

说吧， 医生

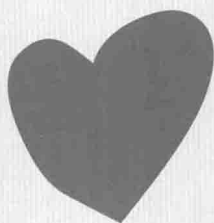


现代
生活
健康必备

吕洛衿
日本东京大学外科博士
先后就职于
日本国立癌症中心和
美国加州大学医学院

吕洛衿 著

上海三联书店



吕洛衿 著

 上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

说吧,医生/吕洛衿著. —上海:上海三联书店,2015. 1
ISBN 978-7-5426-4981-2

I. ①说… II. ①吕… III. ①医学—普及读物
IV. ①R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 256072 号

说吧,医生

著 者 / 吕洛衿

责任编辑 / 彭毅文

装帧设计 / 江 湖

监 制 / 李 敏

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 上海叶大印务发展有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版

印 次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 890×1240 1/32

字 数 / 290 千字

印 张 / 10.875

书 号 / ISBN 978-7-5426-4981-2/R·94

定 价 / 36.00 元

敬启读者,如发现本书有印装质量问题,请与印刷厂联系 021-66019858

目 录

1. 似是而非的医学“常识”

- 普通人需要补充维生素 D 片吗? 3
- 够了! 不要在维生素和矿物质
补充剂上浪费钱了。 8
- 喝尿真的有治病效果吗? 12
- 感冒是因为着凉了吗? 16
- 感冒了需要吃抗菌素吗? 23
- 用药应该“能口服就不注射”? 27
- 常用感冒药对乙酰氨基酚你知道
怎样吃吗? 33
- 生病期间不可以打预防针? 37
- 糖尿病人不可以吃水果? 42
- 关节炎是冻出来的吗? 45
- 脚气=脚气病? 52

2. 母婴健康频道

- 怎样避免婴儿突然死亡综合征 59
- 孕期的饮食 64
- 孕妇查出单纯疱疹病毒抗体阳性
有危险吗 69
- 为什么需要筛查唐氏综合征? 73
- 孕妇可以照射 X 线吗 78

- 第一胎剖腹产,第二胎还可以自然产吗? 83
- 怎么样知道孩子吃奶吃得够不够? 87
- 剃光宝宝的头发会让头发长得更浓密吗 93
- 孩子可以看电视吗? 96

3. 癌症：无法避开的话题

- 关于癌症的一些误解 103
- 怎样科学防治乳腺癌 107
- 怎样科学防治宫颈癌 111
- 怎样科学防治大肠癌 116
- 你不知道的肺癌表现 121
- 乳腺癌钼靶筛查有用吗? 126
- 血型与癌症 133
- 葛森疗法治疗癌症有效吗? 137
- 到底哪些癌症生物疗法是真实有效的? 141
- 化疗为何会掉头发 149
- 日本医生近藤诚的癌症放置疗法的真相 152

4. 生理现象背后的科学解读

● 上火出鼻血是怎么回事?	163
● 为什么有些人会晕车晕船?	167
● 还在呼吸的死人	172
● 什么样的人招蚊子?	181
● 神奇的安慰剂效应	186
● 药物的颜色会影响疗效?	194
● 致命的反安慰剂效应	199
● 西瓜撒点盐为什么会更甜?	207
● 外国口音综合征	211
● 衰老的秘密	215
● 关于爱情	221
● 为什么看阳光会打喷嚏?	226
● 我们为什么会打哈欠?	231
● 我们为何会叹气?	235

5. 居家旅行必备常识

● 乙肝疫苗怎么打?	243
● 幽门螺杆菌如何根除?	250
● 什么样的大便才是正常的?	255
● HPV 疫苗安全吗	261
● 抗流感药达菲真有用吗?	266

- 到底吃多少盐是健康的? 274
- 防晒霜怎么用? 280

6. 飞速发展的现代医学

- 神话般的医学 287
- 不治疗,去坐牢 301
- 真实的“神农”Barry Marshall 311
- 3D 打印:未来的医学 317
- 给我一根头发,我能知道你的样子 328
- 没有子宫的怀孕 335

