



英国医学学会



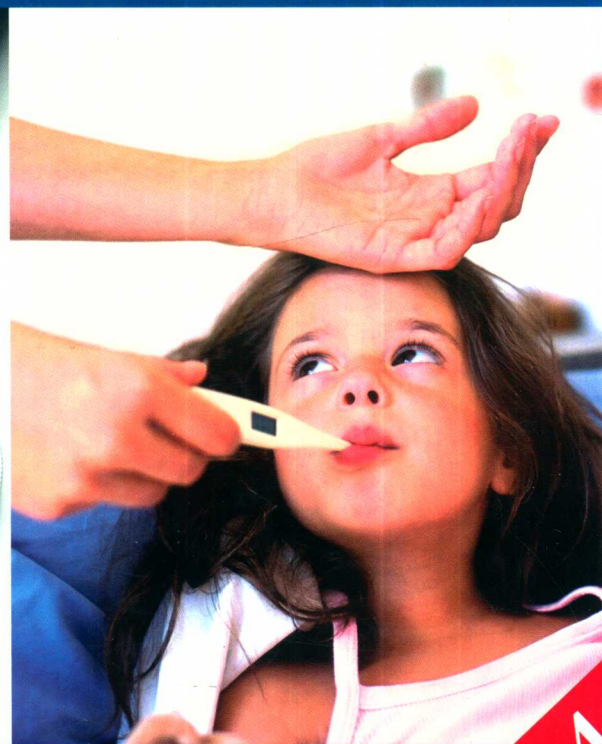
BRITISH MEDICAL ASSOCIATION

家庭医生



家庭必备第一书

掌控健康 发现疾病 自我诊断 就医指南 紧急救助 终生保健



中国大百科全书出版社

Encyclopedia of China Publishing House

全球畅销14年
最新版



英国医学学会

BRITISH MEDICAL ASSOCIATION

家庭医生

英国医学学会医学编辑顾问 迈克尔·彼得斯博士

田新平 荣石 冯凤芝 主译



中国大百科全书出版社

Encyclopedia of China Publishing House



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: BMA Complete Home Medical Guide
Copyright © 2000, 2005, 2010 Dorling Kindersley Limited, London

北京市版权登记号：图字01-2011-6197

图书在版编目（CIP）数据

DK家庭医生 / 英国DK公司编著；田新平等译. --
北京：中国大百科全书出版社，2014.6
ISBN 978-7-5000-9368-8

I. ①D… II. ①英… ②田… III. ①家庭医学—基本
知识 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第138864号

译者：田新平 荣石 冯凤芝等

策划人：武丹

责任编辑：杨振 付立新

校 对：窦红娟 王丽 王慧琳 李静

封面设计：杨振

声 明

本书涵盖了医学各方面的信息，并且竭尽全力保证书的信息准确无误。但本书并不能替代医学专家的建议，我们建议您向医生或保健专业人士就个人健康的具体问题进行咨询。务必不要因从本书中获得的信息而无视医学专家的建议，也不要拖延咨询或治疗。本书中涉及的产品、疗法或机构并不意为受到英国医学会、英国医学会医学编辑顾问、其他顾问、编著者、编辑或出版社的代言，如有所遗漏也不意为被否定。英国医学会、英国医学会医学编辑顾问、顾问、编著者、编辑和出版社对个人因错误参考本书中的信息与建议而造成的伤害、其他损害或损失不承担任何法律责任。

DK家庭医生
中国大百科全书出版社出版发行
（北京市西城区阜成门北大街17号 邮编 100037）
<http://www.ecph.com.cn>
新华书店经销

中华商务联合印刷（广东）有限公司印制
开本：680毫米×1050毫米 1/8 印张：81
2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷
ISBN 978-7-5000-9368-8
定价：350.00元

英国医学会

理事会主席 Dr Hamish Meldrum

财务 Dr Andrew Dearden

代表机构主席 Dr Steve Hajioff

英国医学会医学编辑顾问 Dr Michael Peters MB BS

主要译者

田新平 荣石 冯凤芝

翻译委员会委员

田新平 北京协和医院风湿免疫科主任医师
博士研究生导师

荣 石 北京协和医院泌尿外科主任医师
硕士研究生导师

冯凤芝 北京协和医院妇产科主任医师
硕士研究生导师

朱以诚 北京协和医院神经内科主任医师
博士研究生导师

张美芬 北京协和医院眼科主任医师
博士研究生导师

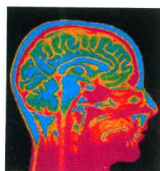
晋红中 北京协和医院皮肤科副主任、主任医师
博士研究生导师

田 军 山东省潍坊市人民医院耳鼻喉科副主任医师
硕士研究生导师

译者（按姓氏笔画为序）

于 雪	王丽焕	王秋梅	王艳侠	王淑然	王新宁
朱夏琴	刘 贝	刘 雁	孙 菲	张孜君	张欣泽
苟丽娟	茅李莉	袁 礼	夏文丽	葛芳芳	焦珍珍

目录



掌控健康

6~35

掌控健康	6
遗传与健康	8
了解什么是遗传	10
终生保健	12
生活方式与健康	15
饮食与健康	16
锻炼与健康	20
酒精、烟草和药物	24
性与健康	27
心理健康	30
安全与健康	33



自我评估

36~123

自我评估	36
疲劳	38
体重减轻	40
睡眠障碍	42
发热	44
肿块或肿胀	46
眩晕与晕厥	48
头痛	50
抑郁的感觉	52
一般的皮肤疾病	54
伴有发热的皮疹	56
眼睛疼痛或刺激症状	58
视力障碍或视力受损	60

听力丧失	62
耳痛	64
咽喉痛	65
咳嗽	66
呼吸困难	68
哮喘	70
吞咽困难	71
呕吐	72
反复呕吐	74
腹痛	76
反复腹痛	78
腹泻	80
便秘	82
胸痛	84
尿频	86
尿痛	88
背痛	90
颈部疼痛或僵硬	92
关节疼痛	94
踝关节肿胀	96
勃起功能障碍	98
睾丸与阴囊疾病	99
阴茎疾病	100
乳房疾病	102
女性下腹痛	104
女性生殖器刺激症状	106
阴道异常分泌物	107
阴道异常出血	108
痛经	110
儿童的体重问题	111
儿童呕吐	112
儿童腹泻	114
儿童发热	116
儿童呼吸困难	118
儿童咳嗽	120
儿童腹痛	122



发现疾病

124~139

发现疾病	124
------	-----

就医	126
病史和体格检查	127
观察内脏器官	129
成像技术	131
可视技术	137



身体与疾病

140~565

身体与疾病	140
基因与遗传	144
遗传性疾病	150
肿瘤	152
带瘤生存	156
感染和传染性疾病	160
病毒感染	164
细菌感染	171
原虫和真菌感染	175
蠕虫感染	178
严重损伤与环境因素造成的疾病	181
严重损伤	182
中毒与环境因素造成的疾病	184
皮肤、毛发和指（趾）甲	189
泛发性皮肤病	192
局限性皮肤病	197
皮肤感染和皮肤传染病	204
轻微皮肤损伤	207
毛发和指（趾）甲疾病	208
肌肉骨骼系统	211
骨骼疾病	217
关节和韧带疾病	220
肌肉和肌腱疾病	229
肌肉骨骼系统损伤	231

心血管系统.....235
 主要的心血管疾病.....241
 心率和心律紊乱性疾病.....249
 心脏瓣膜疾病与心肌疾病.....253
 周围血管疾病.....258

