

“书中的健康之道令人醍醐灌顶。”

——Philip P.Gerbino 博士

50 MILLION DUMMIES BOOKS IN PRINT

家庭医生 FOR DUMMIES

全美畅销书的最新版！

A Reference for the Rest of Us!

大家都需要的参考书

[美] Charles B. Inlander
Karla Morales & the Peopie's Medical Society 著
张郝莉　陈舒 译

保持全家健康的完全指南！

无论治疗感冒还是选择合适的医生，都使你占尽先机！

常见病和治疗选择——三言两语解释得清清楚楚！

文匯出版社
世界图书出版公司
IDG BOOKS WORLDWIDE

美国最畅销的 **Dummies®** 丛书

家庭医生

[美] **Charles B. Inlander**
Karla Morales
the Peeple's Medical Society 著
张郝莉 陈 舒 译

文匯出版社
世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生 /(美)韦克编；红郝莉，陈舒译．—上海：文汇出版社，2001.8

(美国最畅销的 DUMMIES 丛书)

ISBN 7-80676-005-9

Ⅰ.家… Ⅱ.①韦… ②红… ③陈… Ⅲ.家庭医学 Ⅳ.R-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 049982 号



The GMAT For Dummies® by Suzee VIK

Original English language edition Copyright © 1998 by IDG Books Worldwide, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any form. This edition published by original publisher, IDG Books Worldwide, Inc.

The IDG Books Worldwide logo is a trademark or registered trademark in the United States and/or other countries under exclusive license to IDG Books Worldwide, Inc., form International Data Group, Inc. For Dummies, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of IDG Books Worldwide, Inc. in the United States and/or other countries. Use by Permission.

本书英文版由美国 IDG Books Worldwide 公司出版，IDG 公司已将中文简体版版权授予广东世界图书出版公司。未经许可，不得以任何形式和手段复制或抄袭本书内容，侵权必究。

丛 书 名：美国最畅销的 **Dummies®** 丛书

书　　名：**家庭医生**

著　　者：[美] Charles B. Inlander Karla Morales the Peele's Medical Society

译　　者：张郝莉　陈　舒

责任编辑：韩　博

印 刷 者：江苏昆山亭林印刷总厂

出版发行：**文匯**出版社　　广东世界图书出版公司

上海市虎丘路 50 号　　广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码：200002　　邮政编码：510300

经　　销：各地新华书店

开　　本：890×1240　1/32　　印张：15.875　字数：360 千

版　　次：2001 年 8 月第 1 版　2001 年 8 月第 1 次印刷

印　　数：1－5100

书　　号：ISBN 7-80676-005－9/R·72

版权贸易合同登记号：19－1999－076

定　　价：30.00 元

目　录

关于本书 …… 1
关于本书 …… 1
愚蠢的猜想 …… 2
本书的结构 …… 2
第一部分：关心家人的健康 …… 2
第二部分：保持健康，从家里做起 …… 2
第三部分：从这里出发：领略医疗风景 …… 3
第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母 …… 3
第五部分：常见病的防治 …… 3
第六部分：健康三“十条” …… 3
如何阅读本书 …… 4

第一部分　关心家人的健康 …… 5

第一章　健康，富裕，聪明 …… 7
理解“健康”的含义 …… 7
把机器发动起来！ …… 8
机器里的幽灵：身心的联系 …… 8
全靠家庭 …… 9
具有前摄性 …… 10
请教医生 …… 11

第二章　注意饮食和锻炼 …… 13

做一个营养迷 …… 13
大量营养素 …… 14
微量营养素 …… 18
建造饮食金字塔 …… 27
谈谈卡路里 …… 30
子女的饮食 …… 31
锻炼身体,塑造体形 …… 32
有氧健身 …… 33
力量训练 …… 34
曲伸训练 …… 35
体重下跌 …… 35
放松身心 …… 37
即时放松 …… 38
降低生活紧张感 …… 38

第三章 防病的本领 …… 40
让你的身体——这部神奇的机器运转正常 …… 41
不分性别都应进行的检查 …… 41
男士们,到了知难而进的时候了 …… 45
女士们,继续加油 …… 48
儿童:要为他们的一生着想 …… 54
老年人:保持内心的年轻 …… 57
了解家庭病史 …… 58
了解你的基因 …… 59
战胜遗传病 …… 60
向父母了解家庭健康史 …… 62
查查家庭病历 …… 64
医疗记录库 …… 65
索取医疗记录 …… 65

