

Better Health

and A longer Life

in 21 Century

21世纪

健康生活新指南



邱德青 陶家祥 姚诗煌 编

W 文匯出版社

Better Health

and A longer Life

in 21 Century

21世纪



健康生活新指南



邱德青 陶家祥 姚诗煌 编

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪健康生活新指南/邱德青 陶家祥 姚诗煌编。

上海:文汇出版社,1999.12

ISBN 7-80531-557-4

I. 2... II. ①邱...②陶...③姚... III. 保健—普及读物 IV.R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51895 号

21 世纪健康生活新指南

编 著/邱德青 陶家祥 姚诗煌

责任编辑/何 璟

封面装帧/陈华沙 刘 耐

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印刷装订/上海市青浦任屯印刷厂

版 次/1999 年 12 月第 1 版

印 次/1999 年 12 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/180 千

印 张/8

印 数/1-5000

ISBN7—80531—557—4/R·47

定 价/12.00 元

前言

两次卫生革命并存的时代

20 世纪是世界科学技术成就迭出的一百年,“宏观在宇,微观在握”,人类在探索未知世界的征途上留下了一连串无法抹去的足迹。仅在与人类生命健康休戚相关的医学领域,我们就已经取得了斐然的成绩:绝大多数传染病已被消灭或得到基本控制。但是,另一方面,人类健康的隐患依然存在,形势并不乐观。有专家指出,人类已经进入“第一次卫生革命”与“第二次卫生革命”并存的时代。

第一次卫生革命的核心任务是控制与生物因子有关的疾病,也就是以防治急性传染病为核心任务的一场革命。第二次世界大战后,随着医学科学的飞速发展,一些严重危害人体健康的传染病相继被控制和消除,传染病的防治工作取得了辉煌成就。例如,上海地区急性传染病发病率下降了 94.19%;在上海地域范围内的 25 种传染病,已经消灭或消除的有 12 种,基本消灭的有 7 种,基本得到控制的有 6 种。可是,人类预防传染病的

任务远远没有结束,肠道传染病的发病水平依然很高;已经被消灭的有些传染病,如性病等死灰复燃;有的传染病如流感等病原体发生变异,可能导致新的流行。新的传染病如艾滋病、军团病等亦可能出现流行。所以说,第一次卫生革命尚未完成,传染病的预防工作依然是当前防病工作的重点。

第二次卫生革命的主要任务是防治慢性非传染性疾病,诸如恶性肿瘤、心脑血管病、糖尿病和骨质疏松症等严重危害人体健康的疾病。本世纪 50 年代起,这些疾病在工业化国家急速上升,而近些年来则已蔓延到许多发展中国家。上海 50 年代心血管疾病的死亡率占第 5 位,80 年代上升为第 1 位,国内的 12 个城市也有相同的情况。恶性肿瘤上海每年新发病数 3.2 万人,死亡 2.3 万人,死亡人数居各类疾病死亡人数的首位(约占 25%);在 35 - 54 岁最佳工作年龄段,恶性肿瘤是第一位死因。此外,随着国民经济的发展和物质供应的丰富,上海地区城乡居民膳食结构发生显著变化,居民中肥胖症、糖尿病等的发病人数也急剧增加。90 年代以来,上海地区大中小学生的肥胖症发生率已经达到欧美发达国家的水平,成人肥胖症发生率也由 1987 年的 17.2% 猛增到 1995 年的 29.1%。肥胖症会导致高血压、高血糖、高血脂和冠心病等慢性非传染性疾病。这些疾病虽然不是传染性的,但其发病之广、危害之大,丝毫不亚于传统的传染病。这就使第二次卫生革命面临的任务十分艰巨、复杂。

研究表明,当前人类疾病的发生原因 50% 与生活方式、行为有关;20% 与环境因素有关;20% 与遗传因素有关;10% 与卫生服务的缺陷有关。所以,今天疾病的预防和治疗不仅要注意生物学因素,同时也要关注心理、环境和社会因素。人的健康也不仅是指体强无病,而且要有健全的身心状态和对社会的适应能力。根据这一观点,70 年代国际上提出了一种新的医学模

式:生物—心理—社会医学模式。这一新模式要求,为了重点防治与心理—社会—环境因素密切相关的非传染性疾病,使人们的身心处于更良好的健康状态,过去仅仅面向个体的医疗保健已远远不够了,而必须同时加强对群体的医学、健康教育,培养良好的心理素质和良好的生活方式、习惯。从这个意义上说,第二次卫生革命的时代,也将是预防医学和保健医学的新时代。

