒发热的正确处理法	183
79.头发的结构及其染发和烫发	186
80.怎样预防脚臭	188
81.隐形眼镜的使用	190
82.中风有先兆吗?	192
83.致密性骨炎引发的产后腰腿痛防治	194
84.使用抽水马桶的学问	196
85.糖尿病患者的饮食和用糖	198
86.接种乙型肝炎疫苗后为何不产生抗体?	202
87.在医学上需要注意的魔鬼时刻	204
88.腿疼腿肿,应该去血管外科看看	206
89.最容易误诊的胆结石	209
90.急性腹部绞痛的胆结石患者很可能是急性胰腺炎发作	210
91.怎样看待高尿酸血症	213
92.慢性胃炎或者溃疡为何难治?	215
93.如何养神	218
94.养心与养生	220
95.养生之大道——生活规律	222
96.擅自服中药险些丢性命	226
97.中医心理疏导六法调情志	229
98.感冒输液不解案	232
99.看看现在治病的中药方子	234
100.我家的八瓶液体	237

1.恶性肿瘤产生的最大温床 ——慢性炎症

人们都想追求健康，特别是现在恶性肿瘤作为最常见的致死病因，因此肿瘤干预方式是一个非常值得关注的话题。经常见到各种报纸和电视等宣传媒体，都在谈论癌症的预防知识。到底该如何预防癌症呢？其实癌症预防的最重要手段，就是预防慢性炎症的发生和发展。我的一位年轻女同事，刚刚大学毕业后分配到单位工作，从很早以前就经常便血，总以为是痔疮合并慢性出血而未加治疗。随着病情的越来越重，到医院做了一次彻底检查，诊断是直肠癌。像上述这样的情况，在我们生活中是非常常见的。现在研究已经证实，长期的慢性炎症演变结果，都有引起癌变的可能。因为癌症和炎症，具有共同的病理基础，就是增生、再增生（异常增生，病理性增生）。如慢性咽喉炎，虽然癌变的概率很低，但是慢性炎症经常演变没能治愈，就会导致炎症的增生、坏死加重，最终形成过度增生甚至发展到分化程度不够（低分化）的增生就是癌症。消化道的慢性炎症，是由于细菌或病毒等感染后引起的长期的慢性胃肠道黏膜炎性改变，甚至发生胃肠道息肉。其中部分胃肠道息肉具有癌变倾向，可以说是癌前病变。尤其是腺瘤样的息肉癌变率更高，已经被学术界基本公认了。根据专业人士统计，胃镜检查中大约有 5% 的可以诊断息肉，八成为炎性增生性息肉，二成为腺瘤样息肉。前者的癌变率大约在 5%，后者的癌变率在 1/4~1/2，甚至更高。结肠镜检查中，大约 10% 可发现有息肉。结肠息肉患者中，结肠癌发病率比一般人群高出 3~4 倍，息肉多发者癌变率高达 10 倍。根据临床上



的观察结果,慢性骨髓炎的恶变概率虽然不高,但是在长期治疗不及时的情况下其恶变率明显增加。慢性骨髓炎病程长达数十年,治疗困难,长期反复的皮肤、肌肉组织纤维化形成局部疤痕,经过长期炎症刺激发生癌变的危险性越来越高。临床上经常见到的女性宫颈息肉,就是长期慢性炎症刺激的结果。再就像太阳长期照射的晒伤,是皮肤癌的罪魁祸首。

不过并不是所有的炎症都会发生癌变,即使发生癌变也是一个漫长的生物学过程。是由于慢性炎症的刺激,甚至分泌、释放炎性刺激因子等活性物质,并与其靶细胞上的特异性受体相结合且发生效应,启动和促进了效应细胞的癌基因激活并发挥作用的结果。2012年末的《癌症细胞》上发表了一项美国俄亥俄州立大学癌症综合研究中心的报告,人体能够产生一种类激素样的促进炎症活性物质,在高水平表达时就会导致白血病发生。此外还证实,白介素 15 因为炎症等高水平表达时,可能致使大颗粒淋巴细胞的癌变。推测其原因是因为白介素 15 与大颗粒淋巴细胞的表面受体结合后,会导致其细胞核的 DNA 甲基化过程;如此激活癌基因导致致癌蛋白质的合成,反过来又会使基因稳定性受损和发生基因突变增加,甚至遏制一批抑癌基因的活性。可见人体某些部位的组织器官长期慢性炎症演变,不仅会给我们的健康带来巨大损害,也会加重癌症形成和生长过程的潜在危害。因此,慢性炎症值得关注。

