

徐锡培 陈冬生 戴鸣 / 主编

华夏出版社



CETV

健康你我他
现场传真



CETV·健康你我他·现场传真

徐锦培 陈冬牛 箫 鸣 主编

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

CETV·健康你我他·现场传真/徐锦培,陈冬牛,箫鸣主编.
-北京:华夏出版社,2000.2
ISBN 7-5080-1941-5

I.C… II.①徐… ②陈… ③箫… III.常见病-防治-问答 IV.R441-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47902 号

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 8 印张 195 千字

2000 年 2 月北京第 1 版 2000 年 2 月北京第 1 次印刷

印数 1-5000 册

定价:16.80 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编者的话

《健康你我他》，一个听来十分通俗而亲切的短语，正悄悄走进千家万户。1997年12月初，经过多方精心策划的一个现场直播的健康咨询节目《健康你我他》在中国教育电视台播出了。当时，正值初冬，我们首期节目的主题就定为“初冬时节话‘流感’”。因为，冬季一到每个人都面临“流感”的侵袭，每个人都需要医学专家来指导如何抵御“流感”侵袭，我们每个人都是电视机前的观众。满足了观众的需要，《健康你我他》节目出乎我们意料地火爆起来。

随着节目一期一个话题做下来，观众的需求也一次比一次多起来，他们希望能到北京请专家会诊；他们希望购买节目的录像带或VCD；他们希望得到《健康你我他》节目全套的文字资料。

于是，在华夏出版社的鼎力支持下，我们满怀观众朋友的期望和鼓励，将前26期节目的录音内容加以整理，并请参加现场直播的专家、教授审核校对，编辑出这套许多观众期待的“文字资料”。

编辑过程中，恰逢全国揭批“法轮功”掀起高潮，我们更感到人们对健康知识和科学指导的迫切需求，《健康你我他》任重道远。希望我们这次编辑工作和当初创办节目时一样，能继续为广大观众朋友（现在是读者朋友）送上我们的关怀和爱心。同时，我们藉此机会，再次衷心感谢参加前26期节目现场直播的76位专家和教授，他们不仅在现场直播中给广大观众提供了权威的解答和详细的咨询，在本书文稿的审核中都以十分认真负责的态度给我们以热情的支持。

我们同样要对给予我们各期节目及本书出版大力支持的国内

外制药企业表示谢意,他们不仅以高质量的药品为中国广大观众提供了抵御疾病的武器,也帮助我们旨在推广健康教育的工作得以发展。最后,我们会把这本书看作是对我们全体人员的最高褒奖,谢谢。

编 者
一九九九年八月

目 录

编者的话	(1)
热门话题：“流感”	(1)
健康杀手——高血压	(9)
让高血压低头	(19)
抑郁症的防治	(28)
肥胖与减肥	(41)
防治心血管病	(53)
白血病的防治	(65)
更年期综合征	(75)
胆结石与胆石症	(87)
防治结核病	(96)
骨质疏松与骨痛	(106)
特别节目	(115)
瘫痪病人及康复	(126)
儿童意外伤害的防治	(134)
肝炎的常识	(143)
怎样对待乙肝	(151)
糖尿病人的长寿之道	(160)
糖尿病的防治	(168)
防治腹泻	(176)
前列腺炎与前列腺增生	(183)
血脂异常与调脂疗法	(191)

癫痫的诊治.....	(198)
哮喘诊治新进展.....	(209)
谈谈慢性胃炎.....	(219)
认识甲亢.....	(227)
谈谈关节炎的治疗.....	(238)

热门话题：“流感”



专家简介

(由左至右)

王玉来 1983年毕业于北京中医药大学,1988年获医学硕士学位。北京中医药大学主任医师,北京中医药大学第二附属医院医务处主任,全国中医临床诊断专业委员会副主任委员,中国中医药学会内科分会第三届委员会委员。

江载芳 首都医科大学儿科教授,北京儿童医院儿内科主任医师、博士研究生导师,已培养硕士研究生20余名,博士研究生10

10 余名。中华医学会儿科学会名誉主任委员,中华医学会北京分会副理事长,国际儿科学会常委。主要从事儿内科呼吸疾病、结核病等的研究。

何冰 北京医科大学呼吸内科主任,呼吸疾病研究室主任、教授、博士研究生导师。中华医学会呼吸病学会常委及北京分会主任委员。对呼吸疾病内科范畴的疑难病的诊治和重症抢救具有丰富的临床经验。科研主攻方向为肺的非通气功能、生化、代谢功能,结合间质性肺病,急性肺损伤和呼吸衰竭的发病处理。

