

谁给我吃药？

主 编 许俊才 赵鹏飞

副主编 夏志洁

编写者

- 王洪武 北京海军总医院,教授
- 许俊才 荷兰劳登远东公司,医学总监,医学硕士
- 刘述森 中国疾病预防控制中心,助理研究员,医学硕士
- 张卓莉 北京协和医院,医学博士
- 赵鹏飞 世界卫生组织专家,复旦大学教授,医学博士
- 钟细华 复旦大学上海医学院,研究生
- 夏志洁 复旦大学附属华山医院,主治医师
- 陶 源 广州南新制药有限公司,医学事务经理,主治医师
- 黄嫩环 北京 EXCEL 公司,临床研究助理

谨以此书献给

- 工作忙碌且需要健康的人们！
- 需要健康来增进生活幸福的人们！
- 因为疾病引起贫困、需要医药摆脱贫穷的人们！



序

现今,到医院尤其是到大医院看病难的问题已是一个不争的事实:从挂号、候诊到检查、住院,事事不易,看病费用也越来越高。以最常见的普通感冒为例,几年前去看病,只需开些简单的药品,几元钱就行了,但是,眼下到医院去看病,每次少则几十元,多则几百元甚至上千元。由于看病难、看病贵,很多老百姓有了小病也不去看,一拖再拖,以至造成大病。然而也有些人懵懵懂懂自以为是,把吃药吃补品当作家常便饭,不但浪费钱财,而且治不好病,甚至还会酿成其他更严重的后果。

当前,我国政府开始实施医疗体制改革,上海地区基本实行了医疗保险制度。过去统筹统包的个人医疗服务模式逐渐在全国范围内被取消,病人现在必须自己选择看病的医院,自己支配每年几百元的有限医疗费用,超出了还得自己掏腰包。这样一来,很多人尤其是年长者,很难马上适应这突来的变革。

在这种形势下,大众就特别需要与自我预防和保健用药有关的科普书籍。走进各类书店,《非处方药》、《家庭用药指南》等医学书籍虽说琳琅满目,但是对于普通老百姓来说,这些书大多数过于专业化,医药术语

太多,很难读懂,又让人觉得乏味。鉴于这些原因,我们编写了《谁给我吃药?》这本书。该书从普通老百姓的角度出发,力求通俗、易懂、科学、实用,让每位读者不再对看医学知识感到吃力和乏味,能够轻松愉快地读完此书。

本书是一群具有团队精神的医药工作者多年努力的结晶。本着“从生活中来,到生活中去”的宗旨和科学、严肃、认真的态度,我们认真挑选了本书的素材。当然,我们也参阅了大量的医学书籍,吸收了许多科学观点,并结合本书的特点奉献给读者。总之,百姓实用、科学普及是本书编写的出发点和归宿点。

本书主要为帮助没有医学背景的读者了解科学但朴素的医药知识,因此,我们尽量少用医学术语,而多用通俗化语言,使这些知识浅显易懂。也希望每位读者阅后终身受益,并希望您周围所有的人也能有所获益。

与其他医学书籍不同,本书并不向人们灌输专业化的医学知识,而是在讲授科普知识的同时,重在提倡科学的健康理念,即坚持“预防为主”,正所谓“圣人不治已病,治未病”,引导人们从根本上远离“看病难”和“看病贵”两大烦恼。本书的书名是《谁给我吃药?》,还倡导了一个重要的求医理念,那就是学会自己科学地买药和用药,以治疗一些常见病,即“自己给自己吃药”。“谁给我吃药”,用上海方言说出来还有“谁欺骗我”的意思。本书利用这一双关意思,映射出一些不良



的社会现象(如虚假医疗、保健品、药品等广告),以唤起老百姓的警惕,告诫老百姓不要跟着医药广告和某些存有私心的医生走。本书还包含一些最新的时尚医学话题,提高了趣味性和可读性。

我们深信:相对医学的博大精深,毕竟我们的水平寡陋,书中不妥之处必定有之,敬请读者及专家在阅读此书时给予批评斧正,以便我们不断提高。

好的书籍不仅会使您马上得到实惠,而且能让您受益终身!