2. 人体抗击外来侵略的重要阵地 ——免疫系统

近些年来,伴随着人们生活水平的不断提高,保健品的使用越来越多。因而保健产品行业在竞争中,经常会在广告中打出许多竞争性的术语,以显示自己的产品性能的优越性。特别明显的,就是“具有提高免疫功能的作用”。的确,机体的免疫系统是我们防止外来物种侵略的重要阵地,也就是我们的机体防御系统。但是绝不是我们的防御技能越高越好,我们的防御系统它是受到机体的内环境影响的,要与机体的内环境保持相对的平衡才是最佳状态。

可见,正常人无所谓提高免疫机能,它应该是保持在相对稳定而又警觉状态的应激系统。正因为如此,我们正常人完全没有必要致力于提高自己的免疫功能,也就是说根本没必要经常使用这些所谓的提高免疫机能的产品。即便使用了,也不会显著提高我们机体的免疫功能,因为我们的机体具有严密的稳态调节功能,医学上称之为“自我耐受”机制。如果提高了免疫功能就会打破机体内在稳定环境出现免疫抗击性的疾病,最首先表现出的应当是自身免疫疾病的发生。自身免疫性疾病,有免疫功能低下性和免疫功能亢进型两种。

常见的免疫机能低下性疾病有多种。有原发性 B 细胞缺陷的自身免疫疾病,还有原发 T 细胞缺陷的自身免疫疾病和联合免疫缺陷疾病,原发性吞噬细胞缺陷疾病,补体缺陷疾病,以及后天获得性免疫缺陷疾病等。如 X-连锁无丙种球蛋白血症,多见于男性婴儿。由于婴儿受到来自母体的抗体保护,所以在出生



的半年以内是健康的。伴随着母体遗传的抗体代谢和消耗,六个月以后逐渐出现反复感染,包括肺炎支气管炎和脑膜炎等,且预后极度不好。再如后天获得性免疫缺陷综合征,就是所谓的艾滋病(AIDS),是病毒直接攻击免疫系统而造成的免疫功能低下。其特征就是免疫缺陷的基础上出现一系列临床症状,主要是机会性感染、恶性肿瘤发生以及中枢神经系统损害等;流行性极广,难以治愈而且死亡率高。再如器官移植性的免疫功能低下,是由于进行肝、肾以及骨髓等器官移植后,为了防止机体的内在免疫系统排斥移植的霸性器官,通过大量使用免疫抑制剂而人为诱发免疫功能低下,持续一生。免疫功能过强引起的疾病,可谓比比皆是,不用举例。

免疫功能,我们说是机体的内在自稳机制,是人类适应自然环境的进化结果。如果大量使用药物等,造成这种内在均衡机制打破,就会对自身造成破坏而产生疾病。但是我们的免疫系统在进化过程中,总是很难适应人类生活的发展需要,不能够达到圆满的结果,因此总是滞后。所以当我们的体内出现炎症时,免疫系统就会认为是遭受了外来的侵略,发生误将自身的组织等当做异物进行处理攻击,结果就出现了一系列的自身免疫疾病。如大家经常熟知的,类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、皮炎以及红斑狼疮、溃疡性结肠炎等。

可见免疫功能不能随便提高,如果被动免疫以提高机体的免疫功能就有可能发生过敏和感染的风险。被动免疫就是注射疫苗,是特定针对性的预防而提高免疫系统功能。至于注射胸腺蛋白等被动免疫,仅限于患者具有明显的免疫功能低下时使用。但不管如何,一系列免疫制剂都是蛋白质,进入到机体内部都是外来抗原,都有形成免疫反应的可能性,从而导致过敏或者发生感染等,这点必须注意。其实对于正常人来说,即便是老年人或