董振英 北京市卫生防疫站副主任医师。从 1984 年至今,主要从事北京市流行性感冒监测工作,进行北京市流行性感冒流行预测、分析和病原分离、鉴定;人群免疫状况调查、科研调查及参与全市重大疫情处理等项工作。所撰写的《H₁H₂ 新亚型流感病毒株的发现及其意义》论文获卫生部科学技术进步三等奖。

(专家出诊时间见折页)

问:流感有什么特点?

江答:流感是一种常见病,它的症状有打喷嚏、流鼻涕、嗓子疼等,一般都要发热,全身症状比普通感冒要重。流感可以造成小流行,也可以造成大流行,主要是通过呼吸道飞沫传染。病原是流感病毒。

问:流感对人有有多大危害?

董答:流感不仅对人体有很大危害,还对国民经济造成很大损失。得流感后,首先是发高热、肌肉酸痛、流鼻涕,然后是咳嗽,有可能合并气管炎、肺炎,能加重原有慢性病的急性发作。

问:感冒后长期咳嗽是怎么回事?

何答:最常见的是气管炎,如果痰发黄,有可能是细菌性感染。若发热时间长,肺里有罗音,恐怕会引起肺炎。若一个感冒病人长期咳嗽,一定要去医院检查,做胸部透视。

问:冬天天气冷感冒了,鼻子不通气,吃药不太有用,有没有特效药?

何答:如果感冒时间长,一直鼻子不通气,并且经常流黄鼻涕,恐怕会有鼻窦炎。如果是细菌性鼻窦炎,需要用抗生素,若是经常性鼻塞,时间长,就应该上医院的耳鼻喉科就诊。

问:流感引起慢性咽炎,怎么办?

何答:这是一种常见病,在急性发作时,可用抗生素治疗,不发作时用盐水漱口,要注意口腔卫生。各种含片也有一定的作用,此外,平时要保持室内空气的湿润。

问:浑身发冷吃什么药? 呼吸道不舒服吃什么药? 感冒到底需不需要吃药?

何答:感冒一般一周能自愈,如果是高热,咳嗽很重,会有并发症,需针对不同的病症对症下药,成人发热 38°C 左右一般不吃退热药,特别是老人,一退热大汗淋漓容易虚脱。

问:怀孕4个月,常咳嗽,怎么办?

何答:对孕妇用药要慎重,轻者可以不用抗生素,若有炎症表现,可以查白血球,酌情使用青霉素等抗生素,也可用一些中药。一般来说,吃中药安全性好,尤其对病毒性感染。中成药孕妇一般忌服,可以吃一些汤药。

问:老人感冒危害性大不大?

何答:年龄越大,危害越大。得流感会引起肺炎和其他并发症,如心脏病、慢性气管炎等,不能轻视。

问:感冒经常引起头痛、牙痛,为什么?

何答:感冒本身就能引起头痛,牙痛可能是牙齿本身有病,让细菌感染,容易牙痛。

问:流感引起的心肌炎好了以后会不会留下后遗症?

何答:心肌炎是病毒留下来的,在急性时期要进行正规治疗。有的在急性期表现很重甚至会出现低血压、心律紊乱,而有的表现较轻,有人就将它忽视了,就会成为慢性病,医生、病人都应该重视。

问:儿童流感如何预防?

江答:流感应以预防为主。小孩的体质较差,要加强锻炼,增强体质,多晒太阳,多呼吸新鲜空气,保证营养,在冬天要注意防寒,注意孩子的起居饮食,要避免小孩的感染机会,在流感流行的时候,注意别让孩子到人多的地方去。

问:3岁小儿患病后,身上有皮疹是什么原因?

江答:急性发热出皮疹是很常见的,可能是病菌感染以后出的疹子,猩红热、胶原性疾病服药过敏也会出现皮疹,所以不能乱吃药。

问:小孩出生20多天就感冒了,4个月了还不见好,怎么办?

江答:新生儿感冒,一般好得比较慢,如果不合并肺炎,一般问题不大;有的感冒后老咳嗽、气喘,可能会引起支气管炎,就要上医院了。

问:孩子感冒发热引起抽风,会不会引起癫痫?

