

防治疾病并不难

FANGZHI JIBING BINGBUNAN

FANGZHI JIBING BINGBUNAN

● 陈效铎 / 编写
● 阿桂 / 绘图



四川科学技术出版社



生命的第五要素(代序)

三 石

如果说衣食住行是生命的四大要素的话,那么健康就是生命的第五要素。

在解决了生存最基本的条件之后,对生命构成最大威胁的就是战争和自然灾害。两次世界大战夺去了成千上万人的生命,仅在惨绝人寰的南京大屠杀中,就有三十万无辜的性命被残酷地杀戮。人类共同的努力使和平成为今天世界的主题,而科学的发展大大提高了人类对自然灾害的抵御能力,因此,疾病一跃成为威胁生命最大的敌人。

一个人,无论他富可敌国,还是权倾一时,只要他失去了健康,就意味着他已经失去或将要失去所拥有的一切。有个很形象的比喻说,生命就好比一个数字,健康是排在首位的1,而事业、金钱、权力、美貌、智慧、才能、幸福、家庭等等都只代表1后面的0。当拥有健康时,后面的0越多,生命就越有价值。一旦健康不复存在,生命也就毫无意义了。

所以有人说,不管将来如何发展,世界上只有两种人不会失业,一是教师,一是医生。因为教育和疾病将伴随人类的全过程。

也有人说,世界上有两种职业是值得人们尊敬的,一是教



师，一是医生。教师拯救灵魂，医生救治肉体。

社会对医生这个职业的推崇，说明人们越来越注重自身的健康。我们口口声声说要提高全人类的素质，而人类素质的提高恰好表现在把人作为关注的主体。无论是保护环境也好，还是普及教育也罢，总之，是让现代人和未来人在有限的生命周期中活得更有质量。

从很大程度上讲，人类的迷信也正来源于对生命现象的无知。当人们面对疾病束手无策的时候，自然就把希望寄托于异端邪说。有朋友告诉我，说一位德高望重的老诗人晚年倍受食道癌的折磨，他四处打听各种单方，甚至还生吞活鳊鱼。所谓“病急乱投医”，疾病的痛苦很容易让一个充满智慧的人丧失基本的判断力。

临床上也经常遇到这样的情况，当患者到医院就医时，已经错过了最佳的治疗时机。如果病人稍稍具有一点点医学常识，很多疾病是完全可以及时发现并得以根治的。

因此，普及健康教育无疑是提高生活质量的前提。

要想活得更加有滋有味，并不在于盲目地把大堆保健药品当饭吃，只需要多具备一些医学常识。其实，人体就像一台机器，疾病就是机器的故障。了解自己，认识疾病，善待生命，便是我们策划这套图书的宗旨。

你只要静下心来，将这本书放在身边，不时拿起来翻一翻，你就会惊喜地发现，原来搞定健康并不难。



目 录

1	生命是开放系统	(1)
2	健康是相对的	(3)
3	良好的生活态度是健康的前提	(6)
4	饮食之外的营养补充	(7)
5	睡眠的长短	(8)
6	锻炼的意义	(9)
7	人体是一个微生态系统	(10)
8	衰老意味着什么	(11)
9	没病也要去医院	(13)
10	排除心理因素干扰	(14)
11	本益比——检查与治疗必须考虑的问题...	(17)
12	药越贵越好吗	(21)
13	药物的不良反应	(24)
14	定时服药的必要性	(26)
15	终身治疗	(27)
16	停药的技巧	(28)
17	诊断的方法	(29)
18	相同的症状不同的疾病	(33)



19	诊断不仅是医生的事	(35)
20	人体的构造	(37)
21	身体的砖石——细胞	(39)
22	身体的内环境——细胞外液	(40)
23	人体支架与补钙	(42)
24	外面的世界很美丽	(44)
25	人体内最复杂的系统	(45)
26	人体的天然屏障	(50)
27	呼吸系统	(53)
28	食物如何被消化吸收	(56)
29	血液的泵和管道	(62)
30	泌尿系统	(65)
31	人体的生殖过程	(68)
32	疾病的概念	(69)
33	人体的防御功能	(74)
34	生病有什么表现	(76)
35	炎症——对外界入侵的抵抗	(78)
36	发热	(80)
37	疼痛——报警的信号	(82)
38	头痛就医头吗	(84)
39	胸痛可由哪些疾病引起	(86)
40	腹痛应注意观察什么	(88)
41	咳嗽与咳痰	(90)
42	咯血是怎么回事	(92)
43	恶心与呕吐	(94)
44	腹 泻	(97)
45	呕血和大便发黑	(101)

