



《健康河南》系列丛书

中原名医

讲百病

◎ 河南广播电视台《健康河南》节目组 编著

ZHONGYUAN
MINGYI
JIANG
BAIBING



郑州大学出版社



《健康河南》系列丛书

中原名医

讲百病

◎ 河南广播电视台《健康河南》节目组 编著

ZHONGYUAN
MINGYI
JIANG
BAIBING



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

中原名医讲百病/河南广播电视台《健康河南》节目组编著. —郑州:
郑州大学出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5645-3820-0

I. ①中… II. ①河… III. ①常见病-中医治疗法 IV. ①R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 008552 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 张功员

全国新华书店经销

河南文华印务有限公司印制

开本: 710 mm×1 010 mm 1/16

印张: 18

字数: 211 千字

版次: 2017 年 11 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行电话: 0371-66966070

印次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-3820-0

定价: 39.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

序一



一切为了人民健康

河南省卫生计生委主任、党组书记 李广胜

悠悠民生，健康为重。

“没有全民健康，就没有全面小康。”保障人民健康是我们党为人民奋斗的重要目标，更是卫计委系统奋力进取的首要任务。决胜全面小康、中原更加出彩，离不开人民健康的支撑。近年来，河南省委、省政府坚持以人民为中心的发展思想，把维护人民群众健康作为民生工作重点，全面深化医药卫生体制改革，不断改善卫生健康服务条件，着力提升人民健康水平，保障了1亿人民的基本医疗卫生健康需求。省十次党代会做出了“建设健康中原”的战略决策。全面推进健康中原建设，为人民群众提供全方位、全生命周期的健康服务，既是实现河南振兴、中原崛起的迫切要求，也是一亿老百姓的热切期盼。

推进健康中原建设，卫生计生战线是主战场，卫生计生工作者是主力军。怎样发挥主力军的作用？在持续深化医改、着力改善医疗卫生服务同时，还要着力加强健康教育和健康促进，倡导绿色健康生活方式，引导人民群众提高健康素养；要深入宣传健康中原建设的新理念、新要求，让“大卫生、大健康”理念广泛普及、深入人心；要持续凝聚精气神，传递正能量，弘扬主旋律，营造人人参与、人人建设、人人共享健康的浓厚氛围。

《中原名医讲百病》一书，以河南广播电视台《健康河南》节目为平台，以省内三级甲等以上医院的名家大医为依托，以科学严谨的态度，向听众传递健康理念、普及医学知识，以期倡导健康生活、促进全民健康。本书根据学科专业划分，同时结合一些临床常见病例分析，深入浅出、通俗易懂地讲解常见病和多发病的防治方法，具有较强的权威性、专业性和趣味性。尤其是每个人都要有做自己的健康管理、中医药“治未病”、二胎时代的生殖健

康、陪伴孩子健康快乐成长等理念,给广大群众防病治病提供了重要参考,也架起了医生与患者之间沟通的桥梁,是卫生健康事业改革发展的积极力量。

希望广大读者能够从这本书中汲取健康知识,不断提高医学素养和健康水平,做全民健康的参与者、实践者和推动者!

序二

中原自古出名医,大医精诚为人民

河南广播电视台党委副书记、总编辑 王仁海

河南地处中原,是中华民族文化的发祥地。在厚重中原文化的浸润下,河南历代名医荟萃,大师辈出。医中之圣,方中之祖——张仲景的故乡就在河南,其开辨证论治之先河,被后世尊为“医圣”。据不完全统计,春秋战国至明末,史传中有籍可考的全国5 000多位名医中,河南就有912人。

如今的中原,更是名医荟萃,熠熠生辉。如何将中原大地的名医客观记录,将名医文化进行传承,使其在对人类健康、文明的发展中产生更加积极的影响?作为媒体,需要融合创新。河南广播电视台一直在积极探索。

2015年9月1日,河南广播电视台下属的河南农村广播全新改版,这套广播频率定位“沟通新城乡,服务新三农,满足新需求”,是河南7 000万新型农民朋友获取信息的重要平台。河南农村广播实施差异化节目布局,节目突出服务城乡居民生产生活需求,着力打造《绿色生乡》《健康河南》等一批品牌节目。其中,《健康河南》就是服务于城乡群众健康需求、融合创新的公益性节目。

随着社会经济的快速发展,群众医疗健康问题日益突出。《中国城市居民健康白皮书》指出,慢性病成为新杀手。35岁至65岁人群成为中国慢性病大军,大中城市呼吸系统和心血管系统体检异常上升趋势明显。根据估算,全国心血管病患者有2.9亿,其中高血压患者2.7亿,脑卒中患者至少700万,心肌梗死患者250万,心血管病呈现多发、低龄化趋势。再加上看病难、看病贵等多年未彻底解决的社会难题,医疗改革和医疗健康问题成了党和政府、社会各界最为关注的热点焦点问题之一,广大干部群众对医疗健康服务有很大的迫切需求。基于此,2015年,河南广播电视台农村广播与河南省卫生和计划生育委员会联合推出了《健康河南》节目,节目内容就是紧密

