

YI LIAO BAO JIAN XIAO BAI KE

医疗保健

小百科



徐隆绍 编著



天津科学技术出版社

医疗保健小百科

徐隆绍 编 著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

医疗保健小百科 / 徐隆绍编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-5308-1774-2

I. 医… II. 徐… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第112697号

责任编辑: 郑东红

编辑助理: 周令丽

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332693 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjchbs.com.cn

新华书店经销

天津午阳印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 20.375 插页 2 字数 559 000

2009年10月第1版第1次印刷

定价: 48.00元

作者简介

徐隆绍,男,汉族,1926年农历9月11日生于广东海丰。1951年中山大学医学院(六年制)毕业,随即参加抗美援朝,在中国人民志愿军68军做内科医生,1954年1月调任后勤卫生部训练处编辑。1955年5月回国,至1969年11月,历任天津医学院病理生理学助教、讲师,1956年4月加入中国民主同盟。1969年11月13日随夫人到宁夏回族自治区“6.26”安家落户。1979年4月回原单位。1983年被评为副教授,1987年被评为编审,1988年被评为教授,1992年退休(继续被返聘至2003年)。

在完成教学、科研、带研究生等工作的同时,1982年兼任《国外医学内分泌分册》编辑,不久任该刊副主编(实际为代主编工作)。1984年被任命为天津医学院学刊编辑室主任、《天津医学院学报》常务副主编。先后发表学术论文、综述40余篇,约22万字;发表编译文章约35万字;发表医学科普文章3000多篇,约140万字。主要著述有:《应用微循环进展》、《自然科学年鉴》(1987)、《中年保健咨询》(合著)、《老年保健咨询》(合著)、《医学前沿纵横谈》(主编)、《医学前沿》(主编之一)、《健康细则》(合著)、《中国长寿大典》(参编)等,共约170万字。曾先后担任各种社会兼职20余项,特别是曾任中国病生理学会科普组组长,主持开展医学科普工作。在这一领域先后获得各种重大奖励6项。

我的医学科普创作(代序)

我开始进行医学方面的科普创作始于20世纪50年代,但当时的教学、科研任务都挺重,科普文章只是业余时间的偶然之作,数量不大。记得最早发稿的“阵地”,有《新晚报》、《天津日报》以及电台、电视台,那时电视机还不普及,在电视上讲座都预先通知,也很有影响。

“文化大革命”开始后,包括科普创作在内的一切科研活动都被迫中断了。1969年至1979年的整整十年间,随夫人赴宁夏安家落户,重返天津时已53岁。限于主客观条件,重新开始科研已不大现实,只有把更多精力投入到医学科普领域。20世纪80年代初,先是给天津电台的“为听众服务”节目写稿,给《卫生科普报》撰文,稍后有《求医问药》和《家庭·育儿》两刊。进入20世纪90年代以后面就更宽一些了,写作的选题逐渐归于几大类别,重点突出中老年保健和妇幼保健等。这里要特别提出:1996年1月《天津老年时报》创刊,我即开始给该报写稿,十几年来从未间断,而且数量最多,每年均在百篇上下。这段时间内,我发表科普作品较多的还有《今晚报》“生活与科学”版、《长寿》等,2001至2003年《天津教育报》“健康”版应家长要

求,给中学生提供卫生科普知识,我也写过一些文章。在各种报刊上曾先后用过春蚕、龙哨、韶华、徐文等笔名。我发表医学科普作品的另一载体是有关的书籍和文集。

如果从20世纪50年代算起,至2006年封笔,我从事医学科普工作不觉已半个世纪,敝帚自珍,积叶成裘。粗略统计一下,所写这方面的文章加起来近3000篇,发表的有2500篇以上。如果除去其中某些相近、过时的以及比较艰深、冗长的,仍有两千二三百篇,约120万字。遗憾的是,我的科普创作从开始就没有太多的计划性,绝大多数文章都未留底稿,投寄出去后,有的石沉大海,有的发表后不给作者样刊,过后再汇集起来就难了。尤其是一些早期作品发表的载体,现已相继停刊、改版,又没有电子版,多无从查起了。2005年11月患病后不少人劝我把科普文章整理成书,但我已无力再创作更多的文稿,唯有抓紧时间把几篇半成品的稿子完成,其余的所有工作只能都委托我的儿子徐勇代劳了。

