



# 专家谈保健

专家就在你身边

云南省健康教育所

2003 · 3

## 前 言

进入小康生活,人们需要什么?毋庸置疑,是更高的生活质量和更健康的身体。云南省健康教育所做了一件十分有意义的工作,编印了这本《专家谈保健》,为参与“健康大课堂”的广大学员提供了一本有较高水准的辅助读物。

“健康”是什么?有人说,健康是财富;还有人说,健康是生产力。其实,健康远远胜过财富,健康远远不只是生产力。联合国秘书长安南的经济顾问、哈佛大学教授杰弗里·萨克斯在2002年5月9日第35届亚洲银行年会上曾说:“当一个国家的居民变得更加健康了,他们才会变得更富裕。”健康对于个人、家庭和社会的重要性不言而喻。研究表明:过去40年世界经济增长约8—10%归功于健康人群;亚洲的经济奇迹,30—40%源于健康人群。

我们的党和政府历来十分重视和关心全民的身体健康,早在上个世纪就颁布了《食品卫生法》、《传染病防治法》、《公共场所卫生管理条例》、《中华人民共和国母婴保健法》等。这些法规的制定和实施,对提高全民的健康水平,促进家庭幸福、民族兴旺、经济社会发展有着

重要的意义。

《专家谈保健》一书,从它的实用价值来说,是一本普及医药卫生知识、康复保健知识的家庭工具书,我们期望这本书能提高读者的健康意识和能力,有利于架起医院和社会的桥梁、医生和病人的桥梁,沟通专家和患者之间的信息和情感,促进健康知识的普及与健康行为的形成。是省健康教育所为全社会办的一件实事。

我们衷心感谢我省医疗卫生系统的专家和领导对健康教育的关心和支持,感谢为《专家谈保健》(第一集)辛勤写作的各位专家,感谢省健康教育所社区教育部的同志为本书所作的努力。同时,也希望广大读者给予更多的关心、支持和帮助,并提出宝贵的意见。

杜克琳

2003·1

“当一个国家的居民变得更加健康了，他们才会变得更富裕。”

——联合国秘书长安南的经济顾问、哈佛大学教授杰弗里·萨克斯 2002 年 5 月 9 日在第 35 届亚洲银行年会上如是说

## 世界卫生组织(WHO) 关于健康的十大标准

- 1、精力充沛
- 2、乐观
- 3、睡眠好
- 4、标准体重
- 5、适应能力强
- 6、能抵抗一般疾病
- 7、眼睛明亮
- 8、牙齿好
- 9、头发有光泽
- 10、皮肤有弹性

## 《专家谈保健》——专家就在您身边

### 专 家 委 员 会 名 单

(专家排名以姓氏笔划为序)

马超龙	马永福	王小洁	邓丹琪	刘 翱
光雪峰	李林芝	李晓燕	李方欣	伍法同
杨靖华	张洪生	肖民辉	张金黎	邹天宁
寿 涛	张云辉	段琼安	施 珏	纳玉萍
唐尚杰	龚跃昆	雷 霍	谭宝璋	

责任编辑            熊世杰      赵白帆

校      对            赵 玮      刘 梅

## 《专家谈保健》目录

1. 爱护你的肝脏——肝病简介 .....  
..... 昆明医学院第一附属医院 传染科 谭宝璋
2. 儿童急性呼吸道感染的诊断治疗 .....  
..... 云南省第一人民医院 儿科 段琼安
3. 提高认识,防治脑心血管病 .....  
..... 成都军区昆明总医院 血栓病科 杨靖华
4. 泌尿系结石 .....  
..... 昆明医学院第一附属医院 泌尿科 马超龙
5. 胆囊炎与胆石症 .....  
..... 昆明医学院第一附属医院 消化内科 马永福
6. 冠心病的防治 .....  
..... 昆明医学院第一附属医院 心内科 唐尚杰
7. 肺结核 ..... 云南省结核病防治所 张洪生
8. 骨质疏松的防治 .....  
..... 昆明医学院第一附属医院 骨科 李林芝
9. 骨关节炎的防治 .....  
..... 昆明医学院第一附属医院 骨科 龚跃昆
10. 如何防治前列腺增生症 .....  
..... 云南省第一人民医院 泌尿外科 肖民辉
11. 慢性肾炎 .....  
..... 云南省第一人民医院 肾脏内科 张金黎
12. 糖尿病的防治 .....  
..... 云南省第一人民医院 内分泌科 施 珏