血液、淋巴与免疫系统.....265
 血液病.....271
 淋巴系统疾病.....278
 免疫系统疾病.....280
 过敏反应.....283

呼吸系统.....286
 鼻和咽喉部疾病.....290
 肺部疾病.....294

神经系统和精神功能.....311
 常见的神经系统疾病.....319
 脑和脊髓疾病.....322
 周围神经系统疾病.....336
 心理健康问题.....341

眼与视觉.....351
 眼部疾病.....355
 眼睑和泪液系统疾病.....363
 视力障碍.....365

耳、听觉和平衡.....370
 外耳和中耳疾病.....374
 听力和内耳疾病.....376

牙齿和牙龈.....381
 牙齿疾病.....383
 牙龈疾病.....389

消化系统.....391
 常见的消化系统疾病和营养
 问题.....397
 口腔、舌和食道疾病.....400
 胃和十二指肠疾病.....405
 肝脏、胆囊和胰腺疾病.....407
 肠道、直肠和肛门疾病.....415

激素与代谢.....424
 脑垂体疾病.....430
 甲状腺和甲状旁腺疾病.....432
 肾上腺疾病.....435
 代谢病.....437

泌尿系统.....442
 肾脏疾病.....446
 膀胱和尿道疾病.....452

男性生殖系统.....457
 睾丸、阴囊和阴茎疾病.....459
 前列腺疾病.....462
 男性性激素失调.....465

女性生殖系统.....467
 月经、绝经和激素的相关
 问题.....471
 女性生殖器官功能紊乱.....475
 乳腺疾病.....483

性与生殖.....489
 性传播感染.....491
 性问题.....494
 不孕不育.....497

妊娠与分娩.....500
 妊娠相关问题.....506
 分娩相关问题.....517
 产后相关问题.....521

婴儿和儿童.....524
 婴儿的常见问题.....530
 染色体病与遗传病.....533
 皮肤与毛发疾病.....537
 肌肉骨骼疾病.....539
 心血管与呼吸系统疾病.....542
 神经系统疾病.....547
 发育及心理问题.....551
 眼与耳部疾病.....554
 消化系统疾病.....558
 内分泌疾病与代谢病.....561
 泌尿生殖系统疾病.....563

药物治疗.....568
 了解药物.....570
 治疗传染病和感染性疾病的
 药物.....571
 治疗皮肤病的药物.....575
 治疗肌肉骨骼系统疾病的
 药物.....578
 治疗心血管系统疾病的
 药物.....580
 治疗血液系统、免疫系统疾
 病及癌症的药物.....583
 治疗呼吸系统疾病的药物.....587
 治疗大脑及神经系统疾病的
 药物.....589
 治疗眼和耳部疾病的药物.....593
 治疗消化系统疾病的药物.....595
 维生素和矿物质补充剂.....598
 作用于内分泌系统及代谢的
 药物.....600
 治疗生殖和泌尿系统疾病的
 药物.....604

手术.....607
 外科治疗.....608
 手术的类型.....611

护理和治疗方法.....616
 护理患者.....617
 康复治疗.....620
 心理治疗.....622

索引.....625



疾病的治疗
566~624

疾病的治疗.....566



英国医学学会

BRITISH MEDICAL ASSOCIATION

家庭医生

英国医学学会医学编辑顾问 迈克尔·彼得斯博士

田新平 荣石 冯凤芝 主译



中国大百科全书出版社

Encyclopedia of China Publishing House



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: BMA Complete Home Medical Guide
Copyright © 2000, 2005, 2010 Dorling Kindersley Limited, London

北京市版权登记号：图字01-2011-6197

图书在版编目（CIP）数据

DK家庭医生 / 英国DK公司编著；田新平等译. --
北京：中国大百科全书出版社，2014.6
ISBN 978-7-5000-9368-8

I. ①D… II. ①英… ②田… III. ①家庭医学—基本
知识 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第138864号

译者：田新平 荣石 冯凤芝等

策划人：武丹

责任编辑：杨振 付立新

校 对：窦红娟 王丽 王慧琳 李静

封面设计：杨振

声 明

本书涵盖了医学各方面的信息，并且竭尽全力保证书的信息准确无误。但本书并不能替代医学专家的建议，我们建议您向医生或保健专业人士就个人健康的具体问题进行咨询。务必不要因从本书中获得的信息而忽视医学专家的建议，也不要拖延咨询或治疗。本书中涉及的产品、疗法或机构并不意为受到英国医学会、英国医学会医学编辑顾问、其他顾问、编著者、编辑或出版社的代言，如有所遗漏也不意为被否定。英国医学会、英国医学会医学编辑顾问、顾问、编著者、编辑和出版社对个人因错误参考本书中的信息与建议而造成的伤害、其他损害或损失不承担任何法律责任。

DK家庭医生
中国大百科全书出版社出版发行
（北京市西城区阜成门北大街17号 邮编 100037）
<http://www.ecph.com.cn>
新华书店经销

中华商务联合印刷（广东）有限公司印制
开本：680毫米×1050毫米 1/8 印张：81
2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷
ISBN 978-7-5000-9368-8
定价：350.00元

英国医学会

理事会主席 Dr Hamish Meldrum

财务 Dr Andrew Dearden

代表机构主席 Dr Steve Hajioff

英国医学会医学编辑顾问 Dr Michael Peters MB BS

主要译者

田新平 荣石 冯凤芝

翻译委员会委员

田新平 北京协和医院风湿免疫科主任医师
博士研究生导师

荣 石 北京协和医院泌尿外科主任医师
硕士研究生导师

冯凤芝 北京协和医院妇产科主任医师
硕士研究生导师

朱以诚 北京协和医院神经内科主任医师
博士研究生导师

张美芬 北京协和医院眼科主任医师
博士研究生导师

晋红中 北京协和医院皮肤科副主任、主任医师
博士研究生导师

田 军 山东省潍坊市人民医院耳鼻喉科副主任医师
硕士研究生导师

译者（按姓氏笔画为序）

于 雪	王丽焕	王秋梅	王艳侠	王淑然	王新宁
朱夏琴	刘 贝	刘 雁	孙 菲	张孜君	张欣泽
苟丽娟	茅李莉	袁 礼	夏文丽	葛芳芳	焦珍珍

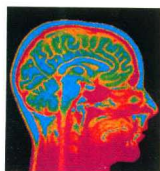
专科审定委员会委员

郎景和	中国工程院院士、北京协和医院妇产科主任、主任医师、博士研究生导师
王以朋	北京协和医院副院长、北京协和医院骨科主任医师、博士研究生导师
张抒扬	北京协和医院副院长、北京协和医院心脏内科主任医师、博士研究生导师
沈 悌	北京协和医院原内科主任、主任医师、硕士研究生导师
李汉忠	北京协和医院泌尿外科主任、主任医师、博士研究生导师
钱家鸣	北京协和医院消化内科主任、主任医师、博士研究生导师
崔丽英	北京协和医院神经内科主任、主任医师、博士研究生导师
高志强	北京协和医院耳鼻喉科主任、主任医师、博士研究生导师
魏 镜	北京协和医院心理医学科主任、主任医师、博士研究生导师
钟 勇	北京协和医院眼科副主任、主任医师、博士研究生导师
邢小平	北京协和医院内分泌科主任、主任医师、博士研究生导师
刘晓清	北京协和医院感染内科副主任、主任医师、硕士研究生导师
宋红梅	北京协和医院儿科主任、主任医师、博士研究生导师
赵继志	北京协和医院口腔科主任、主任医师、硕士研究生导师

