



潮起钱江台
浙江名医馆

浙江电视台 组编
钱江都市频道

名医面对面

不得不关注的

50

个健康话题





潮起钱江
浙江名医馆

浙江电视台
钱江都市频道

组编

——
不得不关注的

50

个健康话题

名医面对面



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医面对面——不得不关注的 50 个健康话题 / 浙江电视台钱江都市频道组编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5341-4471-4

I. ①名… II. ①浙… III. ①养生(中医)—基本知识 ②保健—基本知识 IV. ①R212 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 070642 号

书 名 名医面对面——不得不关注的 50 个健康话题

组 编 浙江电视台钱江都市频道

出版发行 浙江科学技术出版社

网址: www.zkpress.com

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

电话: 0571-85060965

E-mail: hsh2002poc@163.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 浙江全能印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16

字 数 185 000

印 张 12. 25

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-4471-4

定 价 22. 00 元

责任编辑 胡 水 卢晓梅 刘 燕

责任美编 孙 菁

责任校对 张 宁 赵 艳

责任印务 田 文

本书编委会

主编：陈方柱

编委：祝云光 姚红骏

应晓红 阎 敏

王 成 朱嘉骊

李 京 章 朔

目 录

孕产育儿篇

- ◎试管婴儿:显微镜下的奇迹 黄荷凤 金 帆 / 2
- ◎精心呵护“女性后花园” 何嘉琳 / 6
- ◎“送子娘娘”话保胎 何嘉琳 / 9
- ◎剖宫产伤你有多深 贺 晶 / 13
- ◎女人“第六脏器”的不速之客 金杭美 / 18
- ◎你更年期了没 张承烈 / 21
- ◎痛经,不孕不育背后的魔影 林 俊 徐开红 / 24
- ◎谁“偷走”了精子的活力 汪明德 / 27
- ◎新生儿黄疸不退的危险 杜立中 / 30
- ◎防小儿哮喘,先下手为强 陈志敏 / 34
- ◎当心孩子性早熟 董关萍 / 37

五脏养生篇

- ◎谁扣响了猝死的“扳机” 王建安 / 42
- ◎戒烟是最经济有效的护心措施 王建安 / 45
- ◎喝咖啡能防心脏病吗 傅国胜 / 48
- ◎春季养肝正当时 傅淑艳 / 51
- ◎脑中风,三招自查早知道 楼 敏 / 55
- ◎乍暖还寒,警惕心脑血管疾病 邱原刚 / 59

- ◎ 中医治疗哮喘有新招 王健民 / 63
- ◎ 吃山核桃也能吃出糖尿病 陈 宇 / 65
- ◎ 糖尿病患者四忌:汤、糖、躺、烫 谷 卫 / 68
- ◎ 糖尿病并发症“猛于虎” 吴佳丽 / 72
- ◎ 胃溃疡夺走23岁女孩的生命 昂 健 / 76
- ◎ 什么样的人适合肝脏移植 郑树森 / 80
- ◎ 你不知道的乙肝 李兰娟 / 83
- ◎ 慢性肾炎,抓住“节点”巧治疗 王永钧 / 87
- ◎ 谁让我们与颈腰椎病“早恋” 林向进 / 90

肿瘤防治篇

- ◎ 预防食管癌:别喝太高、别吃太烫 毛伟敏 / 94
- ◎ 32岁女教师为何患乳腺癌 王晓稼 / 96
- ◎ 肺癌为什么盯上不吸烟女性 张沂平 / 99
- ◎ 一位直肠癌患者存活20年的秘诀 李德川 / 102

情志养生篇

- ◎ 这个春天不抑郁 谭忠林 / 106
- ◎ 睡不着觉怎么办 谢 健 / 110
- ◎ 七情入五脏,健康化五气 汤 军 / 113
- ◎ 性情大变的老年人试试“画钟” 于恩彦 / 117

四季养生篇

- ◎ 科学走路十法 赵荣福 / 122
- ◎ 太极导引功 赵荣福 / 126
- ◎ “潮”天里,一道甜点护心脾 夏永良 / 131
- ◎ 阳虚,你补对了吗 夏永良 / 134