者是小孩子,只要摄入足够的营养,保持心情愉快,保证良好的睡眠,并进行适度的锻炼,就能够维持正常的机体免疫功能,根本没有必要再进行补充蛋白质提高免疫功能,反而要注意得不偿失的情况发生。



3.七种恶性肿瘤目前可以视为治愈

皮肤癌:皮肤癌在我国过去很少见,原本是欧洲白种人常见的恶性肿瘤,但最近几年来在我国也呈现了明显的高发趋势。由于皮肤癌的特点,容易早发现和早诊断以及早治疗,所以皮肤癌可以视为是一种目前能够治愈的疾病。根据研究发现,皮肤癌的发生多与酸性环境有关。我们知道,酸性环境是多种疾病产生的根源所在,同样也是皮肤癌症产生的一个重要依据。因此就像大家经常看到的科普宣传一样,纠正体内的酸性环境是预防皮肤癌症的有效方法之一。

乳腺癌:乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一。乳腺塑造的乳房既给女性带来了迷人的风采,也给女性在不经意间导致了很大的麻烦。往往女性由于患有乳腺癌后,既造成了身体的直接打击,也由于治疗等面临性别特征的致残等问题,而给女性带来了巨大的身体和心理损伤,让患有此症的女性感到十分恐惧。值得庆幸的是,乳腺癌在当今可谓是一种能够被治愈的恶性癌症。但重要的是本病早发现和早治疗,基本上绝大多数女性都可以重新获得健康。而且随着现在医学的发展,基本可以做到最大限度的保乳,以及最大程度的减轻化疗带来的伤害。因此对于女性来说,特别是中年以后的女性经常做好乳房自我检查,和患病后正确面对则十分重要。

胃癌:具有明显中国特色的肿瘤疾病。根据世界卫生组织发布的研究证实,多数胃癌患者与幽门螺旋杆菌的感染密切相关。在我国,绝大多数患有胃病的人检查发现幽门螺旋杆菌感染阳性。正因为如此,现在的一些专家将胃癌称之为传染性癌症,这与国人的共同进餐有着极大的关系。因此医学专家明确建议大



家最好分餐进食,或者养成使用公筷的良好卫生习惯,这样有利于阻断幽门螺旋杆菌的传播。通常胃癌只要早期发现,然后选择恰当的治疗方法,善后基本可以做到超过五年以上的生存期没有问题。可见要想做到胃癌的预防,不仅要有良好的饮食习惯,还要注意幽门螺旋杆菌的传播和经常体检。

宫颈癌: 宫颈癌是目前在医学界比较公认最容易治愈的癌症,只要早期发现几乎完全可以做到痊愈。宫颈癌的治疗,目前除了手术等选择以外,而且世界上已经出现了第一个癌症疫苗——宫颈癌的疫苗。但实际上,许多患者由于日常不注意留心自身健康,往往导致发现滞后从而给治疗带来了复杂性。因此,女性患者非常有必要经常进行宫颈癌的早期检查。

肺癌: 在以往肺癌是发现比较困难的恶性肿瘤。对于经常吸烟的患者,一旦出现咳嗽,甚至痰中带血,以及胸痛、气短建议尽快到医院进行就诊。这种情况,在以前的检查技术条件下,往往一旦发现已经成为晚期。近年来,随着医学影像学诊疗技术的突飞猛进发展,很多患者借助螺旋 CT 扫描明显提高了肺癌的早期诊断。现在发现肺癌以后,尽快采取手术或者腔镜等恰当的手段治疗,如同胃癌一样,现在的生存期限明显延长,并且取得比较满意的生存质量。

大肠癌: 这是一个和饮食明确相关的癌症之一。就像大家皆知的一样,高脂肪、低纤维素饮食,再加上缺少运动,是导致大肠癌发生的三大要素。大肠癌如果早期发现,通过手术或者腔镜等切除,并且联合生物、化学治疗等治愈率大大提高。

淋巴瘤: 血液系统的常见肿瘤,仅次于白血病,而且发病年龄越来越提前,主要是中年人。这是近年来生物靶向治疗药物发展的最佳结果,五年生存率达到一半以上。对于早期的霍奇金淋巴瘤使用免疫化疗以后,绝大多数可以明确治愈。