医学名词审定者

张玉森	全国科学技术名词审定委员会委员、中华医学会名词审定办公室编审
-----	--------------------------------

目录



掌控健康

6~35

掌控健康	6
遗传与健康	8
了解什么是遗传	10
终生保健	12
生活方式与健康	15
饮食与健康	16
锻炼与健康	20
酒精、烟草和药物	24
性与健康	27
心理健康	30
安全与健康	33



自我评估

36~123

自我评估	36
疲劳	38
体重减轻	40
睡眠障碍	42
发热	44
肿块或肿胀	46
眩晕与晕厥	48
头痛	50
抑郁的感觉	52
一般的皮肤疾病	54
伴有发热的皮疹	56
眼睛疼痛或刺激症状	58
视力障碍或视力受损	60

听力丧失	62
耳痛	64
咽喉痛	65
咳嗽	66
呼吸困难	68
哮喘	70
吞咽困难	71
呕吐	72
反复呕吐	74
腹痛	76
反复腹痛	78
腹泻	80
便秘	82
胸痛	84
尿频	86
尿痛	88
背痛	90
颈部疼痛或僵硬	92
关节疼痛	94
踝关节肿胀	96
勃起功能障碍	98
睾丸与阴囊疾病	99
阴茎疾病	100
乳房疾病	102
女性下腹痛	104
女性生殖器刺激症状	106
阴道异常分泌物	107
阴道异常出血	108
痛经	110
儿童的体重问题	111
儿童呕吐	112
儿童腹泻	114
儿童发热	116
儿童呼吸困难	118
儿童咳嗽	120
儿童腹痛	122



发现疾病

124~139

发现疾病	124
------	-----

就医	126
病史和体格检查	127
观察内脏器官	129
成像技术	131
可视技术	137



身体与疾病

140~565

身体与疾病	140
基因与遗传	144
遗传性疾病	150
肿瘤	152
带瘤生存	156
感染和传染性疾病	160
病毒感染	164
细菌感染	171
原虫和真菌感染	175
蠕虫感染	178
严重损伤与环境因素造成的疾病	181
严重损伤	182
中毒与环境因素造成的疾病	184
皮肤、毛发和指（趾）甲	189
泛发性皮肤病	192
局限性皮肤病	197
皮肤感染和皮肤传染病	204
轻微皮肤损伤	207
毛发和指（趾）甲疾病	208
肌肉骨骼系统	211
骨骼疾病	217
关节和韧带疾病	220
肌肉和肌腱疾病	229
肌肉骨骼系统损伤	231

心血管系统.....235
 主要的心血管疾病.....241
 心率和心律紊乱性疾病.....249
 心脏瓣膜疾病与心肌疾病.....253
 周围血管疾病.....258

血液、淋巴与免疫系统.....265
 血液病.....271
 淋巴系统疾病.....278
 免疫系统疾病.....280
 过敏反应.....283

呼吸系统.....286
 鼻和咽喉部疾病.....290
 肺部疾病.....294

神经系统和精神功能.....311
 常见的神经系统疾病.....319
 脑和脊髓疾病.....322
 周围神经系统疾病.....336
 心理健康问题.....341

眼与视觉.....351
 眼部疾病.....355
 眼睑和泪液系统疾病.....363
 视力障碍.....365

耳、听觉和平衡.....370
 外耳和中耳疾病.....374
 听力和内耳疾病.....376

牙齿和牙龈.....381
 牙齿疾病.....383
 牙龈疾病.....389

消化系统.....391
 常见的消化系统疾病和营养
 问题.....397
 口腔、舌和食道疾病.....400
 胃和十二指肠疾病.....405
 肝脏、胆囊和胰腺疾病.....407
 肠道、直肠和肛门疾病.....415

激素与代谢.....424
 脑垂体疾病.....430
 甲状腺和甲状旁腺疾病.....432
 肾上腺疾病.....435
 代谢病.....437

泌尿系统.....442
 肾脏疾病.....446
 膀胱和尿道疾病.....452

男性生殖系统.....457
 睾丸、阴囊和阴茎疾病.....459
 前列腺疾病.....462
 男性性激素失调.....465

女性生殖系统.....467
 月经、绝经和激素的相关
 问题.....471
 女性生殖器官功能紊乱.....475
 乳腺疾病.....483

性与生殖.....489
 性传播感染.....491
 性问题.....494
 不孕不育.....497

妊娠与分娩.....500
 妊娠相关问题.....506
 分娩相关问题.....517
 产后相关问题.....521

婴儿和儿童.....524
 婴儿的常见问题.....530
 染色体病与遗传病.....533
 皮肤与毛发疾病.....537
 肌肉骨骼疾病.....539
 心血管与呼吸系统疾病.....542
 神经系统疾病.....547
 发育及心理问题.....551
 眼与耳部疾病.....554
 消化系统疾病.....558
 内分泌疾病与代谢病.....561
 泌尿生殖系统疾病.....563

药物治疗.....568
 了解药物.....570
 治疗传染病和感染性疾病的
 药物.....571
 治疗皮肤病的药物.....575
 治疗肌肉骨骼系统疾病的
 药物.....578
 治疗心血管系统疾病的
 药物.....580
 治疗血液系统、免疫系统疾
 病及癌症的药物.....583
 治疗呼吸系统疾病的药物.....587
 治疗大脑及神经系统疾病的
 药物.....589
 治疗眼和耳部疾病的药物.....593
 治疗消化系统疾病的药物.....595
 维生素和矿物质补充剂.....598
 作用于内分泌系统及代谢的
 药物.....600
 治疗生殖和泌尿系统疾病的
 药物.....604

手术.....607
 外科治疗.....608
 手术的类型.....611

护理和治疗方法.....616
 护理患者.....617
 康复治疗.....620
 心理治疗.....622

索引.....625



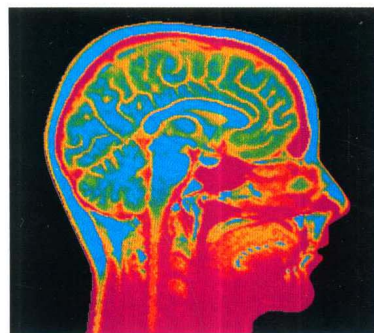
疾病的治疗
566~624

疾病的治疗.....566

1

掌控健康

我们当中的大多数人都认为有一个好身体是一件理所应当的事情。但是当我们失去健康的时候，才知道这往往都是由一些可以避免的原因造成的。了解导致疾病与其他问题的原因，从而采取适当的措施来避免这些原因，这样才能有效地保护你的健康。当代免疫学技术和筛查手段，可以保护我们免于发生许多疾病。利用这些技术和手段，并保持健康的生活方式，你不仅可以维护目前的健康状况，也可以保证你的身体将来也是健康的。



健康的感受

一些心理因素，例如是否有良好的睡眠，以及能否应对压力等，不仅能影响你的心理健康，还会影响你的身体健康。

健康不单是没有疾病，还包括一种良好的总体感觉。你的健康和良好的感觉，部分依赖于某些你自己不能控制的因素，如我们生活中的环境污染，以及你所从事的职业的安全性等。然而，生活方式是可以改变的，通过调整生活方式，可以改善你身体和精神方面的健康状况，从而减少发生疾病的机会。本章主要介绍一些有助于维护自身健康的策略，还包括一些全国性筛查项目的信息，这些筛查项目有助于你发现潜在的初期阶段的健康问题。