◎身体“保鲜”在盛夏	徐志瑛 / 138
◎保卫肠道,向“有毒物”开战	杨建民 / 141
◎冬令进补话人参	杨仲英 韩桢中 / 144
◎冬日手脚凉,中医巧祛寒	陈 意 / 148
◎滋补红宝——枸杞子	钱松洋 / 151
◎阴虚,你补对了吗	陈 琚 / 155
◎“汤汤水水”秋不燥	陈 琚 / 159
◎冬季吃“黑”能护肾吗	马红珍 / 162

节日养生篇

◎清明时节当心“扫墓病”	张 茂 / 168
◎端午习俗的养生之道	董襄国 / 171
◎三天不吃青,鼻子冒火星	张建玲 陈雅娟 / 174
◎怎样吃腌制食品既健康又安全	章志量 / 177

养生药膳篇

◎黄芪河虾	冯 雁 / 182
◎淮山四喜	冯 雁 / 182
◎仙草饼	冯 雁 / 183
◎人参紫薯酒酿圆子	冯 雁 / 183
◎茯苓蒸饺	冯 雁 / 184
◎米仁山药粥	韩桢中 / 184
◎花草八宝粥	韩桢中 / 185
◎人参当归牛腩煲	陈 意 / 185
附录 “浙江名医馆”相关专家门诊时间表	/ 186



孕产育儿篇

YUNCHAN YUER PIAN

试管婴儿：显微镜下的奇迹

嘉宾



黄荷凤
浙江大学医学院附属妇产科医院院长、教育部生殖遗传重点实验室主任、博导



金帆
浙江大学医学院附属妇产科医院生殖内分泌科教授

衢州姑娘小周，结婚已经3年，很想要个孩子，奇怪的是，怀孕6次，流产6次。怀孕期间，不管小周多么小心谨慎，孩子仍然说没就没了。于是去上海某大医院做检查，医生的一句话让她如坠冰窟：基因缺陷，基本上不可能有孩子。无奈之下，小周回到衢州。难道真的没有一丝

希望了吗？小周不死心，又来到浙江大学医学院附属妇产科医院。得到的答案同样让她吃惊：怀上正常胎儿的概率只有十八分之一，发生流产、死胎或畸胎的概率是九分之八。小周真的无法拥有自己的小孩吗？

引导

范大姐：十八分之一意味着什么？如何将十八分之一的希望变成百分之百的成功？

金帆：生活中常常有这样的情况，孕妇自己身体很好，看不出有什

么不正常。但是到了孕检时,发现身体里面隐藏着错误染色体,可能导致下一代畸形。母体染色体缺陷携带者所孕育胎儿染色体正常的概率是十八分之一。虽然孕妇自身是健康的,但是当怀孕的时候,可能出现反复流产、死胎,甚至畸形儿等情况,这是因为母体染色体存在增多或缺少的问题。

我们如何将十八分之一的概率变成百分之百的健康?这并不是说纠正存在的错误基因,因为目前的科学技术还没有发展到这个程度。我们需要做的事情,就是从这十八分之一里面,把正常胚胎挑选出来。这个技术就是:着床前胚胎遗传学诊断。开展这项产前诊断技术需要卫生部批准,目前浙江省仅浙江大学医学院附属妇产科医院有这个资质。

观众热线: 我的一个朋友比较不幸,三代都患有乳腺癌,她前不久得知国外有“无癌宝宝”基因技术,做了这个手术后,下一代就肯定不会患乳腺癌了。所以,她想让我帮忙问一下,这种技术能不能创造奇迹?

黄荷凤: 与乳腺癌相关的、指向比较明确的有两个基因:BRCA1 和 BRCA2,如果女性体内存在这两个基因,那么生乳腺癌的概率很大。如果正处于育龄期,可以通过着床前胚胎遗传学诊断技术,把这两个有病变的基因剔除掉,这样生出来的女婴就不容易患乳腺癌了。

案例



范大姐: 显微镜下真的能造人吗?