走近 MIB …… 67

第二部分：保持健康，从家里做起 …… 69

第四章 时刻准备着 …… 71
家用药柜中的常备药物 …… 72
让自己的家成为对孩子安全的家 …… 73
预防婴儿出事的措施 …… 74
小心初学走路的孩子 …… 75
室外玩耍要安全 …… 76
储存有毒物品 …… 76
预防食物中毒 …… 78
找到看不见的危险 …… 80
处理氡气 …… 80
察觉一氧化碳 …… 81
民间药方 …… 82
治疗 25 种常见病 …… 82
使用手边就有的民间单方 …… 88

第五章 家庭急症救护 …… 92
家庭急救准备 …… 92
寻求救护 …… 93
打电话 …… 94
拨打 911 是否总是没错的 …… 95
处理常见急救 …… 95
事故性中毒 …… 98
切断 …… 100
哮喘发作和过敏性休克 …… 100
出血 …… 101

骨折 …… 102
灼伤 …… 103
哽噎 …… 106
溺水 …… 107
药物过量 …… 108
眼部受伤 …… 109
颈部、背部和头部受伤 …… 111

第三部分：从这里出发：领略医疗风景 …… 113

第六章 找到最合适的开业医生 …… 115
了解你可选择的各种医生 …… 115
基本护理医生 …… 116
专科医生 …… 119
寻找合适的开业医生 …… 121
了解自己的需求 …… 121
收集转诊介绍 …… 122
去认识你要找的医生 …… 123
建立伙伴关系 …… 124
放弃你的医生 …… 127

第七章 探究补充性护理 …… 129
了解补充性治疗 …… 130
把治疗方法带回家 …… 130
使用补充性药物 …… 133
补充疗法的付费 …… 134
了解资历 …… 135
探究补充疗法各选择 …… 135
针灸 …… 136

香料按摩 …… 137
Ayurvedic 疗法 …… 137
脊椎按摩法 …… 138
草药疗法 …… 139
顺热疗法 …… 140
身心疗法 …… 141
反射疗法 …… 143
治疗性按摩 …… 144

第八章 为家庭健康保险 …… 145
服务费用保险：你看病，他付费 …… 145
了解服务费用保险的构成 …… 146
该注意的问题 …… 147
了解家庭护理各选择 …… 148
健康保护组织 …… 149
优先提供者组织 …… 151
雇主保险计划 …… 152
了解医疗照顾方案 …… 152
医疗照顾方案 A 部分 …… 153
医疗照顾方案 B 部分 …… 153
享有医疗照顾的条件 …… 153
在医疗照顾方案上签字 …… 154
选择医疗照顾健康保护组织 …… 157
弥补空缺 …… 158
找个合适的开业医生 …… 158
该考虑的几个问题 …… 160

第九章 如何选择就医地点 …… 163
了解各种医院 …… 164

专门医院还是综合性医院? …… 164
社区医院还是医疗中心? …… 165
教学医院还是非教学医院? …… 166
选择医院 …… 167
分析其合格鉴定 …… 167
检查工作人员 …… 168
了解病人专门护理和特殊护理服务的状况 …… 168
去门诊诊所看病 …… 169
接受紧急护理服务 …… 171
了解长期护理 …… 172
各种长期护理 …… 172
衡量这些选择 …… 176
为长期护理筹备资金 …… 179
处理家庭健康护理 …… 180

第十章 接受检查和手术 …… 183
考虑医疗检查的必要性 …… 183
避免不必要的检查 …… 185
进行常见的手术 …… 187
与外科医生签约 …… 187
在"明确后同意表"上签字 …… 189
了解手术死亡率和并发症 …… 190
帮助孩子做好手术准备 …… 191
医院感染 …… 193
麻醉 …… 195
认识你要打交道的人 …… 197
麻醉和门诊中心 …… 198
询问他人的意见 …… 199