什么决定了健康？

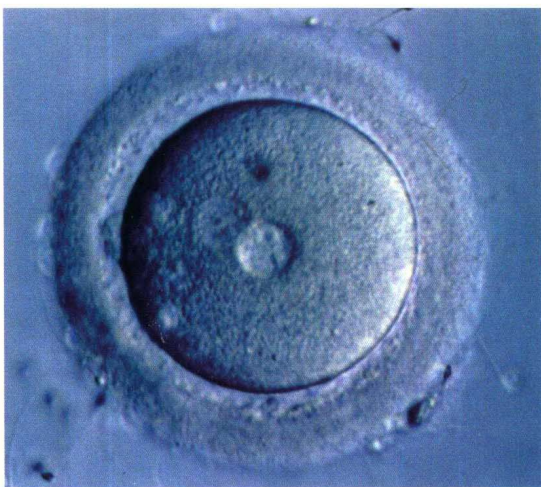
你的身体健康，除了取决于你的基因外，还不可避免地受到你的生活环境和生活方式的影响。你患某些疾病的概率，在精子与卵子结合的一瞬间就已经基本决定了。也就是说从你父母那里遗传来的遗传物质，决定了你患病的概率。有的时候，如果你遗传了

一个特殊的有缺陷的基因，例如可以导致囊性纤维化的基因，那么你就不可避免地会患上这种疾病。然而，多数情况下，一个人的基因遗传，仅仅可以使其在今后的生活中增加某种疾病的易感性，如糖尿病。

即使遗传基因使你对某种疾病易感，但你是否会患上

这种疾病，还要受到其他许多因素的影响，其中许多因素与我们的生活方式有关，例如饮食、运动、吸烟、饮酒等生活方式都是决定健康的重要因素。如果你的生活方式是健康的，并且接受适合的筛查性检查，那么你罹患家族常见疾病的风险就会降低。

你所生活的环境，可以对你的身体健康和你对特定疾病的易感性产生影响。例如煤烟或空气中的颗粒物导致的严重的大气污染，可以加重呼吸系统疾病，如哮喘的病情。由于儿童的身体正处于生长发



受精瞬间

机体对疾病的易感性，在精子和卵子融合的瞬间就已基本确定。受精卵基因中有一半来自父亲，一半来自母亲。

育阶段，因此环境因素对他们的影响会更明显。

其他决定健康的因素包括年龄、性别、种族及职业等。例如，心脏病的发生率随着年龄的增长而增加，且在男性、亚洲人群和工作需要静坐的人群中更常见。

对你的健康状况进行评估

要弄清自身的遗传情况和降低患病风险，你应该对你家族中的人员患病情况有所了解。你家族中可能会有多人在50岁以前就患有一些疾病，尤其是某些类型的肿瘤或心脏病。你可以画一幅家族人员患病的“家族树”，并与医生就这棵“树”的情况进行讨论。医生会对你的健康状况进行检查，并向你提出一些改变你生活方式的建议，如减少摄入脂肪含量高的食物、锻炼身体等，从而可以降低你发生这些疾病的风险。

在你生命中的某些阶段，尤其当你逐渐变老时，你需要定期进行筛查性检查，来发现疾病的早期征兆，如乳腺癌或青光眼等。根据你的家族疾病史，医生可能会建议你做一些相关的检查，或提早进行筛查性检查，以尽可能在

更早的阶段，就能发现在你的家族中发生的一些疾病的征兆。

选择健康的生活方式

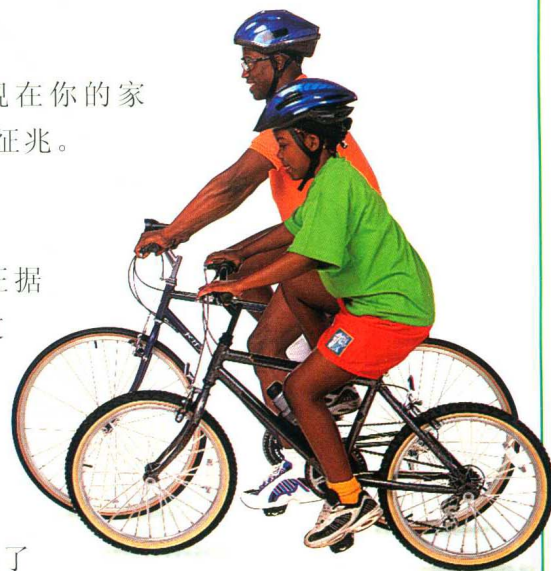
近年来，已有充分的证据表明，人们可以通过

改变不健康的生活方式，降低发生疾病的危险。在过去的25年中，吸烟人数的不断减少和对健康饮食的深入了解，使65岁以下死于脑卒中、冠心病和一些肿瘤的人数明显下降。然而，现代

的生活方式带来的压力，如人际关系的破裂、长时间在紧张的工作环境下工作，以及与家人和朋友的接触减少等，都可以影响心理和生理健康。

几乎所有人都知道，什么是健康的生活方式，但是很少有人能够坚持做到。健康的饮食习惯、规律的身体锻炼、不吸烟并限制饮酒量，可以使你身体的整体健康状况立即得到改善。不仅如此，从长远来看，你未来患病的危险也会降低。

改变不健康的生活习惯并非易事，尤其是当这些不良习惯不会对机体的健康立即产生危害时，就显得更加困难。说服自己改变长期形成的生活方式，如戒烟或减肥，需要相当大的毅力，如果能够得到家人和朋友的支持，可能会相对容易一些。



锻炼身体

心血管系统的锻炼方式，如骑自行车，可以降低血压、减少体重并缓解压力，这些都有助于预防心脏病的发生。

免疫接种

保证你的孩子在适当的时候接受免疫接种，这将有助于保护他们免于患许多感染性疾病。



遗传与健康

你的身体特征是从父母那里遗传来的，因此，许多基因会影响到你的健康。你的基因在一定程度上决定了身体的衰老过程，以及你是否容易患某些疾病。虽然你无法改变这些基因，但是医学的干预，可能有助于你预防易患的那些疾病。基因诊断和专家咨询，可以帮助你通过改变生活方式来降低发病的危险。

从父母那里遗传来的基因，决定了你的身体和心理的基本特点。你的一半基因来自于母亲的卵子，另一半来自于父亲的精子。每个孩子从父母那里得到的基因组合都是不同的。正是这些不同的基因组合，造成了大多数兄弟姐妹间，在外貌、健康状况以及性格等方面的显著差异。遗传的基因，决定了你外貌的许多特征，如你的眼睛和头发的颜色。这些基因还决定了你在成长，直至衰老的过程中，身体发生的一系列变化，尤其是在婴儿期和青春期，这种变化更为明显。基因还会影响到你体内的化学反应，从而影响到你发生疾病的危险。

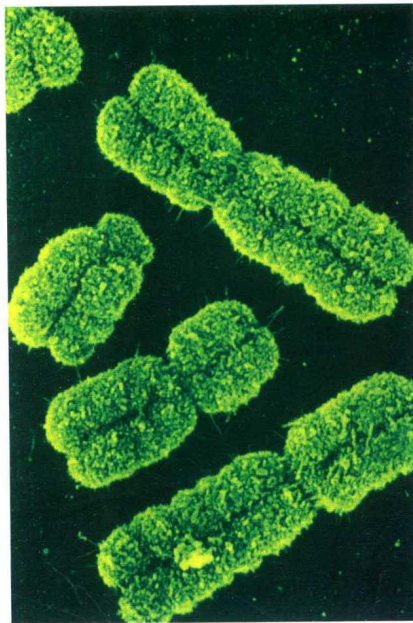
遗传

在受孕时，受精卵是一个单细胞，它包含了发育成为一个新个体所需的全部信息。这些信息因人而异，由基因携带着。基因是以紧密的、螺旋状的双链DNA片段的形式存在的。DNA存在于细胞核中，含有可以控制一个人的生理特征、生长、发育以及功能的指令。随着受精卵

