

● 丛书主编 张 倩

美·疾病·健康丛书

医药保健与健康

YIYAO BAOJIAN YU JIANKANG

张 倩 编著



河南医科大学出版社

导 读

——敞开美之心，走向健康美

新的时代，新的时尚，把现代人美的本性推向了大众生活的前台。追求自身的完美，塑造完美的形象，创造优美的环境，净化人们的心灵，营造和谐的婚姻，练就健康的体魄，已成为现代生活发展的主流。

但是，当人们在各种新潮的簇拥下，以不同的方式追求完美，以不同的组合塑造形象，以不同的色彩美化生活，以不同的心态改造现状时，不能不看到，有些人因盲目求美忽略个性而落入俗套，有些人因求美心切方法不当而误入歧途，还有些人因一味追求时尚违背科学而引发疾病，损害健康。

凡此种种，那些脱离现实、远离科学的求美举动，轻者事与愿违，重者导致疾病，但无论是轻者还是重者，都会给人们的身心健康带来一定的伤害，给自己的生活蒙上一层不健康的阴影。

为了让我们的生活多一份健康、少一份苦恼，避免因求美不当可能带来的身心伤害，消除生活空间上的阴影，我们推出了《美·疾病·健康丛书》。本套丛书的宗旨是，“美化自我，倡导科学，关注健康”，为那些愿意美化自我、不忘健康投资、提高生活质量的人，献上一份厚礼。

丛书的创意力求贴近大众生活,从十个文化层面人的求美行为出发,以美与疾病的两极对立为主线,紧扣生活热点话题,结合生动的事例,告诉热爱生活的人们,什么是美,怎样去美,如何达到高境界的健康美。启迪爱美的人从中获取有益的健康知识,增强预防疾病的能力,提高生活质量,追求美与健康的和谐统一。

丛书依据其宗旨和创意,从不同的文化层面归类,每一层面单独成书。

●《**服装服饰与健康**》:服饰文化在中国可谓源远流长,且与文明发展结伴而行。本书从服装的流行款式、服饰习惯、内衣选择、服装面料、服饰卫生等侧面,揭示了服饰与健康的关系,告诉人们在流行服饰的冲击下,怎样才能穿得漂亮,穿得科学,穿得健康。

●《**美味佳肴与健康**》:饮食文化在中国可谓灿烂辉煌,“吃在中国”,亦毫不夸张。本书从家庭餐桌、饮食习惯、日常宴请、烹饪方法、老少饮食、人体进补、饮品饮料等方面,揭示了饮食与健康的关系,使人们懂得如何才能吃得称心、吃得如意,怎样才能增加膳食营养,同时达到防病健身的目的。

●《**生活环境与健康**》:从远古的洞穴到现代的豪华别墅,人们比以往任何时候更加关注生活环境。本书从现代生活环境、住宅环境、家用电器、卫生设备、厨房卫生、休闲娱乐、宠物花草等方面,揭示了生活环境与健康的关系,告诉人们应如何美化家庭环境,减少疾病,增进健康。

●《**旅游观光与健康**》:现代生活水平的提高,使旅游热不断升温。本书从旅游着装、旅游饮食、旅游住宿、旅游交通、旅游玩赏、旅游季节、旅游地理、旅途伤病等方面,揭示了旅游与

健康的关系,使喜爱旅游的人们在旅游生活中,知道如何才能玩得尽兴、玩得健康。

●《**交际礼仪与健康**》:交往乃人之本性,开放的时代各种交往日趋增多,使交际礼仪倍受现代人的青睐。本书从现代交际、人生礼仪、举止礼仪、言谈礼仪、交际媒体、交际空间等方面,揭示了交际与健康的关系,让人们从中了解有关交际礼仪的基本知识及其相关的健康要求。