为了帮助读者对这一全球性的趋势有所了解,进一步提高自己的健康水平,我们根据文汇报“科技文摘”专版近年所发表的有关文章,编集了这一本书。“科技文摘”作为文汇报一个有特色的专刊,以介绍国内外最新科学思想、科技知识为宗旨,近年发表了大量介绍医学最新进展的文章,很受欢迎。希望本书也同样对广大读者有所帮助。

本书的编写工作得到了周祺、沈伟义、彭秀华、章红、傅善来、胡育新、顾鸣敏等人的大力支持,在此特致谢忱。

目 录

前 言	两次卫生革命并存的时代	1
第一章	癌症治疗:曙光就在眼前	1
第一节	早期检测 日益精确	2
	基因诊断用于早期检测	3
	影像技术增强诊断能力	4
	导弹技术跟踪癌肿	5
	特异性抗原检测前列腺癌	6
	骨密度可预测乳房癌风险	8
	跟踪体内热点可确定肿瘤	9
	“端粒酶”可成为检测标志	10
第二节	治疗手段多种多样	11
	“饿死”癌细胞	11
	让癌休眠	13
	癌症疫苗	15
	新一代“生物导弹”带来曙光	17
	第四淋巴细胞 NKT	19
	抑癌基因 DPC4	20
	人工基因修复	22

	外周血干细胞移植技术	25
	“时间性治疗”	26
	微波疗法	28
	抗癌药膏	30
	放射性药丸	31
第三节	癌是可以预防的	32
	生活方式不当可致癌	33
	避免接触环境有害物质	34
	每天一杯酸牛奶	35
	多食番茄	36
	注意激素平衡	37
	切勿过度饮酒	38
	化学预防——新兴的抗癌战略	39
第二章	防治心脑血管疾病须警钟长鸣	42
第一节	防病在饮食起居	43
	饮食习惯的影响不可低估	43
	建立科学的生活方式	44
	“三个半分钟”和“三个半小时”	45
	请注意您的夜间血压	46
	清洁牙齿可预防心脏病	48
	心脏病与季节	49
第二节	猝死也可预知	49
	C 蛋白和心脏病发作	49
	类胱氨酸:心脏的危险敌人	51
	验血预测心脏病发作	52
	确诊心肌梗塞的新指标	52

	丙型肝炎病毒 可引发心肌疾病	54
	衣原体感染 导致心血管硬化	55
	逮住危险的血栓	56
第三节	心脑血管病的治疗	56
	冠心病治疗的进展	56
	“盾构”疏通冠状动脉	58
	可溶解血栓的酶蛋白	59
	根除“心腹之患”	60
	新一代叶轮式人工心脏	62
	微型人工心脏移植	64
	抢救心脏病患者的“生存链”	65
	拯救中风患者	66
	防止脑细胞死亡的新药	70
	手术治疗肾动脉缺血性高血压	71
	用架桥术治疗下肢动脉缺血症	73
第三章	流行的“富贵病”	77
第一节	糖尿病向当代人挑战	77
	青少年患者日趋增多	79
	糖尿病流行,亟待引起社会重视	80
	专家建议每年检查一次尿白蛋白	81
	早期糖尿病的十大信号	83
	糖尿病与微量元素	84
	基因治疗可免除注射胰岛素	85
	细胞移植取代胰岛素注射	86
	用神经生长因子 阻止糖尿病人失明	87
第二节	现代流行病——肥胖症	88

	肥胖症研究的最新进展	88
	管好每天摄入的“卡路里”	89
	肥胖与减肥	92
	新亮相的“防肥食品”	94
	减肥美食	96
	轻轻松松掉磅	97
	别掉入减肥陷阱	100
	肥胖可能是病毒作怪	101
	警惕内脏脂肪型肥胖	102
	新型减肥药 直接作用于脂肪	103
	低脂肪食品并不能减肥	104
第四章	现代“营养缺乏症”	105
第一节	钙饥饿威胁人类健康	105
	钙饥饿威胁人类健康	105
	缺钙会引起哪些疾病	107
	科学补钙大有讲究	110
	预防骨质疏松要从小抓起	112
	维生素 D、C 可保护骨关节	115
第二节	精力充沛与食物营养	116
	哪些食物令人精力充沛	116
	美国人推崇的十种食品	118
	根据基因制定食谱	120
第五章	环境污染:日益严重的致病因素	122
第一节	生态失衡导致健康失衡	122
	气候变暖威胁人类健康	122