的分裂，遗传信息被复制，因此在生长的胎儿的每一个细胞，都复制有这些遗传信息。

人类约有2万~2.5万对基因，但是在细胞中只有一小部分基因处于活化状态，这取决于细胞的特殊功能，例如，在脑细胞和肝细胞中的活化基因是不同的。基因可以通过调控特异性蛋白的生成，来控制细胞的活化，其中许多蛋白参与机体组织结构的形成或调节机体的活化，例如，一些基因编码生成的蛋白参与组织的形成，如皮肤、头发、肌肉等。其他基因编码生成的蛋白参与控制机体内的各种反应过程，如调控那些参与特殊化学反应的酶类，或调控参与抵抗病原体感染的免疫球蛋白的生成。

一些基因被称为调控基因，这些基因通过合成一些能够影响其他基因的蛋白来进行调控，达到使那些基因“开”或“关”的目的。调控基因可以调节生长和发育的过程，如抑制细胞的生长，同时这些调控基因也可以决定细胞的分化。但如果调控基因的功能出现障碍，细胞



染色体

除红细胞、卵子和精子细胞外，身体的所有体细胞均包含23对染色体，这些染色体含有来自父母的遗传信息。

就会无限制地进行增殖，这就是肿瘤的发生机制之一。细胞分裂时，在基因物质的复制过程中，偶尔会发生错误，导致基因的突变或改变。发生了改变的基因，会随着每次细胞的分裂而传给新细胞。由这些突变基因所导致的疾病，就是大家都知道的遗传性疾病。

改变了的基因可以导致器官的发育或功能出现异常，已知一些特定的基因可以引起罕见的遗传病。如果你的家族中有遗传病史，那么你应该进行一下检查，看你是否遗传了发生改变的基因。一些更常见的疾病也受遗传因素的影响，如心脏病。如果你的家族病史提示你有患遗传病的危险，那么早期接受筛查性检查，早期发现疾病尤其重要。

健康需求的改变

随着年龄的增长，你经过了不同的人生阶段。在各个年龄段，身体的需要和你对健康状况的担心也会发生相应的变化。例如，婴幼儿需要高能量的饮食来满足身体的快速生长，而老年人则需要能量较低的食物，而且摄入量也会相应地减少。

年轻人发生意外事故的危险最

本章包括如下内容

遗传与健康 8 ~ 9

导言 8

遗传性疾病的高危因素 9

了解什么是遗传 10 ~ 11

你和你的遗传 10

你的家族疾病史 10

终生保健 12 ~ 14

你和医生 12

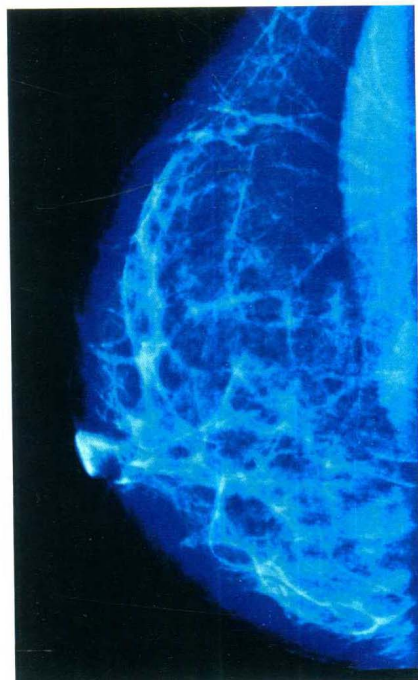
免疫接种 12

健康体检 13

筛查 13

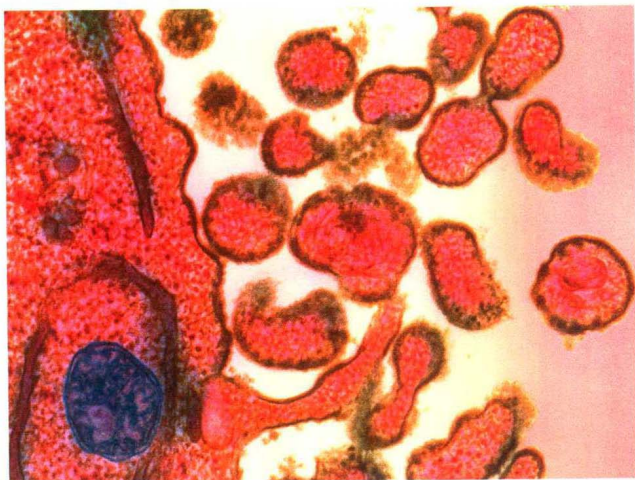
高，而老年人由于机体主要器官的功能逐渐下降，则更容易患退行性疾病。随着年龄的增长，机体免疫系统对抗疾病的能力也逐渐下降，因此，疾病的自然恢复过程也相应地延长。机体各系统衰老的速度是不同的，受到每个人的遗传和生活方式的影响。