●《**美发美容与健康**》:以美为荣的现代人,为装扮自己或延缓年华的流逝,纷纷踏入了美发美容的行列。本书从化妆美容、秀发护理、躯体美容、医药美容、手术美容、中医美容、家庭美容、美容用品等方面,揭示了美容美发与健康的关系,告诉爱美的人们如何美得健康、美得长久。

●《**健美运动与健康**》:生命在于运动,健康是人类永恒的主题。本书从健美训练、女子健美、减肥运动、少儿运动、中老年健美、体育卫生、场馆器械等方面,揭示了健美运动与健康的关系,告诉人们在健美运动中怎样才能增强身体素质,达到健与美的真正统一。

●《**婚姻家庭与健康**》:婚前婚后及家庭生活,历来是文学作品重点描写的对象。本书从人的性爱、男女婚恋、婚姻关系、生育前后、育龄夫妇、家庭生活、家庭教育、性生活、性心理、性行为等方面,揭示了婚姻家庭与健康的关系,让人们从中了解人的生理本能,恋爱婚姻的艺术,以及健康家庭生活的要素。

●《**人的心理与健康**》:心态一词的频繁使用,反映了心理研究的地位日趋重要。本书从气质性格、情感情绪、态度倾向、动机需要、人际关系、社会影响等方面,揭示了心理与健康

的关系,告诉人们健康不仅仅是没有疾病的生存,更重要的是要具有良好的心态和承受各种压力的能力。

●《医药保健与健康》:“生命质量”问题的提出,使现代人比以往任何时候都更加关注健康。本书从药物治疗、手术治疗、医疗器械、医院治疗、家庭治疗、抗菌药物、中医中药、生活保健、妇幼保健等方面,揭示了生命与健康的关系,使人们在生老病死的法则面前,明白如何防病治病,科学保健,提高健康水平。

丛书的创意是张倩在 1997 年出版《美与疾病》一书的基础上拓展形成的。河南医科大学出版社谷振清社长,总编辑楚宪襄教授对该丛书的创意、构思、策划高度关注,并提出了许多有价值的建议,同时在整个写作和出版过程中,自始至终得到了何芹、张桂枝以及各书责任编辑的鼎力相助。没有他们的关心、支持和帮助,这套丛书很难预期顺利出版,为此,主编及全体作者特向他们表示衷心的感谢。

本套丛书在初稿完成后,由丛书主编负责统稿,对有关章节进行了修改,并最后定稿。我受丛书主编和出版社总编辑楚宪襄教授之邀,为该套丛书撰写导读。丛书得以出版,是出版社与丛书主编及各位作者共同努力的结果。因时间所限,书中难免有不妥之处。但书中所倡导的健康美作为审美的价值取向,将有助于人们打开心扉,去感受和创造美的自我、美的环境、美的生活。

纪德尚

1999 年 1 月 20 日

目 录

一、药物治疗与健康	(1)
1. 自我用药应慎重	(1)
2. 用药种类不宜多	(3)
3. 谨防药物致癌	(3)
4. 皮质激素可造成不良后果	(5)
5. 氨基酸并不是万能补药	(6)
6. 请慎重使用丙种球蛋白	(7)
7. 不可随便使用去痛片	(8)
8. 滴耳剂使用要得当	(9)
9. 外用药不可乱涂	(11)
10. 口服药物也能预防传染病	(12)
11. 营养药服用要适宜	(13)
12. 病愈停药有讲究	(14)
二、手术疗法与健康	(16)
1. 手术选择莫盲从	(16)
2. 急腹症、癌症早期手术莫迟疑	(18)
3. 腹腔镜胆囊切除有禁忌	(19)
4. 脑部手术的安全系数	(20)
5. 关节腔穿刺利弊谈	(21)
6. 该不该切除扁桃体	(23)
7. 近视眼手术的选择	(24)