关注医改新举措,邀请省会郑州三级甲等公立医院的著名医学专家或学科带头人,做客直播间,为听众讲解医疗知识,提供健康服务,满足全省城乡广大干部群众对医疗健康的期望和需求。

节目开播两年来,郑州大学第一附属医院、河南省人民医院、河南中医药大学第一附属医院、郑州市第一人民医院等省会郑州近30所公办三级甲等以上医院的600多位知名专家、教授来到直播间做客,传递防病治病知识,解答听众健康咨询。

在办好线上节目的同时,《健康河南》节目组还持续不断地举办特色活动,结合省会公立医院丰富的专家资源开展系列义诊活动,把优质的医疗资源先后带进了社区、养老院、厂矿等生产生活一线,深入农村群众家门口开展送医下乡活动28场,为贫困村、贫困户开展一对一医疗扶贫帮扶,真正做到服务“三农”、助力脱贫攻坚。节目和活动深受百姓青睐,医院领导和专家也十分认可,河南省卫计委领导也给予高度评价。

作为党媒,更重要的是要有责任与担当。河南农村广播《健康河南》节目,既把优质节目、贴心服务通过广播节目、线下活动、新媒体等多种方式送给广大干部群众,发挥了媒体的传播力、公信力、影响力,也在实践和服务中承担起了媒体的社会责任。

此次,农村广播将这些名医及所谈的话题汇集在一起,出版成书,是传统媒体再一次的升级“融合创新传播”。这样的“融合传播”,不仅对中原名医文化进行了传播与传承,更站在老百姓的角度,为大家提供了实用信息。

今天,《中原名医讲百病》一书出版了,大家不仅可以看到河南的名医、河南的名医文化,还能看到传统媒体融合传播创新的一份诚意。该书分为内科、外科、中医科、生殖保健科、儿科、五官科、骨科几个章节,汇集了郑州大学第一附属医院、河南省人民医院、河南中医药大学第一附属医院等省内多家医院的名医专家。他们,都是健康河南发展的重要力量。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持以人民为中心的发展思想,把健康中国提升为国家战略并深入推进。“十三五”时期是我国全面建成小康社会的决胜阶段,也是建立健全基本医疗卫生制度、推进健康中国建设的关键时期。健康河南的发展,健康中原的建设与发展在这样一个时期至关重要,这些都离不开中原名医。

是为序。

目录

内 科

隐秘的急性心肌梗死 /3

李凌(郑州大学第一附属医院)

胃溃疡让您防不胜防 /12

冯常炜(郑州大学第二附属医院)

高血压您不知道的事 /20

赵明中(郑州市第九人民医院)

夏季也要警惕心血管疾病 /27

孙俊华(郑州市第七人民医院)

血小板的秘密 /33

郭树霞(郑州人民医院)

甲状腺结节要当心 /40

李清楚(郑州大学附属郑州中心医院)

结肠癌正悄悄走近我们 /50

方立峰(郑州市消化病医院)

第一“杀手”——脑卒中 /55

朱良付(河南省人民医院)

疼痛难忍的带状疱疹 /61

范团起(郑州大学第二附属医院)

外科

有“痔”要当心 /71

邓业巍(郑州人民医院)

肾病防治和肾移植 /80

丰贵文(郑州大学第一附属医院)

聊聊尘肺病 /86

魏立(河南省人民医院)

烧伤后的处理措施 /92

夏成德(郑州市第一人民医院)

中医科

胃病不可怕,可怕的是认识不足 /101

李鲜(河南中医药大学第二附属医院)

关注帕金森病,让生命不再颤抖 /109

马云枝(河南中医药大学第一附属医院)

难以诉说的隐痛——肝病 /117

牛学恩(河南中医药大学第二附属医院)

冬病夏治的奥妙 /123

邵素菊(河南中医药大学第二附属医院)

让人心烦的失眠 /129

孟毅(河南中医药大学第二附属医院)

贫血,没那么简单 /135

程志(河南中医药大学第二附属医院)

健康需要管理 /141

刘宝琴(郑州市中医院)

死亡之神——胰腺炎 /147

杨国红(河南中医药大学第一附属医院)

生殖保健科



二胎孕妇的产前保健及产后康复 /155

胡孟彩(郑州大学第三附属医院)

有趣的现象——多胞胎 /164

孙丽君(郑州大学第三附属医院)

二胎带来的喜与忧 /170

张庆(郑州大学第二附属医院)

二胎时代,一定要做个好爸爸 /176

孙自学(河南中医药大学第二附属医院)

儿 科

孩子为何反复咳嗽,家长要重视 /189

侯江红(河南中医药大学第二附属医院)

手足口病高发期,宝贝要当心 /195

王芳(郑州市儿童医院)