46	便血意味着什么	(107)
47	便秘不可忽视	(109)
48	心跳的感觉	(111)
49	为什么会出现血尿	(115)
50	什么叫膀胱刺激症	(117)
51	身上的瘀斑是咋回事	(119)
52	皮肤瘙痒不是病吗	(120)
53	什么是感染性疾病	(121)
54	怎样预防呼吸道感染性疾病	(125)
55	警惕消化道传染病	(126)
56	什么叫透皮性传染病	(127)
57	小虫咬出大病来	(128)
58	洁身自好防性病	(129)
59	慢性支气管炎患者应注意什么	(130)
60	哮喘是怎么回事	(131)
61	什么是支气管扩张	(133)
62	肺癌有哪些表现	(135)
63	怎样预防高血压病	(137)
64	冠心病可怕吗	(140)
65	什么是风湿性心脏病	(143)
66	虫牙的防与治	(146)
67	溃疡能治愈吗	(148)
68	患了胆石症应不应做手术	(152)
69	为什么肝癌总是发现较晚	(155)
70	胰腺炎有哪些表现	(157)
71	胰腺癌有什么表现	(158)
72	如何早期发现大肠癌	(159)





73	痔疮患者应注意什么	(161)
74	慢性肾功能不全	(162)
75	肾盂肾炎是肾炎吗	(164)
76	哪些症状揭示膀胱癌	(166)
77	巨人症、肢端肥大症和侏儒症是怎么回事...	(167)
78	甲亢是怎样回事	(171)
79	糖尿病是因为糖吃多了吗	(173)
80	“中风”之后怎么办	(176)
81	抽脑脊液后会变傻吗	(179)
82	为什么要化验骨髓	(180)
83	贫血是血少了吗	(181)
84	白血病是不是不治之症	(183)
85	“煤气”中毒之后	(184)
86	毒蛇咬伤之后	(185)
87	离猫狗远点	(186)
88	中暑之后	(187)
89	发生了冻疮怎么办	(188)
90	触 电	(189)
91	淹 溺	(190)
92	爱滋病究竟是怎么回事	(191)
93	为什么梅毒越早治疗越好	(193)
94	酒精对人体的危害	(194)
95	为什么应该戒烟	(196)
96	先天性疾病是遗传病吗	(198)
97	为什么生了一个白化病儿	(200)
98	怎样才能做到优生优育	(202)
99	手术治疗和药物治疗	(204)

1 生命是开放系统

什么是生命？生命是具有生长发育、繁殖、新陈代谢的物体，即与外界环境既有能量交换又有物质交换的开放系统。由于生命具有开放属性，使得这一系统必然处在外环境的不断干扰下，通过自身具有的调节能力以维持自身的存在和稳定。

生命的这种自身调节能力是保持自己存在的必要条件。譬如正常人体温度在 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间，最适合人体的环境温度是 27°C （我们称之为生理零度），相对湿度为75%。然而，人却能在零下几十度到 40°C 之间的温度范围内生活，这种能力就是人体对外环境干扰的调节适应能力。当外界环境的干扰超过人体自身的





调节能力，或人体的调节能力受损不能充分发挥作用时，人就表现为生病。一旦调节能力彻底被破坏，生命的稳态也就不复存在，而与环境达成平衡，即死亡。

由于人时时刻刻都处在外环境的不断干扰作用下，因此，疾病也就与生命时刻相伴，是生命过程中的组成部分，而死亡则是生命的终结。认识到了这一点，我们每个人面对疾病和死亡时，就不应该惊慌失措、怨天尤人，而应当以理性的态度去看待。这样做的好处是显而易见的。首先，它可以使人精神乐观坦然，有利于健康的恢复，而不是处于沉重的精神压力之下，陷入沮丧、绝望之中；其次，它可以使人避免陷于过度检查和过度治疗造成的沉重的经济负担中。