最后要说的是,我之所以热爱医学科普工作,用大半生的时间投入这项事业,不为名利,是想用这种方式为老百姓多做点事。如果这部科普书出版后能够在这方面再发挥一点作用,那就是我最大的心愿了。

徐隆绍

2006年8月于病中

目 录

第一部分 心脑血管疾病

如何延缓血管老化	3
心脏病:临床治愈≠痊愈	3
“小中风”需积极防治	4
偏头痛宜注重生活调理	5
眩晕≠头昏	6
降压治疗有讲究	7
偏瘫病人康复要诀	7
老年隐性心衰的征象	8
早期高血压怎样用药	9
稳定性和不稳定性冠心病	10
心跳过慢分析	11
脉压过大不可忽视	12
早春慎防蛛网膜下腔出血	12
高血压患者能长寿	13
脑卒中会杀“回马枪”	14
高血压患者的危险动作	15
漫谈高血压	16
炎症因子可致冠心病	18
没有高血压 也会脑卒中	19
高血压患者要关注心率	20
血压波动危害大	21
冠心病应坚持二级预防	22

识别内分泌性高血压	23
浅释冠脉内支架术	24
重视大脑保健	25
房颤慎防脑梗死	26
不安腿综合征浅析	27
冠心病患者防缺水	28
治疗冠心病:防堵 疏通 清淤 改道	28
脑卒中的早期康复治疗	29
急性“心梗”后防复发	30
做好八件事 防治冠心病	31
中风康复的“镜子疗法”	32
活动头颈 减少中风	33
偏瘫康复治疗的误区	33
哪些高血压病人需联合用药	34
安装心脏起搏器后注意什么	35
健康生活保护心脏	35
心绞痛的识别和防治	36
老年心脏病有什么特点	37
如何防治老年急性脑血管病	39
怎样保护好心脏	41
什么是心肌病	41
气候恶劣与中风的关系	42
警惕心肌梗死缓解后的复发	43
不要忽视中老年人低血压	44
防治高血压须限盐补钾	45
突发意识不清的预防	46
不要忽视临界性高血压	46
正确对待心脏早搏	47
生活应激事件与冠心病	48
自我辨别冠心病的轻重	49

对中风의几点错误认识	50
噪声诱发高血压	51
正确对待心肌炎	51

第二部分 胃、肠、胰、肝、胆疾病

反流性食管炎防治	55
胆囊结石的对策	55
溃疡性结肠炎防治	56
胆心综合征简析	57
过烫食物伤食道	58
节食易发胃下垂	58
浅谈胃动力	59
胃动力降低如何用药	59
幽门螺杆菌感染预防法	61
胆结石与胰腺炎	62
慎防“肠中风”	62
正确看待乙肝表面抗原阳性	63
脂肪肝不可滥用降脂药	64
吞咽不畅细鉴别	64
脂肪肝运动疗法	65
肠易激综合征简析	66
慢性胃炎自疗	67
气温骤降慎防消化道出血	68
慢性乙肝 养重于治	68
直肠脱垂的对策	70
肝纤维化简释	70
胃食管反流病释疑	71
不必药疗的肝病	73
幽门螺杆菌感染简介	75
养治结合防乙肝	76