13. 谈谈高血压病 .....  
 ..... 昆明医学院第二附属医院 心内科 光雪峰
14. 便秘 ..... 云南省中医院 内一科 李方欣
15. 乳腺疾病的预防与保健 .....  
 ..... 云南省肿瘤医院 乳腺病科 邹天宁
16. 痛风病的奥秘与防治 .....  
 ..... 云南省第一人民医院 风湿免疫科 寿 涛
17. 白内障 ..... 云南省第一人民医院 眼科 雷 霍
18. 感冒与流感 .....  
 ..... 云南省第一人民医院 呼吸科 张云辉
19. 皮肤搔痒 .....  
 ..... 昆明医学院第二附属医院 皮肤科 邓丹琪
20. 口腔保健 .....  
 ..... 云南省第一人民医院 口腔内科 王小洁
21. 慢性支气管炎 .....  
 ..... 成都军区昆明总医院 呼吸内科 刘 翱
22. 耳鸣、耳聋 .....  
 ... 昆明医学院第一附属医院 耳鼻喉科 纳玉萍
23. 慢性腹泻 .....  
 ... 昆明医学院第一附属医院 消化内科 李晓燕
24. 为健康而运动——谈谈老年人的体育运动 .....  
 ..... 云南省健康教育所 伍法同



## 昆明医学院第一附属医院业务科室一览表

序号	科 室	序号	科 室
1	急诊科	25	精神科
2	胸外科	26	传染科
3	心脏外科	27	小儿科
4	泌尿外科	28	社区服务中心
5	骨科	29	中医科
6	外三科(普外)	30	口腔内科
7	外四科(肝胆外科)	31	口腔修复科
8	神经外科	32	口腔预防科
9	妇产科	33	口腔正畸科
10	眼科	34	口腔特诊科
11	ICU(重症监护室)	35	临床医学院实验研究中心
12	皮肤与性病科	36	超声诊断科
13	耳鼻喉科	37	核医学科
14	口腔外科	38	放射科
15	男性科	39	CT室
16	麻醉手术科	40	磁共振室
17	干部医疗科	41	放化疗科
18	心脏内科	42	理疗科
19	呼吸内科	43	病理科
20	血液内科	44	输血科
21	肾脏内科	45	检验科
22	内分泌与代谢病科	46	药剂科
23	消化内科	47	药厂
24	神经内科	48	中心供应室

公交车:54、102、61、66、84、81、106、100、56、5、96、22、52、93、97

## 昆明医学院第二附属医院业务科室一览表

序号	科 室	序号	科 室
1	消化内科	25	中西医结合
2	呼吸内科	26	供应室
3	心内科	27	药剂科
4	干疗外科	28	麻醉科
5	干疗一科	29	SICU
6	干疗二科	30	手术室
7	干疗三科	31	胸外科
8	血液科	32	骨科
9	肾内科	33	整形口外
10	神经内科	34	泌尿外科
11	急诊科	35	微创外科
12	内分泌科	36	烧伤科
13	普通外科	37	神经外科
14	肝胆一科	38	产科
15	肝胆二科	39	妇科
16	中医科	40	儿科
17	超声诊断科	41	眼科
18	心功能科	42	耳鼻喉科
19	检验科	43	皮肤科
20	输血科	44	康复科
21	放射科	45	口腔科
22	核医学科		
23	病理科		
24	高压氧科		

公交车:90路、106路、2路、55路、26路、8路均可到达。

## 云南省肿瘤医院业务科室构成

云南省肿瘤医院(昆明医学院第三附属医院)是云南省第一家集医疗、教学、科研为一体的现代化正规省级肿瘤专科医院。医院编制病床 700 张,职工 700 余人。医院拥有一大批在肿瘤治疗方面有较高造诣的专业技术人员,其中高职 68 人,中职 240 人。医院从 1993 年起陆续引进购置了 CT、大型 X 光机、直线加速器、后装治疗机、钴 60 治疗机、彩超、全自动生化分析仪、超声刀、C 型臂、全身 X 刀等价值 5000 多万元的进口先进医疗设备,为临床诊断、治疗、教学及科研提供了现代化手段。

1998 年医院被昆明市人民政府评为“花园式单位”、1999 年被昆明市政府授予“昆明市文明单位”,省卫生厅、省教委授予“临床教学优秀附属医院”称号。2002 年被西山区人民政府评为“计量、物价双信单位”。