我们何乐而不为呢？



2 健康是相对的

世界卫生组织(WHO)把健康定义为:身体无病,良好的心理状态和社会适应能力。

然而这一定义却是模糊的,缺乏明确的内涵。

我们认为健康的含义表现为,在身体方面:良好的食欲,安稳的睡眠,正常的性欲,充沛的体力和精力;在心理方面:乐观、自信、宽容;在社会适应方面:胜任自己的工作,良好的人际关系。总之,就目前而言,健康仍缺乏一个明确的定义。我们不妨将它视为人们心目中的一种理想状态。

现实中的人类实际处在介于健康与不





健康之间的亚健康状态中。有些人接近于理想的健康状态，有些人则明显地处于程度不同的亚健康状态。后者主要是一些病毒、细菌的携带者和慢性病患者，如乙肝病毒携带者、慢性支气管炎-肺气肿患者（缓解期）、风湿性心脏病患者功能代偿期、高血压病患者早期、恶性肿瘤早期等等。这些病或许根本没有被发现而患者就被当作“健康人”，或虽已被发现，但由于患者身体调整、代偿能力还很强大，使他们看上去与健康人无异，能胜任一般的工作，但实际上他们的身体状况与健康的理想状态已相去甚远。



体检室



体检室



△ 迈博士健康丛书



3 良好的生活态度是健康的前提



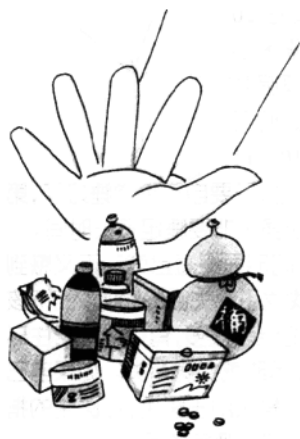
古人说的“知足者常乐”不是没有道理。良好的生活态度可以造就健康的体魄。不信看看那些长寿者，大都是些豁达、乐观的人。

现代医学已经证明，酗酒抽烟、暴饮暴食、起居无节的确有害无益。正如一部汽车，车况好不好关键在保养。长时间的超速行驶和过于粗暴的操作都将缩短汽车的使用寿命。

同样，不良的心理状态如悲观、沮丧、自卑、嫉妒、愤怒等，也会引起植物神经功能失调、内分泌紊乱、免疫系统功能下降，最终导致疾病的产生。这一点在当代人身上表现得尤为突出。最近的调查表明，心理疾患的发病率已经超过其他所有的器质性疾病而跃居首位。随着社会的发展，人类将面临更严峻的工作压力和残酷的生存竞争，如果不善于自我调节，就很容易破坏既往的健康状态。

所以，我们说良好的生活态度是健康的前提。

4 饮食之外的营养补充



一提起各种维生素或氨基酸(最近,又多了一个核酸营养品),很多人都以为这些都是好东西,即便是没有病,吃吃也无妨。正如钱永远不嫌多一样,营养还会嫌多吗?

近年来的一些事情又让人们感到困惑,那就是我们身边的肥胖儿童越来越多,医学认为这是营养过剩所致。那么,究竟怎样才算营养合理呢?

对一个饮食正常的人来说,只要不是偏食,家庭的经济状况也不是特别差,那么人体所需的营养物质就完全可以从中获得。对于某些有饮食偏好的人来说,首要问题是改变自己的饮食习惯。医学上常有这种情况,就是在某个地区某种疾病的发病率明显高于别的地区,除水质、空气、遗传等因素外,还可能跟这个地区人们的饮食结构相关。从营养学的角度来看,单纯由营养缺乏而导致疾病的现象已非常鲜见。