8. 人工流产的隐患	(25)
9. 手术不用刀取石痛苦小	(26)
10. 手术前为什么要禁食	(27)
11. 手术后早期活动好不好	(28)
三、医疗器械与健康	(30)
1. X线检查造成的伤害	(30)
2. 过多超声波检查有害孕妇	(31)
3. 哪种人不宜做磁共振显像	(32)
4. CT检查的利与弊	(33)
5. 磁疗治病应得法	(34)
6. 驱弊求利话理疗	(36)
7. 钡餐检查要谨慎	(37)
8. 心脏起搏器综合征	(38)
四、医院治疗与健康	(40)
1. 被人疏忽的医院病	(40)
2. 医源性疾病与药源性疾病	(41)
3. 介入疗法优劣谈	(43)
4. 废弃注射器带来的危害	(45)
5. 追根求源的基因技术	(46)
6. 医护人员也是传染源	(47)
五、家庭医疗与健康	(49)
1. 发生在家庭的医疗差错	(49)
2. 牛奶送服药物影响药效	(51)
3. 莫用六神丸防瘰子	(52)
4. 药物牙膏能不能治牙病	(53)
5. 老年人不宜长期服用安眠药	(55)

6.增高器能增高吗	(56)
7.怎样进行家庭消毒	(57)
六、抗菌药物与健康	(59)
1.滥用抗生素的危害	(59)
2.抗生素越贵越新越好吗	(61)
3.青霉素脑病	(63)
4.氨基糖甙类的毒性作用	(64)
5.磺胺类药的不良反应	(65)
6.喹诺酮类药对胎儿有害	(67)
7.抗结核药的副作用	(68)
8.孕妇能否使用抗菌药物	(69)
9.氯霉素眼药水忌滥用	(70)
七、维生素类与健康	(72)
1.维生素 A 中毒与致畸	(72)
2.产生维生素缺乏症的原因	(73)
3.维生素 B ₁ 的缺乏与过量	(74)
4.谈谈维生素 B ₂	(75)
5.过量服用维生素 B ₆ 引起的不适	(76)
6.维生素 B ₁₂ 与贫血患者	(76)
7.健康人不必常服维生素 C	(78)
8.慎防小儿维生素 D 中毒	(79)
9.维生素 E 服用过量也有害	(80)
10.不可忽略的维生素 K	(81)
11.泛酸在人体中的作用	(82)
八、化学元素与健康	(84)
1.人体补铁并非多多益善	(84)

2. 补钙莫被补钙误	(86)
3. 铜元素与人体健康	(87)
4. 铝对人体的损害	(88)
5. 缺镁与心脏病	(90)
6. 缺锌影响生长发育	(91)
7. 锰与皮肤瘙痒症	(92)
8. 镉对人体的危害	(93)
9. 氟过量引起的疾病	(94)
10. 硒与健康的关系	(95)
11. 碘可诱发甲亢	(96)
12. 怎样预防铅中毒	(97)
九、中医中药与健康	(99)
1. 科学煎煮中草药	(99)
2. 服用中药要得法	(101)
3. 中西药合用有禁忌	(102)
4. 当心饮用药酒的不良反应	(102)
5. 中药也会引起中毒和过敏	(104)
6. 人参蜂王浆并非人人皆宜	(104)
十、生活保健与健康	(106)
1. 不可打乱人体生物钟节律	(106)
2. 天年长寿与英年早逝	(108)
3. 警惕隐匿型疾病	(109)
4. 彩圈——失明的不祥之兆	(111)
5. 强忍硬憋出来的病	(112)
6. 注射后按摩针眼有害处	(114)
7. 吸氧也可中毒	(114)

8. 食用鱼油并非有利而无弊	(115)
9. 谨防森林浴引起的不适	(116)
10. 日光浴带来的皮炎	(117)
十一、妇幼保健与健康	(119)
1. 女孩们的妇科病	(119)
2. 莫忘优生优育	(121)
3. 晚婚晚育越晚越好吗	(122)
4. 放环不适怎么办	(123)
5. 药物流产的禁忌	(124)
6. 误服避孕药带来的麻烦	(125)
7. 孕妇慎食龙眼	(126)
8. 侧切利于母婴	(127)
9. 母乳喂养的误区	(128)
10. 哺乳期妇女慎用药	(130)
11. 健康妇女不必常用洁尔阴	(131)
12. 女士用手纸讲究多	(132)