### 临床科室:

中西医结合科	泌尿外科	骨科	乳腺病科
腹部肿瘤外科	普通外科	妇瘤科	放疗科
肿瘤内科	头颈外科	综合内科	胸外科
手术麻醉科	急诊科	门诊部	干部医疗科

### 医技科室:

放射科	检验科	功能科	输血科	病理科
药剂科	核医学科	肿瘤研究所		

### 交通情况:

市内乘坐 5 路、6 路、53 路、66 路、69 路、75 路、81 路、82 路、84 路、101 路、102 路公共汽车均可到达。

地址:昆明市人民西路 174 号 邮编:650118

电话:8185656(总机)8185732(医务科)传真:8181942

## 云南省第一人民医院业务科室一览表

序号	科 室	序号	科 室
1	呼吸科	26	口腔颌面整形外科
2	血液科	27	儿科
3	心血管科	28	皮肤科
4	风湿免疫科	29	中医科
5	消化科	30	门诊部
6	内分泌科	31	急诊科
7	肾内科	32	急诊创伤外科
8	神经内科	33	针灸科
9	干部保健科	34	理疗科
10	骨科	35	预防保健科
11	胸外科	36	放射科
12	泌尿外科	37	磁共振室
13	普外科	38	核医学科
14	肝胆科	39	B超室
15	肿瘤科	40	检验科
16	神经外科	41	临床医学基础研究室
17	麻醉手术科	42	输血科
18	ICU(重症监护室)	43	功能科
19	妇科	44	病理科
20	产科	45	高压氧舱室
21	生殖遗传科	46	药剂科
22	眼科	47	制剂室
23	耳鼻喉科	48	供应室
24	口腔内科	49	环西分院
25	口腔矫形科	50	金牛门诊部

公交车:3、62、4、73、90、98路公交车至省人民医院(或金马坊)站下,即到院大门口。

## 云南省第二人民医院业务科室一览表

外科系统	内科系统
心外科	呼吸内科
肝胆外科	消化内科
普通外科	内分泌科
泌尿外科	肾内科
口腔外科	神经内科
骨科	儿科
创伤外科	急诊内科
眼科	干部保健科
耳鼻喉科	老年病科
急诊外科	重症监护治疗科(ICU)
产科	心内科
妇科	中医及其他科室
计划生育科	中医科
神经外科	针灸科
麻醉手术科	理疗科
医技科室	皮肤科
药剂科	核医学科
放射科	中医骨伤科
CT室	口腔内科
检验科	儿童口腔保健科
病理科	全身聚集热疗肿瘤治疗科
放射免疫中心	健康教育科
超声影像学科	预防保健科
输血科	
功能科	
放疗科	

公交车:59路、78路、74路、83路、61路、4路、91路均可到达。



唐宝璋

昆明医学院第一附属医院传染科教授、硕士生导师 1968年昆明医学院医疗系本科毕业后，从事医疗、教学和科研工作30余年，积累了丰富的临床经验，救治了不少疑难危重患者，良好的医疗技术和医德医风，三次受到《云南日报》称颂，现是省会诊中心专家。在国内外10多种医学刊物上发表论文40多篇，在中华级（国家级）杂志上发表论文10余篇。1998年国外论文被美国科学引文索

引(SCI)和美国国立医学图书馆医学文摘数据库收录。1995年国内论文有的被《美国化学文摘》收录。参加了我国新一代抗疟药——青蒿素及其衍生物(蒿甲醚)的临床研究和国家教委的课题评审。现是省科委、省教委和省卫生厅课题评审专家。1993、1994、2000年三次获云南省科技进步三等奖(为第一成果完成人)“吸毒者HIV、肝炎病毒感染和肝脏损害的研究”，于1997年获国家发明创新“科技之星”奖，并被联合国技术信息促进系统中国国家分部(用英文稿)发往罗马总部，向160多个国家和地区发布。1993、1994、1995和1999年合作编著《现代传染病文集》三卷和《新编临床实习医师手册》一本，由北京中国科技出版社出版。近20年来为电台、电视台和报社撰写科普文章约2万字。

联系电话:(0871)5324888-2625 或 2673

门诊地点:昆医附一院传染科门诊

## 爱护你的肝脏

### ——肝病简介

我国是一个肝病大国,肝病严重威胁着人民的健康,仅病毒性肝炎年平均发病人数约 140 万人。我国的肝病绝大多数为乙型肝炎(乙肝)和由乙肝发展而来。乙型肝炎病毒(HBV)感染全国约 7 亿人,丙型肝炎病毒(HCV)感染率为 3.2%,约 4000 万人,且丙型肝炎(丙肝)较乙肝更容易慢性化,易发展为肝硬化和肝癌。我国现有慢性肝炎病人约 3000 万人,每年死于肝病的患者约 50 万人,其中 50%为原发性肝癌,目前肝癌已成为我国肿瘤的第二杀手。1995 年资料表明我国肝癌约 90%有乙肝背景,10—30%有丙肝背景。由上面列举的调查数字反映出我国肝病情况严峻,因此,肝病的防治值得重视。本文仅就肝脏的功能和肝病的知识作一简单的介绍。