黄荷凤: 跟人们想象的不同,造人时的胚胎并不在母体的子宫内,而是在试管里受精。然后在显微镜下对每一个胚胎进行诊断、检查、挑选,通过诊断、挑选,如果这个胚胎是正常的(就是十八分之一的概率),再把它放进母体的子宫,这样生出来的孩子就是百分之百正常的。

范大姐: 胚胎选择和试管婴儿有没有区别?

黄荷凤: 胚胎选择是试管婴儿技术的延伸。一般认为,试管婴儿技术是针对不孕症。事实上,现在的试管婴儿技术已经加引号了,它的含义扩大了、延伸了。着床前胚胎遗传学诊断是目前试管婴儿技术进展非常可观的延伸,不仅可以解决不孕症的难题,而且可以改变某些基因缺陷,应

用于优生优育。

范大姐：活检在胚胎选择中有什么作用？

金帆：胚胎到第三天可以变成8个细胞，这个时候每个细胞从理论上讲都可以发育成一个完整的个体。如果在这些细胞中拿掉一个细胞，对胚胎存活、胚胎最后形成个体的影响是非常小的。活检技术就是将胚胎开一个小口拿出一个细胞来，在不损伤胚胎的前提下，完成对这个胚胎的遗传学诊断，确定这个胚胎究竟是好还是不好，如果是不好的，就放弃；如果是好的，就把它移植进子宫。

观众热线：我的朋友每次怀孕如果是男婴都会流产，结果生的两个孩子都是女儿。基因修复是不是可以帮她改变一下？

黄荷凤：这个病例比较特殊。性连锁疾病通常与流产无关。有一种叫性连锁隐性遗传病，如果母亲是携带者，怀孕的男孩有50%的概率得病，50%的概率正常，就是我们常说的传男不传女，但是女孩实际也有50%的概率正常，50%的概率是携带者。所以，你朋友的女儿也不一定是健康的，她的女儿也有50%的概率携带有缺陷的遗传基因。也就是说，她的女儿将来怀孕，也有可能生出患病的男孩。至于她怀的是男性胚胎就会流产，很有可能是某种代谢性疾病所致。

我建议你朋友和她的老公、两个女儿都到我们医院来做一个全面检查，看看她的问题是否是由基因缺陷造成的。



范大姐：活检与传统产前检查相比有什么好处？

金帆：传统产前检查主要是靠羊水、绒毛，就是怀孕之后，小孩已经在母亲的子宫里了，才做这个检查。如果发现异常，就需要终止妊娠，那么对母亲、对家庭都是非常大的打击。活检技术是在怀孕还没有发生，胚胎还独立于母体之外的情况下，我们就完成遗传学诊断了，可以避免有基因缺陷的胚胎着床。可以说，活检技术把产前诊断前置了。

范大姐：试管婴儿能不能选择男孩、女孩呢？

黄荷凤：从技术层面讲，这是没有问题的，完全可以选择。但是必须有医学指征，比如生女孩会有患遗传性疾病的可能，而生男孩可以避免

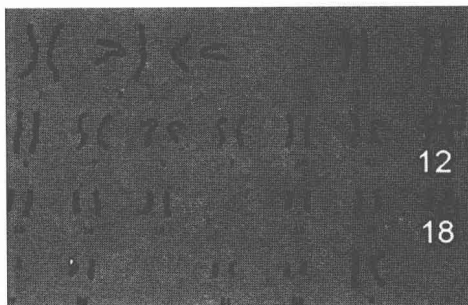
患遗传性疾病,才能进行性别选择。否则不可以选择。

范大姐: 衡州姑娘小周最后能喜得贵子吗?

金 帆: 活检后,发现两个胚胎是好的,我们就将它移植进子宫,存活了一个胚胎,小周最后生了一个女孩。

范大姐: 婚检能否查出基因缺陷?