	大气污染物 何者最凶险	124
第二节	环境荷尔蒙与生殖异常	126
	寻找“丢失的男孩”	126
	“环境荷尔蒙”——生活中的隐形杀手	127
	环境污染殃及人类繁衍	130
	精子数量锐减令人忧虑	132
	有机锡引起生物生殖异常	133
	“扰乱内分泌化学物质”	134
第三节	哮喘病激增的原因和防治	136
	警惕隐形杀手——SPM	136
	哮喘病为何激增	137
	哮喘应以预防为主	139
	气候变暖将导致花粉症患者剧增	141
	致病物可用作治病物	142
第四节	声、光污染不可轻视	144
	居室灯光勿长明	144
	周期性不良光刺激危害健康	145
	家庭噪音影响儿童健康	147
第六章	新老传染病的防治	149
第一节	警惕 21 世纪的新“瘟神”	150
	新一轮较量刚刚开始	150
	传染病正卷土重来	153
	一场持久的斗争	156
	抗药性肺结核将威胁全球	160
	新的流感病毒菌株威胁全球	161
	警惕疟疾卷土重来	162

	人畜共患病何以难绝迹	164
第二节	向“超级病菌”宣战	165
	全球传染病监视网	165
	向“超级病菌”宣战	167
第七章	艾滋病:已非不治之症	169
第一节	艾滋病上升势头有增无减	169
第二节	艾滋病是不治之症吗?	171
	抗艾滋病药物研究为患者带来希望	171
	艾滋病研究的两大突破	174
	何种魔力使“魔术师”重返赛场	176
	中美科学家发现“福星”	179
第三节	寻找人体内抗“艾”内因	181
	八位艾滋病病毒携带者给人们的启示	181
	抗“艾”能力 因人而异	184
	科学家发现能抵御艾滋病毒的基因	186
第八章	外科手术有了新武器	188
第一节	计算机——外科医生的好助手	188
	虚拟手术系统	188
	把医生“送入”患者体内	189
	在磁共振成像仪内为病人切除肿瘤	190
	能施行外科手术的微型机器人	191
	听医生话音调遣 进体内寻找病灶	193
第二节	器官移植 前景广阔	195
	活器官移植成活率提高	195
	新生儿心脏移植获得成功	196

	对移植动物器官科学家有异议	197
	冷冻贮藏人体器官	199
	人体器官可望克隆	200
	“人体部件产业”	201
	人工器官大有作为	202
	血管生成法使器官“起死回生”	204
	体内自身培植新器官	205
	有感觉的假肢	207
	人造肌肉	208
第三节	输血技术的革新	209
	血液转换技术前景诱人	209
	“自体输血”值得提倡	211
	积极推广无输血手术	212
	万能血型可望问世	214
第四节	伤口愈合和解痛新法	215
	奶清提取物 有效愈合伤口	215
	外科医生的“新助手”	216
	精神压力 导致伤口愈合迟缓	216
	走出褥疮防治的误区	217
	缓解伤痛的含钛胶布	218
	癌症手术 慎用全麻	219
第九章	以健康老龄化迎战社会老龄化	221
第一节	如何面对日趋临近的老龄化社会	221
	实现健康老龄化	221
	长寿取决于生活方式	223
	吃鱼 喝茶 睡地铺	224

	世界首家人寿储蓄“银行”	225
第二节	拨慢衰老时钟	226
	健脚度:评价老人健康的新尺度	226
	中年高血压与老年智力	228
	松果体素有助强身延年	228
	寿命得靠自己延长	230
第三节	科学将为人类增寿	231
	人的寿命有极限吗	231
	细胞寿命定时器	232
	清除细胞代谢废物	233
	决定细胞生死的基因	234
	妇女寿命与生育期有关	236
第四节	探寻“主宰”生命的密码	238
	疾病发生前就能预测	238
	寻找致病基因	239
	基因治疗的前景令人心动	240