查出“大三阳”怎么办	78
胆囊术后防腹泻	79
中老年人易患食管裂孔疝	80
正确认识肠易激综合征	80
重视肠道保健	81
认识丙型肝炎	82
乙肝病毒携带者无需药物治疗	83
胆囊切除后的饮食调配	84
治疗不如防痔	84
胆结石疗法选择	85
当心急性胰腺炎	86
警惕无腹泻菌痢	87
肝硬化可以预防	87
饮食不当伤胰胆	89
浅谈胆心综合征	89
怎样防治老年胆石症	91
怎样预防消化性溃疡	93
胆囊炎为什么多发生在中年人	95
怎样加强胃动力	96
警惕急性重症胆管炎	97
保护好您的肝脏	98
坏胆固醇与好胆固醇	98
肝炎会否转为肝硬化	99
胆囊炎病人的生活起居	100
为接受胃镜检查者释疑	101
脂肪肝会转变为肝硬化吗	102
中年人肠易激综合征的调理	102
胆囊息肉需手术吗	103
秋凉慎防胃病复发	104
胆囊炎、胆结石的防治	104

如何预防溃疡病复发	105
得了脂肪肝 应该怎么办	106
“烧心”如何治	107
接受胃镜检查前要注意什么	108
防治胆病的饮食调理	109
如何防治脱肛	110

第三部分 代谢性疾病

你算不算肥胖	113
饮酒与糖尿病	113
血脂高未必药物治	114
糖尿病患者不宜晨练	115
糖尿病用药防误区	115
尿糖阴性不等于没有糖尿病	117
哪类人易患糖尿病	117
糖尿病夏季备忘录	118
糖尿病患者如何护脚	119
患甲亢能否食加碘盐	120
糖尿病高血压如何用药	121
慎防代谢综合征	121
糖尿病患者为何易缺钙	122
浅析糖尿病高危人群	123
寒冷会加重糖尿病	124
糖尿病患者防误区	125
哪些人易患痛风	126
顽固便秘查血糖	127
放射性碘治甲亢	128
易被误诊的老年性甲亢	128
铬元素缺乏与糖尿病	129
中老年人常见的内分泌病有哪些	130

中老年人糖尿病有什么特点	131
老年性甲状腺疾病有什么症状	133
中年人与甲状腺机能亢进	134
要重视预防糖尿病	136
糖尿病人也应运动	137
正确对待高血脂	137
糖尿病的早期信号	138
糖尿病患者可以适量吃点糖	139
对糖尿病的几点错误认识	140
甲亢为何容易复发	141
糖尿病患者需定期化验尿蛋白	142
铬元素与糖尿病	143
浅谈高脂血症	143
降血脂勿矫枉过正	145
痛风病人的饮食禁忌	146
痛风:防胜于治	146

第四部分 呼吸道与肺疾病

久病卧床严防肺炎	151
慢性肺心病生活护理	151
老年肺结核的特点	152
老慢支慎用镇咳药	153
控制诱因防哮喘	154
给“老慢支”患者提个醒	155
慎防咳嗽晕厥综合征	155
中老年人更要积极预防流感	156
为“老慢支”患者过冬支招	156
中老年当心肺栓塞	157
春寒严防肺感染	158
重视老年肺结核	159

预防哮喘重细节	160
慢阻肺稳定期应坚持治疗	161
简易呼吸训练法	162
预防禽流感基本知识	163
坚持肺保健 控制肺气肿	164
应重视防范老年肺结核	165
乍暖还寒慎防肺感染	165
哮喘病人的家庭护理	166
怎样防治老年慢性肺心病	167
中老年人患肺炎有什么特点	168
原发性肺动脉高压发病学新探	170
肺表面活性物质的激素调控	172
肺气肿是不治之症吗	175
春季慎防哮喘病发作	175
正确防治感冒	176
如何识别哮喘病的轻重缓急	177
如何判断肺感染	178
哮喘为什么多在夜间发作	179
危险杀手:肺感染	180
“老慢支”的防治	181
慢性咳嗽探因	182

第五部分 骨关节病

骨质疏松症综合防治	185
慢性腰痛自我保健	186
老年类风湿的特点	187
如何减少骨量丢失	187
吃药化不掉骨刺	188
腕管综合征简析	189
慢性腰腿痛与椎管狭窄症	190