由于营养水平、医疗和卫生条件等的改善，使得20世纪英国人的预期寿命有了大幅提高，但个人健康状况的好坏，无疑是你遗传来的基因和你的生活方式的结果。



乳腺X线检查

这幅乳腺X线片显示的是健康的乳腺组织。乳腺X线照相检查可以用来筛查乳腺癌，因此可以在早期发现乳腺癌。



麻疹病毒

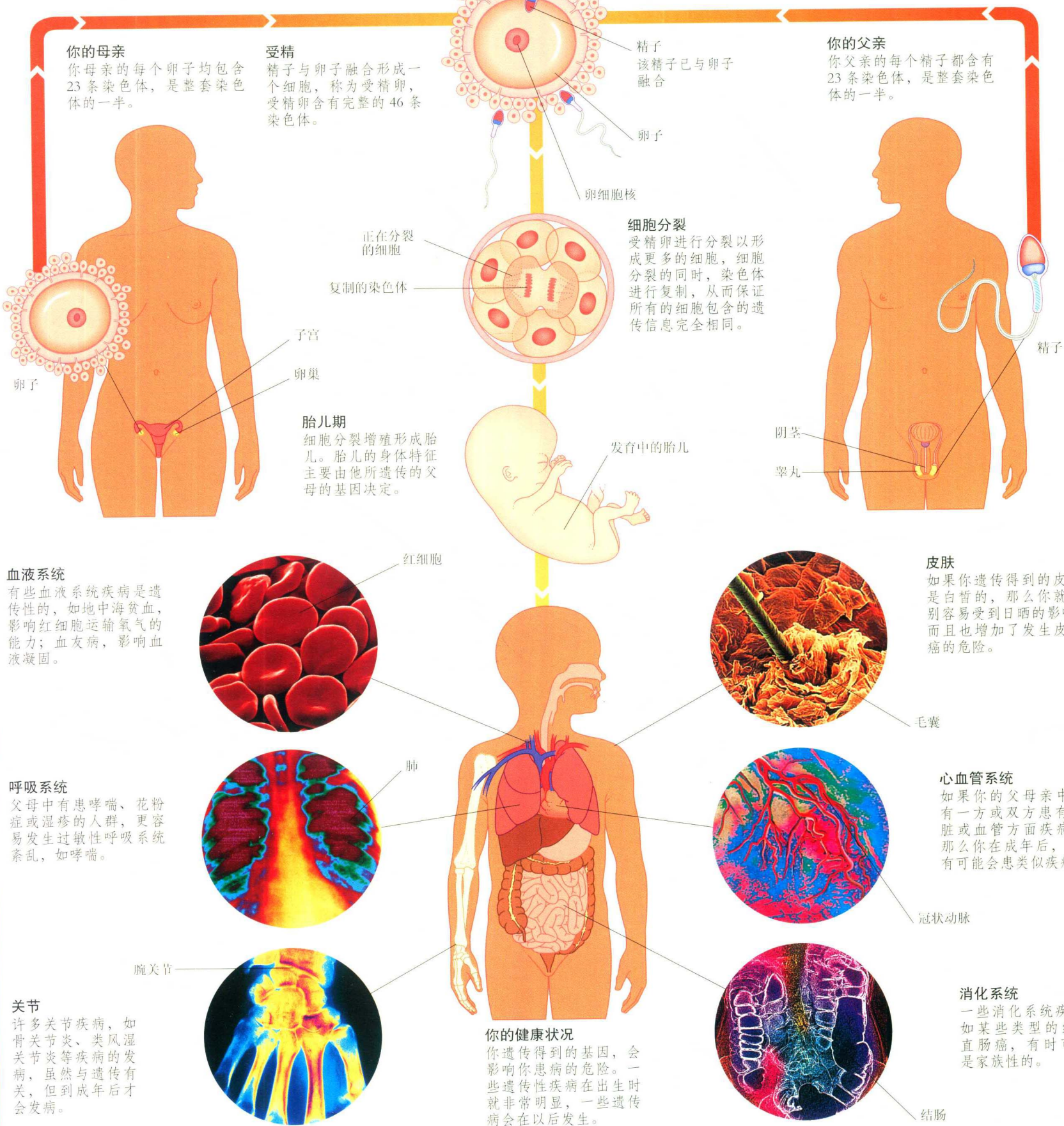
这幅高倍放大图显示，麻疹病毒颗粒从感染细胞中萌出。麻疹可以通过麻疹-腮腺炎-风疹联合免疫接种来预防。

过程

遗传性疾病的高危因素

我们绝大多数的身体的特征，包括我们对一些疾病的易感性，都是由一种称为 DNA 的遗传物质决定的。DNA 位于细胞核中，形成 46 条被称为染色体的物质，共 23 对，精子和卵子细胞各

含有一半的染色体。每条染色体拥有数以百计的，携带能够影响我们生长发育的化学编码的基因。基因物质的改变可以造成胎儿遗传性疾病的发生或对某些疾病易感。



了解什么是遗传

最近有证据显示，遗传因素在决定我们患病危险方面，发挥着重要作用。我们都把孩子们像他们的父母或家里的其他亲人，以及一家人总是有一些共同的身体和行为特征，认为是理所应当的事。正是这种共同的生物学遗传特征，使得一些疾病呈现出家族聚集性的特点。

我们许多身体和行为的特征都是由基因决定的。本书的其他章节（见144～149页“基因与遗传”）解释了基因的结构和功能，以及基因是如何遗传下去的。

遗传以及生活方式的因素，是许多常见疾病发病的原因。你从父母那里遗传来的基因，可以解释为什么一个家庭对某些疾病的易感性会与另一个家庭的不同。然而只有极少数罕见的疾病，是由发生了改变的基因直接引起的。

通过搜集家族患病的相关资料信息，你还能发现一些在你的家族中尤其常见的疾病。这种信息为我们发现基因对一些特定疾病的遗传倾向，具有重要的早期参考价值。

应用越来越广泛的基因测定，可以检测夫妻双方是否遗传有特定的突变基因。遗传学家可以评估，后代遗



家族相似性

孩子不仅在外貌、性格方面与父母相似，在对某些疾病的易感性方面也与父母相似。

传父母突变基因的概率，并给予相应的预防建议。多数情况下，这一措施有助于遗传性疾病的早期治疗和有效缓解。

外的一些特征，如身材过高或过矮，或有肥胖倾向等，则可能与你患某些疾病的危险性增高有关。

一些疾病是由一条或一对基因的突变或突变直接引起的，如血友病（见274页）和囊性纤维化（见535页），这些罕见的疾病，是以一定的可以预知的方式遗传的，这意味着对于携带这种改变了的基因的家族，我们可以明确地知道，他们的子孙后代发生这种疾病的可能性。

在基因和其他因素的共同作用下，家族中发生某些易感性增加的疾病，比遗传性疾病更为常见。某些疾病，例如冠状动脉病（见243页）有家族发病的倾向，而生活方式如高脂饮食、吸烟及缺乏锻炼等因素，也在发病过程中起了一定的作用。

在一些有遗传因素参与发病的疾病（见295页“哮喘”）中，环境因素（如生活在空气污染地区）也在发病中起着重要的作用。

环境因素与遗传易感性之间复杂的相互作用，使我们很难预测那些有这种家族疾病史的儿童在成年后发病的危险性。

你的家族疾病史

评估你患遗传性疾病的机会，或你将一种遗传性疾病传给你的孩子的机会

你可能会注意到一些疾病似乎在你的家族中很“盛行”。这些疾病可能与基因遗传或生活方式有关。通过制作家族疾病的树状图谱（见11页）有助于评估家族成员患此类疾病的风险性。

收集信息

父母双亲、兄弟姐妹的相关信息是最重要的，但你还应该尽可能地收集你的家族中更多代人的信息，包括你的叔叔、舅舅、姑姑、姨母以及祖父母、外祖父母等，以了解你家族中发病的全貌。如果能了解到你的一些亲戚的生活方式，对你和医生分析这些疾病，究竟是遗传性疾病，还是个人行为所致大有帮助。

你也可能会出于好奇来了解你的家族疾病“树”，但是当医生问起你的家族疾病史时，你会发现这些信息都是非常有用的。当你第一次去看医生或想要孩子、因病住院，以及在患了一些与遗传有关的疾病，如哮喘时，你可能会被问及有关家族疾病史的情况。

对收集来的信息进行分析

看一下你的家族疾病树状图谱，你可能会得出你有患某些疾病危险性的结论。如果你的调查结果显示你的家族中，有一人以上患有某种疾病，那么你就应该向医生咨询。在某些情况下，医生会推荐你进行基因咨询，来评估你患某种疾病的机会，以及你将这种疾病遗传给后代的概率。

得出你自己的结论 长寿具有家族性。如果你的家族中有多人活到80多岁，而你的生活方式又比较健康，那么你活到80多岁的可能性就很大。如果你的家族中很多人早逝，那么你应该找出他们死亡的原因。你可能会对导致你家族中，不止一人死亡的疾病的易感性增加。

如果你的家族中有不止一个小孩是死胎或夭折；有一人以上在60岁之前死于心脏病或肿瘤；有两人以上患有慢性疾病如关节炎（见220页）等；有一人以上有相同的残疾或患有相同的致命性疾病，那么就应该怀疑你的家族中有遗传性疾病。除了意外事故，或因在没有出现有效的治疗方法前，发生的感染性疾病，如结核造

成的死亡外，60岁之前死亡与遗传性疾病的关系就更大。

专业解释 遗传咨询师经过解释家族遗传史培训，可以为你评估患遗传性疾病的危险，并判断你是否是导致遗传性疾病的突变基因的携带者。携带者体内的突变基因被正常基因所掩盖，所以不会表现出疾病症状，但是携带者可能会遗传到这种突变基因。遗传咨询师可以发现，你家族中的高发疾病，究竟是由遗传引起的，还是由于外在因素，如生活方式所致。例如，在一些家族中有多人患结肠直肠癌（见421页），这更可能是由外在因素，如饮食所致，而在另外的一些家族中，可能是由于遗传造成的发病易感性增加所致。