第一章

癌症治疗：曙光就在眼前

据世界卫生组织统计,全世界 1996 年新产生癌症患者共 1030 万人,癌症患者中的死亡人数为 630 万人。导致死亡的前八位癌症种类为:肺癌、胃癌、大肠癌、肝癌、乳腺癌、食道癌、口腔癌和子宫癌。名列榜首的肺癌,导致 39 万女性和 99 万男性发病,98.9 万人死亡;位居其后的胃癌,导致 38 万女性和 63.5 万男性发病,77.6 万人死亡。从区域分布看,肺癌、大肠癌和乳腺癌常见于发达国家,发展中国家则多发胃癌、食道癌、口腔癌和子宫癌。

抽烟、喝酒、饮食等生活习惯,被认为是诱发癌症的主要原因。对于抽烟与肺癌、食道癌和口腔癌的关系,世界卫生组织特别发出了警告。此外,病毒、细菌与癌症的关系,如乙型肝炎病毒与肝癌、幽门螺旋杆菌与胃癌、乳头瘤病毒与子宫癌等,也开始引起人们的重视。

在最早关注抽烟与肺癌关系的芬兰、英国和美国,肺癌患者

的人数已开始出现下降。但是,在除此之外的几乎所有国家,肺癌患者的人数急剧增加,其中以女性尤为突出。据统计,85%的男性和 40%的女性的发病,都与抽烟有关。

此外,胃癌患者的人数,发展中国家占据了三分之二。尽管通过改善饮食、实行早期诊断、有效提高治疗效果等,发达国家胃癌的死亡人数有所减少,但从整体上看,仍高居排行榜的第二位。

大肠癌多发于发达国家,被认为与日常饮食中缺少蔬菜多吃肉有关。例如在日本,由于西洋饮食的迅速普及,大肠癌患者的人数近年来也出现明显增加趋势。

肝癌患者在中国急剧增加。尽管 80% 以上的肝癌与乙型肝炎有关,但与饮酒的关系也不容忽视。

半数以上的乳腺癌患者分布在发达国家。发展中国家由于人们营养条件的不断改善,乳腺癌患者的人数也有所增加。激素的影响和过多摄入动物脂肪,被认为是诱发乳腺癌的主要原因。

食道癌患者的人数,发展中国家占了 85%,抽烟和喝酒是主要原因。

口腔癌患者,发展中国家也占了四分之三以上,其发病与抽烟和饮酒也有着密切的关系。如能及早发现,五年生存率可达 80% 以上。

由于大力推广健康普查,子宫癌在发达国家的死亡率逐年下降。在发展中国家,子宫癌仍是女性最为常见的疾病。但随着防治手段的改进,子宫癌的五年生存率已高达 90%。

第一节 早期检测 日益精确

癌症治疗的关键在于早期诊断。近年来,各种检测诊断技

术有了新的进展。

基因诊断用于早期检测

从基因水平上初步探明部分癌症的发生机制,可以说是本世纪科学研究最为辉煌的成果之一。其实际意义在于改变了人们以往建立在器官、细胞基础上对癌症的认识。到下一世纪,随着分子生物学理论与技术的进一步发展,更多的人将会理解:机体细胞核中一种形似麻花状的 DNA 一旦发生哪怕是单个核苷酸的变异,就可能导致殃及生命的癌症。

基因诊断是分子生物学发展所孕育的宠儿,它将使人们可以识别细胞癌变后在 DNA 及其产物中蛛丝马迹的变化。这是一种最能揭示癌症本质的技术,其敏感性、特异性之高是其他癌症诊断技术所不能比拟的,因此将在下一世纪得到优先发展,并成为临床中诊断癌症的常规方法。例如,肝硬化会不会演变成肝癌,不同个体之间的差异很大。应用基因诊断,就可以确定哪一种肝硬化发展成肝癌的可能性较大,哪一种较小,从而对前者采取预防措施,同时使后者解除后顾之忧。基因诊断还可使多数癌症在早期阶段就被检出,从而大大提高患者的 5 年生存率。这种诊断技术的魅力还在于能检测出用其他技术发现不了的癌症。如癌约有 5% 是由遗传而来,尽管为数不多,造成的精神压力却不小,今后基因诊断技术将可能成为检测遗传性癌的最主要方法。此外,由于人患癌的概率大小取决于各自基因对癌的易感性程度,基因诊断还可应用于健康人的普查,从而筛选出高危人群,以便采取相应的预防措施。

在基因诊断技术发展的同时,还有人设想将基因诊断与影像学方法及内视镜技术结合起来,用于解决早期癌诊断的难题。