金 帆: 婚检项目不包括染色体检查。在常规人群中,染色体异常的概率只有千分之零点几。所以,并不是每一对新婚夫妇都必须检查染色体。如果有家族遗传性疾病病史,或者已经生育过不健康的孩子,那么就需要去医院做染色体检查。



精心呵护“女性后花园”

嘉宾



何嘉琳
国家级名中医、杭州市中
医院主任医师、博导

自古以来,人们都把女人比作一朵花,赞美女人与生俱来的美丽。其实,女性在呵护美丽容颜的同时,也应该精心呵护自己的“后花园”。卵巢早衰,就像汽车缺了发动机,很多身体不适就会随之而来:美丽的容颜逐渐逝去,气色精力大不如前……当高级化妆品、美容院、高档保健品都无法改变这种状况时,女人时常会陷入长久的压力中而无法自拔。

引言

范大姐:“女性后花园”是指什么?

何嘉琳:“女性后花园”就是指女性的卵巢。女性从月经来潮、生育到更年期这一漫长的时期内,卵巢的功能决定了一个女人从生长发育到衰老的过程。人们常说的女人的魅力,就是综合看这个女人的脸色、生育能力,月经正常不正常,这些都取决于雌激素水平够不够,而雌激素就是由卵巢产生的。

范大姐:女性更年期是不是跟卵巢功能有关?

何嘉琳:当然有关。女性到40岁以后就开始进入更年期,卵巢功能逐渐衰退,卵巢里面的卵泡密度下降,卵子质量下降,到最后不排卵,那

么就绝经了。

范大姐：女性怎样才能知道自己的卵巢是否衰老了呢？

何嘉琳：从医学上来讲，女性40岁之前，出现月经紊乱，甚至闭经，就表明卵巢衰老了。实验室检查显示雌激素水平下降，还有一个指标就是促卵泡激素大于40国际单位/升，就可以诊断为卵巢早衰。

范大姐：卵巢早衰和更年期症状差不多，两者怎样区分？

何嘉琳：从理论上讲，女性40岁之后进入更年期，但是出现更年期症状是在48~50岁。由于生活水平显著提高，女性青春期都提前了，但是40岁之前出现更年期症状，这属于不正常的情况，就是卵巢早衰。如果出现卵巢早衰，再想恢复功能就比较困难，但是卵巢早衰是有先兆的，比如现在许多女性从三十几岁甚至二十几岁开始，就已经出现月经紊乱，有的人月经提前、量多，有的人月经推迟、量少，甚至不来月经。血液化验显示雌激素水平为10~40皮克/毫升。生育能力差了，有的人即使怀孕也会流产。这种情况提示卵巢储备功能下降，是卵巢早衰的先兆。

范大姐：三四十岁的女性为什么会出现卵巢早衰？

何嘉琳：卵巢早衰是由多种因素造成的，如遗传因素、自身免疫因素、环境污染因素、慢性盆腔炎等。最主要的原因是生活工作压力大、情绪不好、精神不愉快、长期失眠，这些情况都容易造成卵巢早衰。

范大姐：如何预防卵巢早衰？

何嘉琳：最关键的就是保持良好的情绪。我在看门诊的时候，经常见到一些年轻女性，因为卵巢储备功能下降造成不孕而哭哭啼啼。看到这种情况，我总是告诉她们，要调节好情绪。杭州是多么美丽的地方，周末一定要出去散散步、喝喝茶、爬爬山，放松一下心情。生活要有规律，晚上早点睡，早上喝一点含类雌激素的饮品，比如豆浆、蜂皇浆，再配合中药调理，这样可以起到事半功倍的效果，能够有效预防卵巢早衰。

范大姐：万一出现卵巢早衰怎么办？

何嘉琳：首先看年龄，如果没有生育要求，又比较讲究生活质量，而且B超显示卵巢已经萎缩了，这种情况下可以采用雌激素替代疗法。但是雌激素替代时间长了，安全性也有问题。对于年轻、有生育要求的女性，还是建议采取加强营养、调养情志，再加上中药调理的办法。如果这种办法有效，月经恢复正常后，可以再配合吃点膏方，也不用一年四季吃

药。不过,如果遇到大的情绪波动,或者生活工作压力很大,而自己又无法调节,月经可能又会受到影响。

范大姐: 卵巢早衰会不会遗传?