#### 一、神秘的器官——肝脏的功能

在人体中,除脑——神经中枢这一生命活动的司令部外,人赖以生存的主要器官就是心肝脾肺肾五大脏器,其中肝脏的位置尤为突出重要,是一个神秘的器官,有着复杂特殊的功能。

外科医学在做心脏手术时,可以使用“人工心肺机”暂时代替心肺工作;急、慢性肾功能衰竭的患者,可以用“人工肾(血液透析)”完成肾脏的工作;因病情治疗需要作脾脏切除的病人,在无脾脏的情况下仍不影响生活。然而,无肝脏的人是不能生存的。世界上许多致力于

“人工肝脏”研究的科学家已潜心工作 20 多年,迄今仍未成功。原因何在,因为肝脏是人体内最大的一个生物化学工厂,在成人的肝脏里面,至少有几百种酶(催化各种生化反应所必需的物质),进行着 500 种以上的生化反应,其功能约有 2500 种之多。它是体内最重要的代谢器官,几乎参与体内一切代谢过程,包括糖、蛋白质、脂肪、水盐、维生素、激素及其他生物活性物质、药物等的代谢,例如白蛋白、胆固醇、各种酶和许多凝血因子(本身也是蛋白质)的合成,激素的灭活等等,都主要在肝脏进行,可以说肝脏是物质代谢的中枢。肝脏也是体内最大的一个消化腺体,不断生成胆汁酸和分泌胆汁,而胆汁可促进脂肪在小肠的消化、吸收。肝脏又是人体内一个重要的净化器——解毒器官,它接受双重供血:门静脉血供给从胃肠道吸收的丰富营养物质,肝动脉血供给充足的氧气。来自胃肠道和体内的病原微生物如细菌等,各种毒素、毒物、异物等,通过肝脏时就被清除和分解,使循环中的血液纯净、无毒无害。肝脏还是一个免疫器官,除肝脏的细胞能产生超氧阴离子以杀灭细菌,产生干扰素发挥抗病毒作用外,肝脏还是免疫球蛋白和补体(两者为体液免疫的主要成分)的主要产地,也是处理抗原、抗体的重要场所,它参与保持正常的免疫功能,不患免疫复合物性疾病,产生对某些抗原的免疫耐受,防止机体受损。

肝脏的特殊功能,使其充当着人体的主要卫士的重任。因此,来自内外环境的对人体的各种损害,肝脏首当其冲。幸运的是,肝脏还有强大的再生能力,是人体唯一能再生的脏器,受损后能很快修复。切去狗肝脏 80-90% 以上后,在 4-8 周内可由残存肝组织再生大



量的肝细胞,而使肝脏重新达到原来的重量。临床观察也发现,人的肝部分切除术后1个月,残存的肝叶明显增大,6个月后可恢复到切除前大小,而且这种肝脏的局限性损伤往往不引起肝功能障碍。因为人的肝脏还有很强的代偿功能,一般剩余20%的正常肝组织,即可维持肝脏的正常功能。

肝脏的多种功能是与其极丰富的血流量(约占心输出量的1/4)有关,每分钟由门静脉进入肝脏的血流量约1000-1200毫升,由肝动脉流入肝脏的血流量约800毫升。正常时,门静脉入肝时的压力约7-12毫米汞柱,血流在肝内的阻力是很小的,经过肝脏的血液最后由肝静脉入下腔静脉处的压力几乎为零。肝硬化时门静脉压力增高,导致血供障碍。

综上所述,肝脏是一个多功能的最富于献身精神的器官,但是我们还是要爱护它才行,不能因为它有强大的再生能力和很强的代偿功能,就让它长期超负荷运转;不能因为它是个解毒器官,就可以无休止地酗酒和使用对肝脏有毒性的药物,否则就可能发生不可逆转的肝功能衰竭。

## 二、肝病的主要病原、传播途径及预后

我国肝病的主要病原是肝炎病毒,目前国际上正式承认的肝炎病毒有5型,为甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒,分别缩写为HAV、HBV、HCV、HDV、HEV。庚型肝炎病毒(HGV)和输血传播的肝炎病毒(TTV)是否为肝炎病毒现仍有争议。HAV和HEV主要通过粪→口传播,HBV和HDV主要通过血→体液→血传播,体液包括唾液、汗液、乳汁和阴道分泌物等。HBsAg、HBeAg均阳性的母亲传给婴儿的危险性也高。HAV和HEV分别引起