祝愿本书的读者健康、快乐、长寿!

许俊才 赵鹏飞

2002年11月




序





目 录


引 言	1
健康新概念	5
健康新概念 :医学的未来属于预防医学	7
亚健康概念	8
医学模式的演变 :预防是健康的关键	9
现代人的寿命该有多长?	10
活着 ,最好留意您的生活方式	11
为了健康 ,经常关注您的情绪变化	12
保持您的精力充沛	14
每一天的合理饮食	16
健康的秘诀	18
就医常识	19
如何用自己的医疗费	21
导医服务台	23
如何找一个好医生看病?	24
疾病治愈有个时间过程	26
所谓的“神医”只是骗人的幌子	27
医嘱的含义	29
保存好自己的病历 ,建立起个人健康档案	29



药品常识	31
药品的定义及分类	33
药品分类管理	33
何谓处方药和非处方药？	34
为什么有的药既是非处方药也可以是处方药？	35
非处方药特点	35
常见的药物剂型及特点	36
影响药效的主要因素	38
药物不良反应	40
药可治病 ,也可致病	42
什么是药物相互作用？	43
药品说明书上慎用、忌用和禁用有什么区别？	44
中药是天然药 ,并不是绝无毒性	44
耐药现象及含义	45
常见不合理用药现象	46
重复用药问题是怎么发生的？	47
影响大便、尿液变色的因素	48
识别假药与劣药	49
变质药品的简易识别法	50
医药广告怎么那么难懂？	51
GMP 认证及其含义	53
进口药比国产药好吗？	55
新药比老药好吗？	56
高价药就是好药吗？	57
如何区别药品通用名、商品名和别名？	58



保健食品的概念	59
核酸食品等于补基因,防疾病吗?	60
正确对待进补	61
影响药品变质的因素	62
怎样判断不同药品的有效期?	63
药品标签的内容	64
药品的使用说明书和包装	65
用药常识	67
为何要定时用药?	69
常用药服用方法	70
服药期间,禁止吸烟	71
服药期间,禁止饮酒	71
服药期间,如何正确饮食	72
药物应以白开水送服	73
中西药合用禁忌证	74
孕妇用药须特别小心	75
儿童用药的特点	75
幼儿慎用止咳药	76
怎样给幼儿服药?	77
老年人用药须特别审慎	78
什么是自我药疗?	79
自购药品应注意什么?	79
怎样配置家庭药箱?	80
家庭急性中毒的急救法	83



家庭常见病急诊处理	84
家庭常用防暑药	86
常用抗过敏药	88
旅游备用药	89
眼药的使用方法	90
滴鼻液的选用	91
慎用丰乳药	92
有的药物可影响毛发生长	93
慎用补血药	94
消炎药的正确使用	96
感冒用药	102
解热镇痛药	106
腹泻用药	110
怎样防治晕动病？	113
如何防治青春痘？	114
口腔溃疡的防治	115
牙病应急止痛法	116
如何诊治糖尿病？	117
冠心病危险因素知多少	119
了解脂肪肝知识	120
褥疮的防治	121
支气管哮喘的治疗进展	122
科学论补钙	125
自己减肥自己轻松	132
避孕方法	142



性与性功能障碍	146
高血压	156
后 记	162
鸣 谢	164



目录





引 言

为什么写《谁给我吃药》？

我有位美国朋友,名叫杰克,1994年来上海工作。我们经常谈天说地。1995年的某一天,我问他:“杰克,在中国,什么最让你为难?”