作出选择 你的家族疾病史，可能会提示你患某种遗传性疾病的危险高于平均水平。这时，遗传咨询师会告诉你，是否已经发现了某种疾病的突变基因，以及是否有能够检测你是否遗传了这种突变基因的方法。如果有相关的检测方法，遗传咨询师可以向你提供相关信息，来帮助你决定是否进行这种检测。

出于种种原因，一些人决定不做基因检测。一种原因是准父母们认为，没有必要为某种不一定会在他们自己或他们的孩子身上发生的疾病太过担忧，即使在知道他们的孩子发病的可能性明显增加的情况下还是选择怀孕。另一种原因是他们担心被打上带有某种疾病的遗传基因的“标识”后所带来的困扰；另外一些人即使不采取任何行动，也希望知道基因检测的结果。应该记住，家族中一位成员的基因检测结果，会对家族中那些并不想知道基因检测结果的成员，产生一定的影响。

一些人群会对某种遗传性疾病易感，基于这一点就会要求他们接受筛查。例如，每10个黑种人中就有一人携带一种红细胞异常的疾病——镰状细胞病（见272页）的基因。如果你是犹太人，遗传咨询师会建议你进行一种代谢性疾病——家族性黑蒙性痴呆（见562页）的筛查，因为在每25个德系犹太人，就有一人携带这种疾病的突变基因，而其他人群中，每250人中才有一人携带这种突变基因。

你能做些什么？

如果测试发现你携带有突变基因，可以根据你是否出现了这些遗传性疾病的症状，或者你是否是患这些疾病的高危人群，而采取不同的应对措施。如果你携带了突变基因，并且正在打

你和你的遗传

了解你所遗传的基因是如何影响你的健康的

你从父母那里遗传来的基因，为你从一个瞬间受孕的受精卵细胞，发育成为一个完整的个体“写好了程序”。人类的23对染色体上，大约有2万～2.5万对基因。每对染色体中的一条来自你的母亲，另一条来自你的父亲。兄弟姐妹之间的基因组合是有细微差别的。

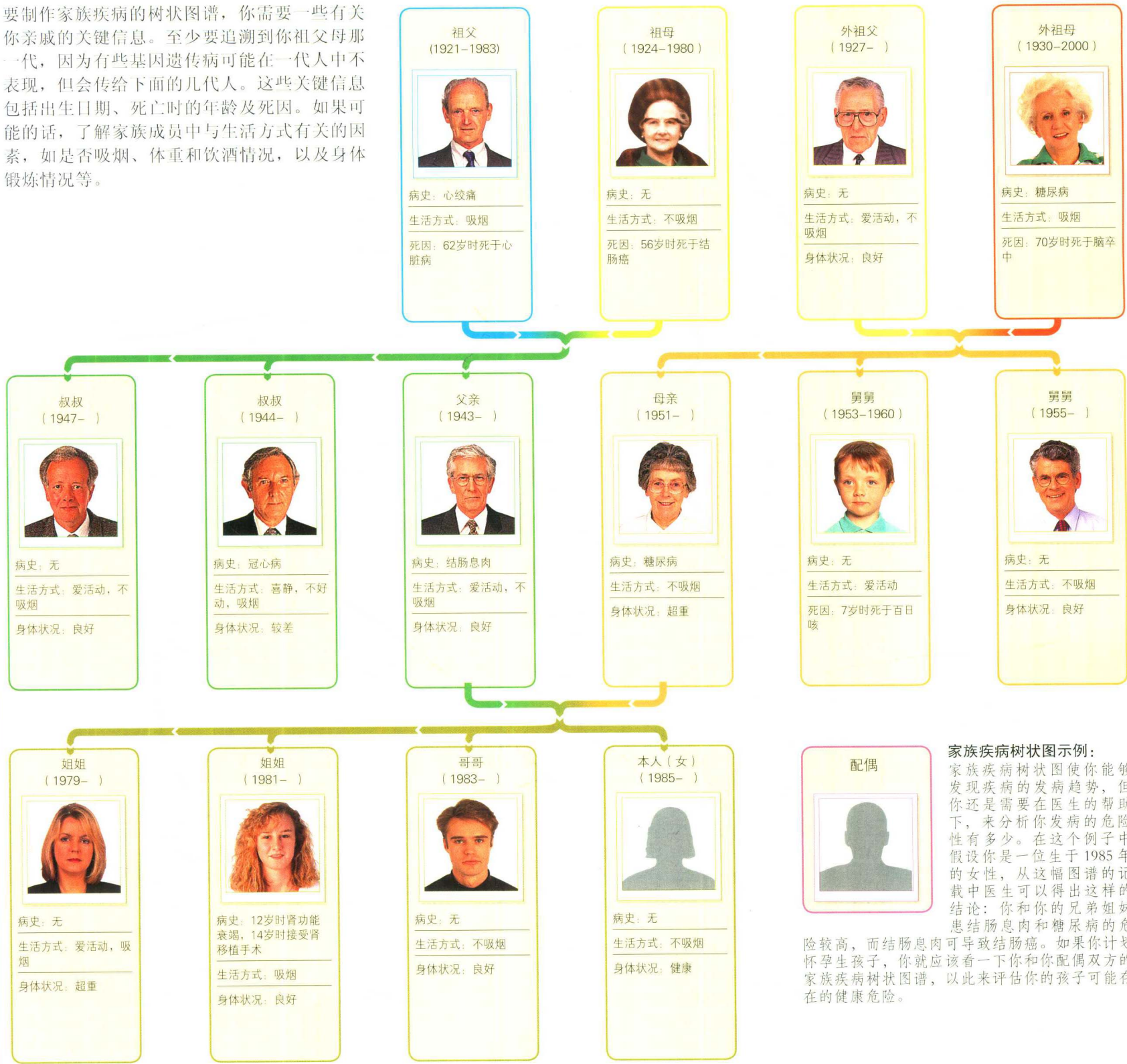
基因可以控制细胞的代谢、生长、修复和增殖。基因控制着胚胎的发育：首先发育为婴儿，然后发育为儿童，最终发育为成人。在你的整个生命过程中，基因控制着细胞的功能，以及细胞受损或死亡后的修复及替代。

具有血缘关系的亲属间，有许多基因是共同的，这些基因决定了家族成员有类似的身体和其他方面的特征。其中的许多特征对你的身体健康没有明显的影响，如鼻子的形状等。而另

评估

制作家族疾病的树状图谱

要制作家族疾病的树状图谱，你需要一些有关你亲戚的关键信息。至少要追溯到你祖父母那一代，因为有些基因遗传病可能在一代人中不表现，但会传给下面的几代人。这些关键信息包括出生日期、死亡时的年龄及死因。如果可能的话，了解家族成员中与生活方式有关的因素，如是否吸烟、体重和饮酒情况，以及身体锻炼情况等。



家族疾病树状图示例：
家族疾病树状图使你能够发现疾病的发病趋势，但你还是需要医生的帮助下，来分析你发病的危险性有多少。在这个例子中假设你是一位生于1985年的女性，从这幅图谱的记载中医生可以得出这样的结论：你和你的兄弟姐妹患结肠息肉和糖尿病的危险较高，而结肠息肉可导致结肠癌。如果你计划怀孕生孩子，你就应该看一下你和你配偶双方的家族疾病树状图谱，以此来评估你的孩子可能存在的健康危险。