似是而非的医学「常识」

普通人需要补充维生素 D 片吗？

媒体，网络，还有一些营养师，几乎异口同声地呼吁民众补充维生素片，尤其是维生素 D。理由是普通人是摄入不足的，而维生素 D 对于钙的吸收至关重要。

那么，真的如此吗？

维生素 D 是一种脂溶性维生素，只存在于少数几种食物中。我们的皮肤接受紫外线照射时能迅速合成维生素 D。食物中摄取的或者皮肤合成的维生素 D 都需要经过肝脏和肾脏处理后，最后形成有用的维生素 D。

维生素 D 的主要作用是促进肠道的钙吸收，保证血液中有足够量的钙和磷，帮助骨头钙化和防止低钙抽搐。骨头的生长和均衡维持也是需要维生素 D 的。缺乏维生素 D，就会导致骨头变细，变脆，变形，小儿会得佝偻病，成人则可能得上软骨病。

既然维生素 D 这么重要，不足时的确需要补充，但只针对特殊人群。哪些人算做特殊人群呢？老人，因身体状况无法户外活动的

病患,绝经妇女,以及接受长期激素治疗的患者。对于这些人群,是鼓励补充维生素 D 片以及钙片的,虽然最近有一些研究认为钙片也没有实质效果,但在最终结论出来前,仍然鼓励老人及绝经期妇女同时补充维生素 D 和钙片。之前的研究显示老人及绝经期妇女补充维生素 D 和钙片显示骨骼骨密度有轻微的提高,也可能降低骨折的风险。但单纯补充维生素 D 没有作用。

那怎么样才能知道自己是否缺乏维生素 D 呢?

美国 CDC2011 年公布的数据显示,美国人维生素 D 缺乏的人口仅 8%,白人 3%,黑人 32%,墨西哥籍 9%。中国人黄皮肤,应该是介于中间。中国的 2009 年一项调查显示,在上海地区,成年女性维生素 D 缺乏比例达 66%、维生素 D 不足比例为 31%。这个数据严重误导。因为该研究将维生素 D 缺乏定义为低于 20 ng/ml,但国际通用的标准是低于 12 ng/mL 才算缺乏。但是中美的差异应该还是很大的。国内的空气污染严重,国人户外活动少,尤其妇女怕晒黑。美国人多食奶制品,且维生素 D 强化食物很多。比如:美国几乎所有的牛奶都添加了每杯 100 单位的维生素 D,以及美国人早餐惯吃的燕麦也被添加了维生素 D。

每个人是否获得充足的维生素 D 取决于个人的生活环境,生活方式,饮食习惯,不能一概而论。正常成人每日需要 600 个国际单位维生素 D,主要来源于阳光和食物。食物富含维生素 D 的很少,主要是鱼肝油和深海鱼,比如金枪鱼、三文鱼等。少量存在于牛肝、奶酪和蛋黄中。在欧美发达国家,维生素 D 强化食物很常见。一些果汁、酸奶也都添加了维生素 D。既然食物中含量不多,国内的维生素

说吧,医生!

D 强化食物也不多见,那么主要的途径就是阳光了。

但是到底多长时间的阳光照射才能摄取足量的维生素 D,取决于地理环境、阳光强度、季节、日照时间、云层、雾霾,等等,很难一概而论。有趣的是,这个跟地理位置没有太大关系,即便是极北严寒地带,每年的春夏秋季的阳光也足够令人取得足量的维生素 D 了。通常认为晴天下,一周两次,早上 10 点至下午 3 点间,在户外让脸、手、腿或者背部暴露于阳光下大约 5 到 30 分钟就足以获得足量的维生素 D 了。加上食物,应该是很容易足够了。当然,严重的空气污染以及过度使用防晒霜也会降低维生素 D 的合成。厚厚的云层能挡住 50% 的紫外线,严重的空气污染,像北京的雾霾能挡住 60% 的紫外线。住在污染严重地区的人们,可能就需要额外补充维生素 D 片了。另外,防晒霜如果 SPF 是 8 以上的,也会有效的阻挡紫外线。但是人们通常是涂抹的量不够,而且不太可能把所有暴露的皮肤都涂上,也通常没有频繁的涂补,所以防晒霜只能少量降低维生素 D 合成。