呵护眼睛,从小做起 /203

王素萍(郑州市第二人民医院)

关注小儿发热 /210

王晓燕(郑州市中医院)

陪伴孩子健康快乐地成长 /217

朱晓华(郑州市儿童医院)

五官科

关注白内障,还他们多彩的世界 /225

陈鹏(郑州市第二人民医院)

青光眼的高危人群 /230

董仰曾(河南省眼科研究所)

牙齿美容的秘密 /236

张彦喜(河南省口腔医院)

容易忽视的中耳炎 /244

张治成(河南中医药大学第一附属医院)

骨 科

让膝关节“活到老用到老” /253

王鸿雁(河南省骨科医院)

僵硬的脊柱——强直性脊柱炎 /258

张依山(河南省骨科医院)

腰椎间盘突出症的治疗和锻炼 /263

朱卉敏(武警河南省总队医院)

爱惜骨骼,守护未来 /270

邹士平(郑州市骨科医院)

内
科



隐秘的急性心肌梗死



李凌,郑州大学第一附属医院心血管内科,二级教授,主任医师,心内科主任,心导管室主任,卫生部介入培训基地主任,内科医学部副主任,博士、硕士研究生导师。

河南农村广播《健康河南》节目特邀嘉宾。

◆什么是心肌梗死?

心肌梗死简称心梗,是冠心病的一种表现。冠心病是一个大的范畴,包括无症状心肌缺血、心绞痛、心肌梗死、猝死,以及心梗以后的心力衰竭(缺血性心肌病)。近年来,随着人民生活水平的提高,冠心病的发病率升高,心梗的死亡率也越来越高,心脏病

引起的死亡在 2016 年占到了全部死亡原因的 40% 以上,以后还会持续上升。急性心肌梗死如果救治不及时就可能会死亡,因为心脏就是我们体内的发动机,它出了问题会直接影响我们的生命。

◇ 心肌梗死只是老年人群的专利吗?

心肌梗死在临床上非常常见,但是有时候它的症状并不典型。典型的心肌梗死会出现严重的心前区持续性疼痛,但是有一些人可能不存在疼痛,比如我们下面要说的这位张先生,只是出现了出汗、头晕、心慌等不适,结果就发生了急性心肌梗死。那么,什么样的人群更容易出现不典型症状而导致心梗误诊呢?常见的人群包括糖尿病人群、老年人群,因为这些人群往往对疼痛的反应不是十分敏感。还有一部分最容易忽视的人群就是年轻人,他们往往认为自己年轻,这个疼不算什么,会误以为是肌肉拉伤,或者是晚上没有休息好等,所以很容易忽视心脏发出的求救信号。随着生活节奏的加快、工作压力的增大,吸烟酗酒、缺乏运动等不良生活方式使心梗的发病年龄提前,心梗不再是老年人的专利。如果因为忽视未能及时就诊,往往会导致严重的后果。

◇ 急性心梗会导致死亡吗?

急性心梗如果救治及时就不会死亡。但是,如果救治不及时或者病变特别严重,比如梗死范围特别大,我们叫作广泛前壁心梗,或者合并有心源性休克,这样的病人就很容易死亡。

案例分析

41 岁的张先生是一家餐厅的经理。这天中午因为订餐的人很多,送餐人手又不够,所以张先生匆忙吃了一碗面条之后也开始帮忙给附近的客人送餐。忙了一个中午,刚刚坐下想休息一下时,他突然感觉恶心想吐,急忙跑到卫生间呕吐之后稍微感觉舒服了一些,张先生以为是中午饭吃得太急,想着休息一下就会好,但到了下午症状变得更加严重,几乎每 10 min 他就要到卫生间吐一次。开始有些担心的张先生主动来到医院进行检查,医生经过一番问诊后却开出了一张心电图检查单。张先生很奇怪:恶心呕吐多半是胃肠道的疾病,怎么会是心脏病呢?于是他疑惑不解地做了心电图检查,结果显示是急性心梗。这一结果让张先生又惊讶又害怕。

◇只是出现了消化道症状,为什么要做心电图呢?

有一部分急性心梗病人,尤其是下壁、后壁心梗的病人很容易表现为胃肠道的症状,这些病人可能会到急诊科或者消化内科就诊。因为心肌梗死很容易合并胃肠道的表现,这些患者往往除了恶心、呕吐、上腹部不适以外,还伴随出汗、胸闷、心前区不舒服,虽然这些不舒服并不是典型的表现,但却是我们全身各个系统整体明显不适的表现。一旦出现上述症状,都应该考虑是不是存在心梗。所以对于这些病人,有经验的医生往往会要求做一份心电图,来排除急性心肌梗死所引起的消化道症状。一张简单的心电图 20 块钱就能够把这样的病鉴别出来,所以即使仅仅自觉是消化道不适,如果医生叫做心电图的话一定要及时做,以