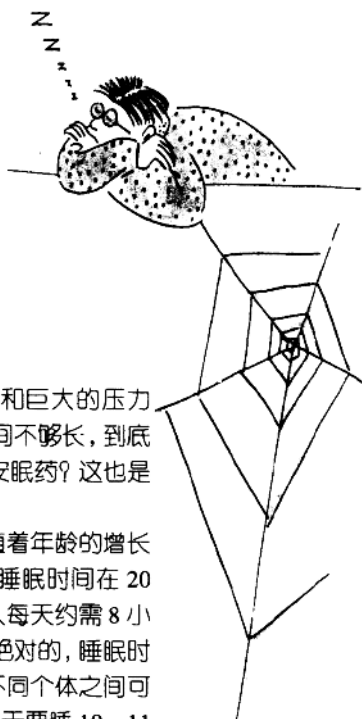
因此,真正需要在饮食之外补充额外营养的,是那些患有特殊疾病的病人或某种营养物质缺乏的病人。对于这样的病人来说,有针对性地补充某种营养物质是必要和应该的。至于那种动辄就吃补药行为,严格说来是一种浪费。





5

睡眠的长短



现代生活紧张的节奏和巨大的压力使得很多人失眠。睡眠时间不够长，到底算不算失眠？需不需要吃安眠药？这也是困扰人们的一个常见问题。

一般来说，睡眠时间随着年龄的增长逐渐缩短。新生儿每天的睡眠时间在 20 小时以上，而大多数成年人每天约需 8 小时左右的睡眠。但这不是绝对的，睡眠时间的长短就跟饭量一样，不同个体之间可以有显著的差异。有的人每天要睡 10~11 小时，而另一些人则只需睡 5~6 小时。只要自己感觉睡好了，第二天工作有精力就达到目的了，不必强求非要睡足多长时间。

如果一个人入睡困难、睡眠时间明显缩短且第二天又感到精力不足，工作效率低，那么就应找找引起失眠的原因，而不该仅仅求助于安眠药。因为引起失眠的原因很多，有可能是居住环境的影响，也有可能跟自己的心情、运动或疾病有关。如果自己找不到发生失眠的原因，最好的办法是求助于医生，在医生的指导下酌情定量地服用安眠药，以达到改善睡眠的目的。



6 锻炼的意义

我们已经知道健康的身体依赖于体内稳态调节的能力和范围,但这种调节的能力和范围是有一定限度的。稳态调节的最大容许限度标志着稳态和失稳态(稳态破坏)的质变临界状态。

特别要指出的是,人体的稳态调节限度还可以通过锻炼来扩大,以增强对外界环境的适应能力。当体内各器官、系统的功能状态正常时,锻炼可使稳态调节能力得到充分的发

挥。譬如举重运动,运动员所能举起的重量是普通人无法承受的,如果普通人要勉为其难,最终的结果很可能是肌肉韧带拉伤,但运动员却能举重若轻,这就是因为平日的训练使得他们的稳态调节范围扩大了。

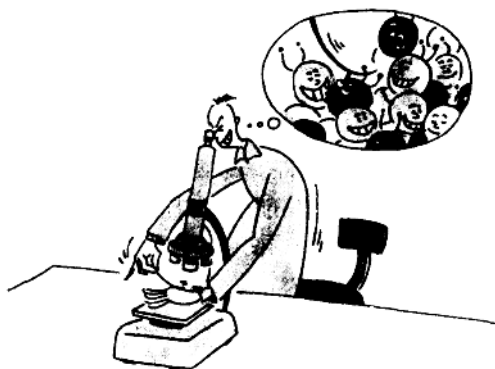
因此,通过适当的锻炼增强人的体质,提高适应能力,延缓衰老是完全有科学根据的。

需要指出的是,锻炼并不意味着无节制地增加心肺负担,也不主张使人体长时间处于高热或严寒的环境。过去那种“冬练三九,夏练三伏”的提法是值得商榷的。





7 人体是一个微生态系统



人体是一个微生态系统。

在我们的皮肤、鼻孔、口腔、结肠、阴道都居住着许多肉眼看不到的居民，它们长期定居在我们体内，通常并不造成危害，同时还可以阻止致病菌的入侵，产生某些我们人体需要但又不能自己制造的东西，如肠道细菌产生维生素 K，供人体吸收利用。

当人体抵抗力下降的时候，这些细菌就会入侵人体造成感染引起疾病。这种感染与外界入侵人体的细菌造成的感染有很大的不同，叫做“内源性感染”。另外，当我们使用抗生素治疗一种细菌感染性疾病时，有时也会造成其他细菌之间平衡的破坏，引起疾病，这就是所谓的“菌群失调”。