能做到大致这样的阳光照射,就无需额外服用维生素片了。但特殊人群除外,也就是健康成年人之外的非健康成年人,包括老人,因生活方式或者地理环境无法接触到上述足量阳光的,深色皮肤的(当然我们中国人都不算是深色皮肤),肠道疾病或其他疾病导致脂肪吸收异常的,肥胖,做过胃绕道手术的。这些人群就需要通过补充剂来保证足够的维生素 D 了。还有,母乳喂养的儿童也是一定要额外补充的,建议是每日补充 400 国际单位的维生素 D,对于防止佝偻病非常重要。

所以,对于普通健康民众,正确维持体内足量维生素 D 的建议是,争取每周一两次户外活动,暴露手臂或腿于阳光下 5 到 30 分钟。因为皮肤癌的风险,不要过长时间暴露于太阳下。饮食时候注意以下几点(不光是对维生素 D 有益):注意每日进食水果,蔬菜,全麦食物,无脂或者低脂奶,海鱼类食物,少吃饱和脂肪酸,转脂肪酸食物,低盐低糖,保持正常体重。如果处在阳光缺乏的地区,或者冬天日照稀少的地域,或者污染极端严重的地区,又不可能从饮食中获取足量的维生素 D,则建议服用维生素补充剂。少年儿童因为发育需要且很难保证食物获取足量,则建议每日补充 400 单位维生素 D 剂。

但是,既然维生素补充剂又便宜又方便,何不直接吃维生素片呢?

首先,这是一个健康生活方式培养的问题。依赖于药物或补充剂,只会导致更加的缺乏户外活动,不注重食物均衡和体育锻炼,增加各种成人病包括心脑血管疾病和癌症的风险。

第二,维生素 D 过量的问题。即便过多的阳光照射也不会导致维生素 D 过量,因为发热的皮肤能降解部分维生素 D,且能通过负反馈系统自我调节合成。食物更是不可能导致维生素 D 中毒。能带来维生素 D 过量的就是维生素片了。研究显示,即便是低剂量的维生素片,如果长期吃,也是有可能造成中毒的。美国的食物和营养协会认为,即便只是稍微超高的维生素 D 浓度(30—48 ng/mL)也与多种癌症相关,特别是胰腺癌,以及心血管疾病,另外发现老人会出现更多次的摔倒和骨折。过量的维生素 D 也会导致血钙增高,引起血管组织钙化,破坏心血管和肾脏。研究显示,绝经期妇女,长期

补充 400 单位的维生素 D 和每日 1 克钙片会提高 17% 的肾结石的风险。

参考文献

1. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: National Academy Press, 2010.
2. Cranney C, Horsely T, O'Donnell S, Weiler H, Ooi D, Atkinson S, et al. Effectiveness and safety of vitamin D. Evidence Report/Technology Assessment No. 158 prepared by the University of Ottawa Evidence-based Practice Center under Contract No. 290 - 302. 0021. AHRQ Publication No. 07 - E013. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007.
3. Holick MF. Vitamin D deficiency. N Engl J Med 2007;357:266 - 281.
4. U. S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24. Nutrient Data Laboratory Homepage, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.
5. Looker AC, Pfeiffer CM, Lacher DA, Schleicher RL, Picciano MF, Yetley EA. Serum 25 - hydroxyvitamin D status of the US population: 1988 - 1994 compared with 2000 - 2004. Am J Clin Nutr 2008;88:1519 - 1527.
6. Freedman DM, Looker AC, Chang S - C, Graubard BI. Prospective study of serum vitamin D and cancer mortality in the United States. J Natl Cancer Inst 2007;99:1594 - 1602.