江答:高热惊厥引起抽风是小孩常见的一种现象。如果是因体温太高,引起惊厥,将来不一定引起癫痫。如果在家庭史中,祖父母或者父母或者其他直系亲属有癫痫历史,这种小儿抽风可能是癫痫的一种表现。但许多小孩与此无关,只是在发热时抽风,长大了发热就不会抽风。一般来说,最好还是去医院做一下脑电图。

问:5岁女孩,隔一个月感冒一次,晚上发热,白天不发,血象又高,怎么回事?

江答:一个月一次感冒是反复呼吸道感染,这种反复感染以链球菌感染比较常见,要增强孩子的抵抗力。晚上发热,白天不发,还有可能是结核问题。

问:小孩2岁,常发热,吃先锋霉素,有没有副作用?

江答:这可能是反复呼吸道感染,如果是上呼吸道感染,那是以病毒为主,先锋霉素没有什么用,而且长时间用先锋霉素会有副作用,它可引起药物热、皮疹、胃肠道症状等。如果是细菌感染,也不一定要用先锋霉素,可以用最简单的青霉素,也有很好的效果。

问:小孩5岁,每年都犯气管炎,如何预防?

问:小孩得肺炎,经常感冒,今年7岁,抵抗力特别差,如何预防?

何答:这是反复呼吸道感染,小孩容易引发肺炎,要加强孩子的营养,加强锻炼,增强孩子的抵抗力,不让他有机会复发,也可以吃中药“玉屏风散”等药,并且注射疫苗。

问:女儿正在感冒,咽喉红肿,注射青霉素、吃干糖浆,对治疗小儿咳嗽是否最佳?

江答:这要看什么病原,若是病毒,不需要打抗生素,若是链球菌感染,可以用青霉素,而咽喉红肿开始多数是由病毒引起,而后可继发细菌感染。

问:小儿感冒后,扁桃体肥大,淋巴结肿大,怎么回事?

江答:这可能是急性炎症,可能是病菌也可能是病毒引发的,治疗方法不一样。呼吸道感染,也可以引起淋巴结大,治疗后可以恢复。

问:小儿哮喘能否治好?

王答:年龄越小抵抗力越差,小儿支气管细,发炎了就可能喘。支气管炎、肺炎、支气管哮喘都可发生喘,要针对不同病情进行治疗。

问:有没有小儿流感疫苗?

董答:流感疫苗不分成人和小孩,成人一次注射 0.5 毫升,6 岁以下的小孩分两次注射,第一次 0.25 毫升,第二次间隔一个月再注射 0.25 毫升。

问:小儿早晚咳嗽,吃板蓝根效果不好怎么办?

江答:咳嗽如果时间不长,可能是呼吸道感染。首先要区分原因,若不发热,可以用中药,如果时间长,可以用抗生素,如红霉素等。

问:孩子每次感冒都肚子痛,为什么?

江答:这是常见现象,无论是上、下呼吸道感染,还是肺炎,流感有时也会引起腹泻、肚子痛等消化道症状。

问:12 岁的孩子得了鼻炎,用药效果不好,怎么办?

江答:急性鼻炎较好治,慢性不太好治,也可能是鼻窦炎。若是鼻窦炎,是由细菌引起的可用抗生素,或去医院诊治。

问:12 岁的男孩,没有注射流感疫苗,经常感冒,气短,肺里是否有问题?

江答:这应该去医院检查。

问:中医如何预防流感?

王答:1. 可以灸足三里;2. 吃大蒜,每顿一颗;3. 用大蒜调成 10% 浓度的大蒜汁滴鼻子,每次 3 ~ 4 滴;4. 用醋加水蒸熏房间,

每天一次;5. 用食醋配成 10% 的滴鼻液,一天滴两次,每次 5 滴。

问:治疗流感的中成药有哪些?

王答:单纯性流感有风寒性的,也有风热性的。治疗风寒性的有荆防冲剂、感冒退热冲剂等。治疗风热性的有银翘解毒片、伤风感冒片、感冒清热冲剂等。

问:对于治疗流感,中药煎法和服法有什么特别要求?