一、药物治疗与健康

岁月悠悠,人生漫漫,恐怕没有人不得病、不吃药。可以说健康、疾病、药物与治疗等话题伴随终生。

药物治疗,是人类与疾病进行斗争的重要手段之一。任何疾病都有发生、发展、转归的过程,药物治疗的独特魅力,在于疾病发生之前可以防病,疾病发生之后可以治疗,在疾病转归过程中可以促其康复。

但药物治疗并非万能,对于某些疾病尚无有效药物。而对于大部分疾病来说,药物治疗必不可少。进行药物治疗,并不是简单的打针吃药,滥用药物将会给人体的健康带来危害。

所以,只有在医生指导下科学用药、合理用药,才能有利治愈病患,牢牢把握健康的主动权。

1. 自我用药应慎重

医学的发展和药物对疾病的有效控制,为人们走向健康之路提供了方便。各种药物层出不穷,药物广告更是五花八门。可能是来自药物广告的诱惑,或许是来自生活快节奏的需要,亦或是来自医疗制度的改革,以及医疗卫生知识的普及,许多家庭或个人都有自己的小药箱。

家庭药箱储备的主要是一些治疗头痛、发热、腹泻、消化不良等症的药,如止痛、消炎、止咳、助消化、维生素类等以及各种外用药物,还有一些滴鼻剂和点眼药等等。有了家庭小药箱,一旦出现小伤小病可以治病不出门。

家庭小药箱,虽然简单、方便,但也存在许多问题。因为一般家庭成员并不精通医道,对人的生理、病理现象以及药物的药理作用、副作用和毒性作用等,知之甚少。对症用药有时虽也能治好一些小病,但从长远看则是比较危险的。一些药物含有不合适的成分,一旦使用后可能会产生副作用;有些药物过量服用,可引起中毒;还有些药物盲目使用后,可产生依赖性 or 成瘾性。其中最大的危害是自我药疗可能会掩盖一些重要的症状,干扰医生对疾病的诊断,从而延误病情,使患者病情加重,影响治疗甚至失去治疗的机会,造成不可挽回的损失。

曾有一位经常腹胀的病人,在家中自我服用助消化药物,有时似乎也能奏效,腹胀暂时减轻或消失。几个月后腹胀越来越明显,持续时间越来越长,而且间隔时间也越来越短,服用助消化类药物也无济于事,才想到医院进行检查,结果已是肝癌晚期。

常言说,有病用药,但科学用药最重要。所以,提醒患者朋友,为了自身的健康,为了家庭的幸福,有病莫忘看医生,用药一定要在医生指导下科学合理地使用。只有遵循科学原则,才能避免和减少盲目用药带来的危害。

2. 用药种类不宜多

“恨病吃药”反映了患者急于借助药效摆脱疾病、恢复健康的自然心态。药之所以能治病,是因为它能促使人体发生某种改变,从而达到生理的平衡,使疾病得以控制。

然而日常生活中,总有一些人有无疾病都长期服用药物和保健品,更有甚者有点小毛病就大把大把地吃药。其实这种极端做法并不利于健康,有时还会对身体造成严重危害。因为凡药并非良物,均与毒性相“通”,何况不同药物相加,药性错综复杂而难以把握。据报道,专家通过对1万人统计发现,多药并用发生不良反应的比率为:用5种药物以下者不良反应发生率为3.5%,6~10种者为10%,11~15种者为28%,16~18种者为58%。可见,不良反应发生率与用药种类数量成正比关系,用药种类数量越多,不良反应发生率越高。