够了！不要在维生素和矿物质补充剂上浪费钱了

2013年12月17日，美国内科协会年鉴杂志发表了一篇编辑文章，题目就叫做“够了！不要在维生素和矿物质补充剂上浪费钱了（*Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements*）”。编辑文章代表着该杂志的观点。美国内科年鉴是美国医师协会的官方杂志，是一份严肃严谨很有权威性的学术杂志，居然用了这样一个洛杉矶时报风格的抢眼标题作为编辑文章，目的不言而喻：就是要吸引媒体的广泛关注，将这个美国医师协会的观点传播给普通大众。因为维生素和矿物质补充剂是在超市随手可买的商品，普通大众是最大的消费人群。

分析这篇文章之前，先来介绍一下这几位作者。Eliseo Guallar 医学和药学博士，Lawrence J. Appel 医学博士和 Edgar R. Miller 医学博士均来自于约翰霍普金斯医学院 Welch 疾病预防中心，Saverio Stranges 医学博士来自英国 Warwick 大学医学院，Cynthia Mulrow 医学博士是该杂志的高级副主编，均为医学界翘楚。

另外我要说明一下,这个文章所针对的人群是有正常饮食能力且能获得正常食物的健康成人。儿童,孕妇,老人,特殊疾病患者,极端贫困的人,极端偏食的人,素食主义者,或者干脆就是因为懒惰不愿为自身健康努力而只吃垃圾食品的懒人都不是该文讨论的对象。

这个文章对于维生素补充剂用了一句话做结论:The case is closed。就是说,定案了,不需要再进一步研究了。

为什么编辑如此喊口号式地试图警醒大众呢。因为现实是,尽管之前的研究一再提示维生素补充剂对于普通人群既无必要也毫无益处,但光是美国,1988年至1994年还只有30%的人服用维生素补充剂,到了2003年至2006年间,这个数字上升到了39%,所有的营养剂使用人群从42%上升到了53%。2010年美国的补充剂市场扩张到280亿美元,是一个庞大的产业。而在美国以及其他国家,绝大多数日常服用维生素补充剂的正是那些没有任何证据显示营养缺乏的普通人群。而这些人补充维生素补充剂的目的很简单,因为坊间的共识是维生素补充剂能预防多种疾病,所以有超过一半的美国人每天都会有事没事吃上一两片维生素补充剂,然后自以为为身体的健康做了一些努力。

那编辑们是基于什么得出这样的结论呢?

2013年12月,美国疾病预防 Task Force 系统回顾了从2005年至2013年共达27个,参与人数超过40万的,关于维生素补充剂与疾病预防的临床研究后,得出结论:没有任何证据显示维生素补充剂能降低死亡率,也不能预防心血管疾病或者癌症。(补充一点,对

于不熟悉临床研究的读者,这样大型的 meta 分析都是总结分析过去长达数年甚至数十年的研究,分析人群对象高达数万到数十万,因此由此得出的结论是最值得信赖也是最有意义的。临床医学大多依赖由此得出的结论。)

同日,哈佛医学院发表一个大人随机双盲对照实验。他们跟踪 5947 位 65 岁以上老人长达 12 年,这些老人均每日服用复合维生素。12 年后,他们的结论是,长期服用复合维生素对于老年人的认知能力以及语言能力没有任何益处。另外回顾了 12 个不同的研究,均提示长期服用复合维生素对于认知缺陷没有任何益处。

同时发表的还有美国心肺血液疾病研究所和替代医学中心的一项研究。他们跟踪 1708 名心梗患者 4.6 年,发现长期服用复合维生素对于预防心血管疾病没有实质益处。

回顾目前所有关于维生素补充剂的大型双盲实验结果,证据已经很充分。绝大多数营养补充剂不能预防疾病或者延迟死亡,没有值得信服的医学证据支持普通人群服用维生素补充剂或者矿物质补充剂,尤其是复合维生素,普通人群应该避免服用,因为弊大于利。

该编辑文章也明确指出,抗氧化剂,叶酸(孕妇除外),复合维生素 B 对于普通人群不但无益,反而有害,对于预防慢性疾病也不起作用。相关的进一步研究不再有必要,应该终止。

但文章说,维生素 D 对于缺乏人群是否有必要补充还是个疑问,因为目前为止的研究均没有给出明确的结论。普通人群广泛地服用维生素 D 不是基于有可靠医学证据之上的。有趣的是,上个月