何嘉琳: 会遗传。有的女性就是因为母亲绝经很早,她出现绝经的时间也会相对较早。

“送子娘娘”话保胎

嘉宾



何嘉琳
国家级名中医、杭州市中
医院主任医师、博导

先兆流产的主要表现为怀孕后阴道少量出血,有时伴有轻微下腹痛,胎动有下坠感,腰酸腹胀。民间的说法是“见红”。在这里跟大伙说一件前段时间发生的事,杭州红十字医院妇产科的陈医生值夜班,看了十几个急诊患者,其中竟然有7个孕妇是因为保不住胎儿出现先兆流产。一个晚上这么多,你说这先兆流产的概率有多高啊!医院统计了一下,这些人都是80后。所以,有必要和80后朋友谈谈先兆流产如何保胎的话题。

引言

范大姐: 现在都说孕妇逢胎必保,你有同感吗?

何嘉琳: 当然不能说逢胎必保,这个没有这么绝对,但是现在怀孕后要求保胎的人确实很多。我们杭州市中医院妇科有60张床位,其中有50张左右是保胎的。为了万无一失,很多人一怀孕就要求保胎。

范大姐: 为什么现在的女性生个孩子这么难呢?

何嘉琳: 现在各个医院妇科的不孕症患者都非常多。这是为什么呢?我们总结主要有两个原因:一是反复多次流产;二是打算怀孕的女性通常年龄都超过了最佳生育年龄。第一类患者年轻的时候就是不想要小

孩,拼命地流产,一次、两次,甚至多次流产,造成输卵管堵塞,导致不孕症。第二类患者大部分是读硕士、博士,一毕业就是30岁了,还要找工作,工作了又想事业有点基础以后才打算生孩子,差不多到三十五六岁才开始准备怀孕。一两年不成功,又开始担心不孕,这是心理性不孕。这一类患者也占很大比例。

范大姐: 最佳生育年龄在几岁?

何嘉琳: 一般而言,我们提倡的最佳生育年龄是28~32岁。不过现在物质生活好,营养水平也偏高,身体素质好的话,可以稍微推迟一点,但是也不要超过35岁。这是最佳生育年龄。

范大姐: 为什么现在许多人怀孕之后就要保胎?

何嘉琳: 如果怀第一胎时年龄已经比较大了,相对而言会有肾亏,生殖功能也不全,就容易流产。再加上生活工作压力大,休息不好,也容易导致流产。这个时候如果出现流产的先兆,经过调理,还是能够成功保胎的。有些人是第一胎不注意保养,流掉了,接着又怀孕了,又流掉了,出现反复流产的情况。在此,我们强调一定要在再次怀孕之前,全面检查流产的原因,好好地调理之后再怀孕。不要等到怀孕之后再要求保胎,这样是不利于保胎的。

范大姐: 对于不孕不育的问题,是男的责任大,还是女的问题多?

何嘉琳: 一般不孕不育的话,男女比例是三七开,男的是三,女的是七,但是也有个体差异。男方精液有问题,比如少精、弱精,或者炎症,这些是男方的主要原因。

范大姐: 一位流产六次的患者,你是用什么办法让她怀孕的?

何嘉琳: 这位患者在怀孕之前,夫妻双方做了全面检查。首先做染色体检查,这属于遗传因素,比较麻烦。还有抗体、血型检查,看看夫妻双方有没有什么不合。在孕前检查中,一般男方需做的检查比较简单,做精液常规、精液分析、支原体检查即可。女方主要是做性激素检查、子宫三维B超。从女方的子宫三维B超检查结果发现,由于流产次数太多,子宫内膜已经严重粘连了,主要原因是卵巢功能不好,性激素水平低下。我们给她进行中药调理。经过三四个月的中药调理,粘连的子宫腔重新开放,卵巢功能也恢复了,之后很顺利地怀孕了。到妊娠三个月时做B超显示正常,就移交围产期检查,真是非常不容易。