预防药物相互之间产生不良作用,贵在对症下药。为此要克服没病吃药和有病乱吃药的不良习惯,以及求多、求贵等不良心理。只有尽量不用、少用药,才有利于减少药物带来的不良反应,还你一个健康的身体。

3. 谨防药物致癌

药物的不良反应常见的有以下几种:①药物在常用量时所发生的与治疗无关的副作用;②用药剂量过大或时间过长所发生的毒性反应;③因受来自药物的抗原或半抗原物质刺激,引起机体组织损伤或生理功能紊乱所发生的过敏反应;④

由于使用药物治疗机体所产生的继发性反应;⑤耐药性;⑥成瘾性;⑦致畸作用;⑧致癌作用。其中致癌作用,是指用药后药物或药物代谢产物诱发机体致癌。

现在许多人谈癌色变,但却不了解药物也能致癌。如果病人长期大量服用含有非那西丁成分的药物,可诱发肾盂癌和膀胱癌;含有氨基比林成分的药物,在胃酸作用下与食物发生作用,可形成致癌物亚硝酸胺;保泰松能抑制造血功能,有导致白血病的可能;一些抗癫痫药物可诱发脑瘤或肝癌;长期服用利血平可能诱发乳腺癌;长期服用降血脂药安妥明有诱发呼吸道、胃肠道肿瘤的可能;抗菌药物中氯霉素可抑制骨髓导致再生障碍性贫血,甚至诱发白血病;长期服用抗结核类药物异烟肼,可促使寻常性狼疮发展为癌症。另外,激素类药物也可引发癌症。怀孕3个月内用己烯雌酚,可使女婴至青春期前后易患阴道癌和子宫癌;绝经期妇女使用雌激素,子宫内膜癌发生率较未用雌激素者高出7.5~8倍;长期使用甲基睾丸素和康复龙等,可诱发肝癌;黄体酮,可酿成宫颈癌。抗癌药物本是治疗癌症的,但研究表明,有些抗癌药物也具有致癌作用。服用环磷酰胺可发生白血病或膀胱癌;服用甲氨蝶呤,易引发皮肤癌、鼻咽癌、宫颈癌;服用塞替哌、马利兰、阿糖胞苷等等,均有致癌的可能。中草药堪称副作用小、较安全的药物,但据研究表明,有些中草药也可致癌,如肉豆蔻、大茴香、土荆芥、胡椒及樟脑油、巴豆油等,均有促发癌症的作用。

有病用药看似简单,但道理深奥。为了避免药物致癌的危险性,要求患者听从医嘱,合理、安全、有效地用药。

4. 皮质激素可造成不良后果

当人们患某种疾病时,医生为治疗疾病常常使用糖皮质激素药物。此类药物包括泼尼松、氢化可的松、地塞米松等。因其具有抗炎、抗毒、抗免疫、抗休克等作用,在治疗疾病中发挥了很大的效用。但有人一遇到发烧、不思欲食,就想到服用激素治病,甚至把激素当做“退烧”药,岂不知此类药物能治病、能救命,但使用不当也能致病丧命。它给人们带来的不良后果主要有:

(1)糖皮质激素能促进蛋白的分解并抑制其合成,阻碍组织修复,刺激胃酸和胃蛋白酶的分泌,减少胃黏液分泌,降低胃肠黏膜的抵抗力,诱发或加剧胃及十二指肠溃疡,造成消化道的出血或穿孔。

(2)糖皮质激素能激活糖原异生酶,促进糖原异生,减慢葡萄糖的分解,减少机体组织对葡萄糖的利用,以致血糖升高,甚至引起类固醇性糖尿。

(3)糖皮质激素过量时造成蛋白、钙磷代谢的紊乱,表现为肌肉萎缩、皮肤菲薄而有紫纹、骨质疏松、伤口愈合迟缓;还能抑制生长素分泌,影响生长发育,甚至生长停滞。

(4)糖皮质激素促进组织中脂肪的分解,使血中游离脂肪酸增加,由于抑制外周组织对葡萄糖的利用,间接地促进脂肪氧化,还有使体内脂肪分布发生变化,以致造成满月面、水牛背、悬垂腹等向心性肥胖。