对付落枕三要点	190
骨质疏松纵横谈	191
防治腰酸膝软五法	193
防治骨质疏松 不能只靠补钙	194
久坐慎防小腿肿胀	195
颈椎病与吞咽困难	196
预防老年骨损伤	197
骨关节病治疗方法	197
治疗肩周炎需要耐心	198
中老年人常见骨病有哪些	199
颈椎病防治要点	200
防治骨质疏松三要素	201
骨关节炎的防治	202
如何预防颈椎病	203
骨质疏松 骨质增生	204
骨质疏松的运动疗法	205

第六部分 老年大脑退行性病变

脑萎缩≠老年性痴呆	209
老年精神病早期征兆	209
情绪低落与抑郁症	210
老年痴呆细鉴别	211
勤用脑防痴呆	212
正确对待失眠	212
重视预防帕金森病	214
帕金森病三级预防	215
关注可疑痴呆	216
如何识别抑郁症	217
浅说抑郁症药物治疗	218
老年痴呆防胜于治	219

微笑背后的抑郁	220
可治疗早老痴呆的药物	221
老年性痴呆释疑	222
防治老年痴呆需要综合调理	223
抑郁症与抑郁情绪的区别	224
痴呆中老年人的家庭护理	225
中风后慎防抑郁症	226
精神异常的几个信号	226
令人苦恼的帕金森病	227
健忘≠早老性痴呆	228

第七部分 眼、耳、鼻、喉与口腔病

急性视力障碍释疑	233
慎防视网膜脱离	233
中老年人严防药物致聋	234
自疗除口臭	235
常耳鸣 需查因	235
慎防致盲性眼病	236
看电视慎防青光眼	237
鼻咽有疾莫大意	237
中老年人应积极防治牙周病	238
鼻出血的对策	239
口腔溃疡如何用药	240
糖尿病护眼三要	240
持续声嘶勿大意	241
慎防“眼梗”	242
眼干未必是干眼症	243
如何延缓听力老化	244
解读过敏性鼻炎	244
舌苔与幽门螺杆菌	246

耳鸣的对策	247
中老年人慎防“网脱”	248
如何预防白内障	249
用电脑防干眼症	250
如何推迟耳聋	251
中老年人严防眼中风	251
牙周感染易诱发心血管病	252
青光眼的调养	253
牙痛应急止痛法	253
眼皮跳与祸福无关	254
什么叫做后发障	255
眼底检查功不可没	256
花眼变好不是好现象	257
如何防治烂嘴角	257
配镜不合格 害眼没商量	258
用药难治白内障	259
如何对付耳鸣	259

第八部分 防癌抗癌

预防癌症的饮食原则	263
无痛性血尿 警惕膀胱癌	263
早期识别肿瘤标记物	264
如何避免“夫妻癌”	265
皮肤湿疹与乳腺癌	266
慢性胆囊炎防癌变	266
癌症治疗与扶正补益	267
预防癌症 积极干预癌前病变	268
别把肠癌当痔疮	269
预防乳腺癌复发的重要措施	270
活血化淤与癌症治疗	271

前列腺增生与前列腺癌	272
常喝牛奶防乳癌	273
结肠息肉与肠癌	273
防癌关键早发现	274
卵巢癌高危人群	275
中年妇女重视预防乳腺癌	275
警惕胃癌年轻化	276
与瘤共存 与癌共舞	277
常喝酸牛奶 可防乳腺癌	278
胃癌术后防复发	279
哪些人要预防结肠癌	279
饮食与预防癌症的关系	280
什么叫做重复癌	281

第九部分 节气相关病与节日保健

节日护好前列腺	285
平安就是福	285
初春慎防肺感染	286
预防冬季情绪失调	287
节日慎防意外气管异物	288
保证睡眠防节日综合征	288
秋季养生御凉防燥	289
节日餐桌防意外	290
秋季底补利养生	291
冬季简易护唇法	291
炎热天气与情感障碍	292
夏季慎防肾绞痛发作	292
高血压病人度夏应注意	293
节日饮酒讲科学	294
春天要防哪些病	294