杰克回答我说:“哎,在中国,我样样都得精通,不然,做什么都困难。例如,每当我同客户签合同时,我就要变成半个律师,样样懂点儿,不然公司的利益将受到损失;

我要买部车子,我必须研究中国的法律、法规,了解中国税法、海关规定、外汇管理等等,否则就可能被骗;

就连乘出租车这样的小事,我得必须先研究地图,了解好路线、价钱,否则,司机会谎说道路改建带你兜圈子,假装尽力帮你找目的地;

特别当去看病时,我必须知道我患了什么病,严不严重,不然医生会开一堆药,又贵又滥。

所以在中国,最困难的事就是:无论你做什么,要想不吃亏,你必须成为该行的内行或专家,处处留心,知道自己现在做什么。这样的生活压力实在太大了。”

杰克的这番话虽然有些偏激,但是一直印在我的脑海里。几年之中,随着我国经济不断发展,政治地位不断提高,他所描述的情况也不断地在改变。特别最近几年来,在

上海、北京等大城市,许多行业的服务水平得到大幅提高,他过去的经历多已不复存在。可以说,社会又文明了许多。

然而,他的话一直提醒着我:在医药方面,直至今日,仍有许多需要改进的地方,特别作为病人及家属,有必要掌握一些基本的科普知识……

就这样《谁给我吃药》诞生了。

健康的重要性

健康不是人生的一切,但人的一生不能没有健康。因此,人生可形象地表述为:

$1+0+0+0+0+0+\dots$ (1代表健康的身体,0可代表事业、家庭、爱情、财富、地位……)

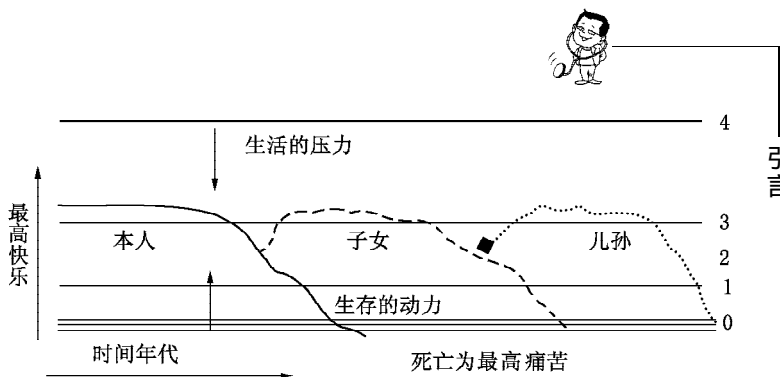
这是一副典型的多米诺骨牌,如果最前头的1倒下,后面的0都将随之倒下并失去意义。

人生快乐的源泉

在开始讨论健康之前,我们来回答这样一个古老的问题,人能不能长生不老?就个人而言,绝对不能,然而就整个人类而言,可以长生不老,因为后代的繁衍可以使人类延绵不断。

下面引用罗恩哈伯德的生命曲线图来描述个人的生命轨迹。

假设以4分为人快乐的最高分,是人最理想的状态最大快乐,那么一般来说,处在3分以上就已是较好的状态;当处在1分以下,个人已面临非常痛苦的境界,0分则代表死亡。



罗恩哈伯德的生命曲线图

从上图可以看出：随着年龄的增大，人自身的最高快乐逐渐减少，生儿育女可弥补或延缓快乐的失去。从该理论可知，人的一生，无论富贵贫贱，必须面对这些问题：如何正确对待死亡，如何平衡生活的压力和生存的动力，如何妥善处理子女和儿孙的关系？可无论如何，我们最终都无法摆脱死亡的命运。

个体不可能长生不老，但是，通过繁衍子孙可以长存，这就是人们常推崇的：家庭生活幸福是个人幸福的关键，也是人生快乐的动力之一。

平静的心灵是健康的秘诀！

2001年9月我出差去云南古城丽江，在那里我发现：人们心灵平静、生活安逸、身体健康长寿。什么原因能让他们如此超然呢？下面这个故事也许就是答案。

几年前，一位美国记者曾在丽江居住一段时间。在她居住期间，她观察到街上的人来来往往，有的来去匆匆，有的悠然自得。经过她的调查，来去匆匆的人往往都是外来旅游者，而悠然自得的多数是当地人。同时，她发现邻居一位80多岁的老