(5)糖皮质激素可诱发感染,使体内潜在性感染发生扩展和播散,诱发泌尿系感染,使静止结核灶扩散,如必须应用此

类激素治疗的感染性疾病,应在应用大量抗生素的前提下再慎重使用。

因应用糖皮质激素有以上不良反应,在患有高血压、冠心病、溃疡病、糖尿病、水肿、真菌感染、病毒感染、精神病、癫痫、妊娠初期、产褥期、骨折及术后恢复期等都应禁用糖皮质激素药物。

5. 氨基酸并不是万能补药

蛋白质是构成生命最基本的物质,也是人体三大营养物质之一。在人体细胞组成中,蛋白质含量最为丰富,也是功能最多的高分子物质,可以毫不夸张地说,几乎在所有的生命过程中它都起着关键作用。

蛋白质是由氨基酸组成的,即便是分子质量较小的蛋白质,每分子也含有 50 ~ 100 个氨基酸,多的可含 300 个左右;大分子质量的蛋白质,如肌球蛋白,每分子由 750 个氨基酸组成。由于氨基酸是构成蛋白质的基本单位,它在人体中作用是相当重要的。正因为如此,有些人错误地把氨基酸作为万能补药,不管病情需要不需要就滥补氨基酸,甚至连头晕、心悸、肢倦、体乏、疲劳、不适都要求医生给予静脉输注氨基酸。也有少数医务人员,不坚持原则,动不动就给病人静脉滴注氨基酸。实际上,这种做法是极为不妥的。

正常情况,人体内要分解部分氨,然后在肝脏合成尿素随尿液排出体外。如果体内的氨基酸补给过多,氨的生成也会相应地增多,当多余的氨在体内不能顺利排出时,这种有毒物质就会对人体各部分产生毒害作用;同时氨的增多迫使肝脏

合成尿素相应增多,会造成肝脏长时间处于超负荷工作状态,引起肝功能不良。此外,对有肝脏疾病的患者,氨在肝脏的处理发生障碍,容易引起体内氨的蓄积中毒,而发生肝昏迷;肾功能不全的患者,则容易引起尿毒症等。看来,补氨基酸并不像有些人所说的“补补身体、长长精神”那么简单。氨基酸有它补充营养利于健康的一面,也有它毒性作用影响健康的一面。

6. 请慎重使用丙种球蛋白

丙种球蛋白作为一种血液制品,它是含有对多种细菌或病毒的抗体蛋白,具有直接消除病毒及其毒素的作用,或者使病毒相互粘连成堆,被人体的免疫细胞消灭而消除。所以,它能够增强人的抵抗力,帮助人体抵抗细菌或病毒的入侵,常用于预防甲型肝炎、麻疹、水痘、脊髓灰质炎等病毒性传染病。此外,丙种球蛋白还可以作为辅助治疗剂,用于免疫性溶血性贫血、原发性血小板减少性紫癜、重症肌无力、严重创伤感染所致的败血症以及先天性或后天获得性低丙种蛋白血症等疾病的治疗。

由于丙种球蛋白具有上述种种疗效,许多年轻的父母认为,丙种球蛋白是预防各种疾病的良药,只要打上一针丙种球蛋白,就可以确保自己的孩子少生病、不生病。其实,这种盲目的行为不但不能确保孩子健康,反而可能带来意想不到的恶果。在制造丙种球蛋白时,如果提供的血液带有某些致病原,如艾滋病、乙型肝炎等病毒,那么,当有人使用这种丙种球蛋白时,很难说不感染上疾病。还有一些过敏体质的人,在使