4.睡眠不足可能是导致健康障碍的最重要因素

日前,美国《国家科学院学报》刊登的一项研究表明,睡眠不足会导致超过 1000 个基因的严重破坏,因此认为经常上夜班、时差失调等严重睡眠不足者会导致一系列健康相关疾病的发生。报道的研究者英国萨利大学德科—杨·带科教授等通过室内的光线亮度调节,使 22 位受试者的睡眠和清醒周期相推迟四个小时。三天后他们的睡眠出现在白天的中午,发生睡眠和清醒的颠倒性紊乱,但睡眠的时间保证。研究者通过采集受试者的血液样品进行检测,研究昼夜节律变化对基因的表达影响。研究结果表明,实验前在人体约有 1400 多个基因的表达呈现出昼夜相关节律变化;实验结束时呈现昼夜变化的仅有 230 多个,剩余 1000 多个基因则缺少昼夜相关变化,证实人体内部存在的许多生物过程被打乱而造成破坏。由此带科教授推断,这项研究结果帮助我们了解到,经常上夜班以及时差等干扰和破坏人体部分基因昼夜相关节律表达,可能对健康不利。睡眠干扰和打乱对人体的影响,与衰老是很相似的。研究人员在报告中提醒道,现在社会机器化的工业文明,致使睡眠不足的人群不断增加和扩大,给我们的生活带来了巨大损害,认为研究睡眠不足给健康带来的影响具有重要的意义。

那么究竟睡眠多长时间才算恰当呢?人类的睡眠时间是根据年龄的不同有差别的。一般来说婴儿的睡眠时间在 20~24h,幼儿则需要 10~12h,学龄儿童则需要 9~10 个小时,成人需要 8h 左右,老年人需要 6~8h,超过 80 岁以上就要更长一些甚至达



到 10h 左右。2013 年 11 月 8 日发表的中国睡眠指数调查结果, 中国医师协会公布的 2013 年的睡眠指数为 64.3 分, 证实国人睡眠时间虽然不少但睡眠质量不高。报告显示 2013 年大约有 1/4 的人睡眠不足, 90% 以上的人睡眠不能达到良好的水平; 不同地区和不同民族以及不同的结构人群, 睡眠状况差距很大。50% 以上的国人认为, 工作压力是影响睡眠的最大影响因素; 56.9% 的人认为生活压力使睡眠受到影响, 49.9% 的国人认为起床以后仍然感到疲劳, 14% 的国人睡觉时间超过夜间零点以后, 还有 15% 的国人入睡困难。可见国人的睡眠, 值得引起有关方面的关注, 是提高国民素质值得研究的一个问题。瑞典医学工作者从 1998 年到 2012 年进行了一项长达 15 年的跟踪研究, 记录了约 7 万名 45~83 岁人群的睡眠习惯, 成果证实睡眠 7 小时的人群更长寿。《美国流行病学》刊登这项研究报告时认为, 此项研究的最有意义之处在于发现了体力活动和睡眠时间对人体寿命的影响。当然睡眠时间也不能过长。老年人由于睡眠时间过长, 导致机体代谢功能低下, 致使体内的许多代谢废物难以排出, 进入血液循环而增加血液的黏稠度等又有许多难以推测的后果。

影响睡眠的不良饮食习惯有以下几种。第一就是饮茶和饮用咖啡。我们都知道茶叶中有茶多酚和咖啡中含有咖啡因等都会对神经系统具有强烈的兴奋性和一定的利尿作用, 睡前服用会导致大脑兴奋和夜尿增多而导致睡眠质量下降。第二就是大量饮酒, 虽然饮酒可以使人能够迅速地入睡, 但因饮酒刺激致使睡眠多处于浅睡眠期, 因此尽管饮酒后睡眠时间很长但却睡眠效果不佳。第三, 油腻刺激等难以消化的食物。中医有“胃不和则卧不安”这样的说法, 进食油腻和刺激等食物导致难以消化, 甚至刺激胃部不适引起腹胀等, 会影响睡眠效果。

那么最容易入睡的时间是何时? 选择最佳的时间入睡是非