算要孩子，那么以下几种选择可供你参考。

患有遗传性疾病的人 一些遗传性疾病是可以治愈的。例如遗传了高脂血症（见440页“遗传性高脂血症”）的人，可以通过低脂饮食和服用降脂药物（见603页）来治疗。患有遗传病血友病（见274页）的儿童，可以

通过定期输注凝血因子Ⅷ（一种可以帮助凝血的蛋白）来控制。

高危人群 如果发现你携带了容易发生某种疾病的突变基因，如乳腺癌（见486页）的易感基因，那么你可以通过定期筛查来早期发现疾病的征象。你也可以通过改变生活方式来降低发病的风险。例如，你的家族病史提示

你患糖尿病（见437页）的风险较高，那么你就应该把体重控制在正常范围内。

携带者 如果你们夫妻双方都是同一种疾病的突变基因的携带者，你们不应该生育后代，或考虑选择其他的养育后代的方式，如收养或人工授精（见497页）。你也可以借助先进的辅助受

孕（见498页）技术来解决你的问题，这种技术是在实验室环境下进行的，在对胚胎是否携带突变基因进行检测后，把没有携带突变基因的胚胎植入子宫。如果你已经怀孕，而且发现你的孩子患了遗传病，你可以考虑终止妊娠（见510页）。

终生保健

20 世纪以前，人们只有在生病、受伤和怀孕时才去找医生看病。尽管对许多人来说，目前这种情况依然存在，但我们已经看到，公众对健康和疾病知识的了解正日趋增加，强调预防保健与疾病治疗同等重要的时期已经来临。

大多数人享受医疗服务的主要方式，是与为他们提供医疗服务的全科医生或其他初级专业医疗人员接触，如实习护士、口腔医师和配镜师等。本节的第一篇文章，给出了如何选择诊所和在就诊时，如何与医生进行有效沟通的一些建议。

接下来的话题是免疫接种。在发达国家，出生后的免疫接种计划，大幅度降低了儿童常见感染性疾病的发生率。免疫接种还可以保护老年人免于发生严重疾病。

基层专业医疗服务人员不仅要为疾病进行治疗，在预防性医疗的两项重要工作上也有责任：为儿童和老



进行健康查体

查体是你和医生讨论如何改善你的健康状况，同时发现疾病早期症状的机会。

年人查体：进行一些筛查来发现疾病的危险因素和早期症状。这些内容将在最后的两篇文章中加以阐述。

你和医生

选择一家诊所，并选择合适的初级保健医生

良好的医疗服务应该建立在你和全科医生之间的伙伴关系上，你应该感到可以和你的全科医生就你的健康问题的各个方面无话不谈，同时你应该对你选择的诊所中，得到恰当的医疗服务充满信心。

大多数的全科医生是在诊所里集体出诊的，只有少数是单独工作的。大多数诊所可以提供一系列的家庭健康服务，一般来说主要包括检查和治疗、产前护理、免疫接种、小手术、糖尿病和哮喘门诊、健康教育咨询，以及将患者转诊到其他医疗机构和社会服务机构等。一些大型的诊所还有其他类型的医务人员，如护士、助产士、健康访视员、理疗师、口腔医师。

找一家适合你的诊所

就诊前，你需要向全科医生咨询并在他那里注册。你可以通过互联网或者图书馆找到全科医生的名单。但在注册到某个全科医生之前，你可以有各种选择。了解几家诊所的情况，索要他们诊所的宣传册，看看他们所提供的服务项目，这样做你就可以在注册前考察一下这家诊所是否适合你，以

充分利用每一次就诊的机会

与全科医生进行良好的沟通，是每一次成功就诊的关键。你应尽量提供有关你的症状、既往病史和生活方式的准确信息，全科医生应该用一种你容易理解的方式，向你提出医疗和健康方面的建议，并且鼓励你积极参与到维持你的健康状态和你所需要的治疗中来（见 126 ~ 128 页“就医”）。你不应该在向全科医生提出有关治疗的问题，或对你来说很重要的问题时感到焦虑。

不同诊所的医生就诊时间差别很大，平均为 7 ~ 12 分钟，如果你觉得你需要的就诊时间，要大大超过这个时间，那么你应该请求双倍预约。如果可能的话，你可以在就诊前计划好想要讨论的问题。这有助于医生重点关注你最担心的问题，并优先解决这些问题。在需要体检时，建议你或给你的孩子穿容易解开或脱掉的衣服，这一点对你会有帮助。

健康记录

在第一次就诊前，你会被要求填一份有关你的病史和生活方式的问卷，就诊时医生会将这些信息作为起点，向你询问进一步的问题。涉及的话题包括你的饮酒量、活动量及是否吸烟等。医生也会核实你到目前为止的免疫接种（见本页）和适合你年龄和性别的筛查性检查（见 13 页“筛查”）的情况。

在以后的就诊中，医生会做记录，这些记录将成为你的医疗病历。手写病历越来越少，病历通常都被记录和存储在电脑里。人们有权看与他们相关的任何医疗记录，这已经在 1991 年 11 月获得了法律认可。如果被转诊到上级医疗机构，你也有权阅读医师写的信件和相关的病历记录。

你的完整的健康记录，包括会诊的信件往来、住院记录、你所接受的任何治疗的概要，都会在你更换全科医生时随之转交。



与医生交流

当你在放松并感到自如的情况下与医生交流，更容易开诚布公地与医生讨论问题。记住你应该首先讨论重要的问题。

保密

医生受保密规定的约束，未经许可，不能向任何人泄露患者的病史，即使是患者最亲近的家庭成员也不允许。如果医生出于人寿保险、福利待遇、新雇主，或向法院出示证据的需要，通报你的病史和健康状况，在转交这些信息前，他必须得到你的书面同意。然而，根据法律要求，当患者有可能因严重的犯罪造成的损伤或疾病时，医生必须披露他们的有关信息。对于患上一些特定的感染性疾病的病人，医生必须通知卫生管理机构。

医生通常会和父母讨论孩子的治疗情况，但对于年龄稍大的儿童，如果医生认为他具备了足以理解所涉及问题的能力，那么他提出的保密请求一般来说是应该受到尊重的。

免疫接种

人体对感染性疾病产生人工免疫的方法，通常需要一系列注射才能完成

免疫接种是一种提高身体抵御传染病能力的方式，大多数免疫接种使用的疫苗里，含有极少量的减毒或灭活的致病微生物（见 571 页“疫苗和免疫球蛋白”）。当疫苗进入身体后，它会刺激你的免疫系统，产生针对这种疾病的抗体，这样在以后的某个时间里，当你接触到真正的致病微生物时，你就会受到保护。大多数疫苗是通过注射方式接种的，需要在数月或数年内进行多次注射，才能建立起足够的防护作用。

免疫接种的时间

常规免疫接种（见 13 页）是在婴儿期和儿童期，按照免疫接种的计划来进行的。另外，那些特别高危的人群，因为他们的工作或旅游的特殊情况，在成年后也需要进行额外的接种。保存好你和你孩子的所有接种记录，当医生需要了解你和你孩子的接种情况时，这些资料是会有所帮助的。

婴儿和儿童 大多数的免疫接种是在婴儿出生后的第一年内进行的，因为这段时间是婴儿最可能发生严重的感染性疾病的时候。妊娠时抗体可以通过胎盘，因此婴儿具有一些天然免疫力，但这种免疫力在出生 6 个月后会逐渐消失。早产儿应常规进行免疫接种，因为他们一旦发生感染，发展成严重疾病的危险很高。