王答:一般的中药服法,一天一剂,分两次服,这种常规方法对慢性病比较合适,对流感这样的急性病,甚至有高热、中毒性心肌炎的情况下,就要有特殊的服法。首先在煎法上,要注意煎药时间,时间要短,开锅之后煎 10 分钟左右即可(煎时间长会减低药效,对发汗没有好处)。在服药次数和时间上,要根据病情,如果高热厉害,需要一天两剂到三剂,6 小时或 4 小时服一次。

问:针灸是否可以治疗流感?

王答:对于单纯性的流感,可以采取针灸的办法,并且会有好的效果,发热时,可针大椎、曲池等穴位。当病人服药不便或病情不重时,可考虑针灸。

问:小儿流感用中医推拿治疗有哪几种方法?

王答:推拿部位较为简单。前臂是从腕横纹至肘横纹的天河穴,内侧从肘横纹至腕横纹的六腑穴,后背脊椎从大椎穴至长强穴,从上到下推三百或五百下。最好请有经验的大夫辨证后推拿。

问:患过心肌梗塞,能否打流感针?

董答:更应该打,因为感冒容易引起心脏病复发。

问:香港 2000 年流行感冒是否有此事?

董答:预测在 2000 年会发生流感。因为前几次发生流感的首发地点都在中国,这次可能还会在中国。世界卫生组织已建立流感监测网络系统,一发现新的变异便采取及时措施,以减少其大流行时对人类造成的危害。

问:今年打流感疫苗,明年不打,得流感会不会更厉害?

董答:不会。流感疫苗是把全世界汇总的流感毒株送到世界卫生组织去,分析预测明年会流行什么流感,再做成新的疫苗。今年和明年的疫苗是不同的,今年打了,明年不打,感冒不会更严重。

问:哪里可以打预防针?多少钱一针?

董答:北京市防疫站和下属各防疫站都可以打,全市统一价格,137元一支。

问:打流感疫苗,有没有可能传染其他病?我患有甲肝,能不能打疫苗。

董答:流感疫苗是把病毒灭活后,种在鸡蛋里,没有任何副作用。患了甲肝,最好病愈后再打。

问:妻子怀孕,能否打疫苗?

何答:孕前3个月,及怀孕后3~4个月需慎重。

健康杀手——高血压



专家简介

(由左至右)

洪昭光 卫生部心血管病专家咨询委员会副主任,全国心血管病防治科研领导小组副组长,中华心血管学会委员,中国高血压联盟常务理事。70年代与华罗庚、吴英恺教授共同研究成功北京“降压0号”。从事心血管病流行病学研究、人群监测研究、全国高血压调查、全国吸烟调查、燕麦降脂研究和冠心病的预防与治疗研究,曾获得多项科研成果奖。

惠汝太 1975年毕业于山东医科大学医疗系,1982年北京中国协和医科大学高血压专业硕士研究生毕业,毕业后留中国医学科学院阜外心血管病医院内科高血压室,任主治医师。1987年赴加拿大蒙特利尔大学医学院攻读博士学位。1992年毕业后去美国国立健康研究院(NIH)进行博士后研究。1997年回国后被聘为中国协和医科大学教授,天津南开大学医学院教授,北京阜外医院分子医学中心主任,中德联合分子生物医学研究室主任。曾在国际上发表论文25篇,对非药物治疗高血压及高血压心血管病基因诊断与治疗有深入研究。

葛洪 主任医师。1957年毕业于中国协和医学院。毕业后一直从事内科临床工作,1960年后在心血管内科工作,后在兰州军区总医院及国防科工委总院心内科工作。现为中国高血压联盟副秘书长。

谢晋湘 1964年毕业于南京医学院。国际高血压学会会员,中国高血压联盟理事。1975年开始进行高血压人群防治研究。首先在我国进行急性心肌梗塞和脑卒中的登记调查,并首先提出我国继发性高血压在高血压人群的发病比率。1988年10月赴比利时鲁汶大学医院进修学习,研究有关营养、吸烟与心血管病及与某些肿瘤间的关系,研究结果分别在英国杂志上发表。回国后积极参加八五攻关课题,1997年获卫生部部级科技成果三等奖。1997年完成两项国际协作研究课题,其中一项为我国首次进行的急性脑卒中大规模临床试验,有413家医院参加,覆盖全国27个省、市、自治区,对2万多个病例进行了治疗观察,结果于1997年6月在英国著名杂志《Lancet》(《柳叶刀》)上发表。

(专家出诊时间见折页)