第十一章 关于药物 …… 201
问问药剂师的意见 …… 201
评估药房 …… 202
与药剂师合作 …… 203
使用非处方药物 …… 205
安全及非处方药物 …… 206
避免产品破损 …… 206
使用处方药物 …… 207
看处方 …… 210
类属药和商标药：它们分别是什么？ …… 210
治疗替代 …… 211
类属药物替换 …… 212
家中的藏药 …… 212
保持药品常新 …… 212
正确贮存药物 …… 213
药物与儿童 …… 214
正确服药 …… 216

第十二章 明确自己的医疗权利 …… 218
考考自己了解多少关于医疗权利的问题 …… 219
问题 …… 219
答案 …… 221
父母的权利，孩子的权利 …… 224
父母的权利：照顾孩子 …… 224
孩子的权利：成长 …… 225
当孩子与父母的权利冲突时 …… 226
我的孩子可不可以……？ …… 228
解决冲突 …… 230
死亡及其有关问题 …… 231

提前声明：患者的决定权 …… 231
生存愿望 …… 232
医护永久代理权 …… 234

第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母 …… 237

第十三章 照料幼儿：儿童的健康 …… 239
选择儿科医生 …… 240
知道何时该请医生 …… 241
培养健康情感 …… 243
到达发育里程碑 …… 244
婴儿的发育表现 …… 244
一岁大的孩子的成长表现 …… 246
刚会走的孩子和学龄前儿童的成长表现 …… 246
免疫接种 …… 247
了解疫苗的工作原理 …… 247
实施接种 …… 248
通过免疫接种可以预防哪些疾病？ …… 248
处理常见症状 …… 251
便秘 …… 251
脱水 …… 253
腹泻 …… 254
耳疼 …… 255
发烧 …… 255
喉咙疼 …… 257
胃疼 …… 258
呕吐 …… 259
处理儿童病症 …… 261

水痘 …… 261
感冒和流感 …… 263
尿布疹 …… 266
耳部感染 …… 267
麻疹 …… 268
腮腺炎 …… 270
呼吸道问题 …… 273
咽炎 …… 277
扁桃体炎 …… 279

第十四章 顺利度过青春期：青少年健康 …… 283
狂怒的荷尔蒙：青春期和性发育 …… 283
女孩子的成长 …… 284
男孩成长为男人 …… 287
健康状况和应关心的问题 …… 288
对付粉刺 …… 288
战胜饮食紊乱 …… 288
促进情感健康 …… 290
做出聪明的健康选择 …… 291

第十五章 从里到外都美丽：女性的健康 …… 294
生孩子：怀孕与生育 …… 294
了解怀孕迹象并予以确定 …… 295
选择生育医生 …… 295
确保一切正常 …… 297
孕前和孕期都应保持健康 …… 299
预防常见并发症 …… 300
大结局：阵痛与分娩 …… 302
避免人为干预生育 …… 302

防止子宫内膜异位症 …… 303
了解症状并确诊 …… 304
缓解病情 …… 305
治疗纤维瘤 …… 306
了解症状并确诊 …… 307
缓解病情 …… 307
了解月经前期综合症 …… 308
了解症状并确诊 …… 308
缓解病情 …… 308
了解更年期 …… 309
了解征兆 …… 309
愉快度过更年期 …… 310
防治乳腺癌 …… 312
了解症状并确诊 …… 312
缓解病情 …… 314
女性的其他癌症 …… 315
宫颈癌 …… 315
子宫内膜癌 …… 316

第十六章 男子汉们该知道什么：男性的健康 …… 318
脱发 …… 319
了解男性更年期 …… 321
了解症状并确诊 …… 322
缓解病情 …… 322
了解前列腺疾病 …… 323
病菌型和非病菌型前列腺炎 …… 324
良性前列腺肿大 …… 326
前列腺癌 …… 330
男性其他癌症 …… 336

睾丸癌 …… 336
阴茎癌 …… 337

第五部分：常见病的防治 …… 339

第十七章 短暂的疼痛：处理急性病 …… 341
背部疼痛 …… 342
了解症状并确诊 …… 343
缓解病情 …… 344
预防措施 …… 346
感冒和流感 …… 347
了解症状并确诊 …… 347
缓解病情 …… 348
预防措施 …… 349
牙病 …… 350
了解症状并确诊 …… 352
缓解病情 …… 352
消化道疾病 …… 353
眼部疾病 …… 360
老年性黄斑变性(AMD) …… 360
白内障 …… 361
青光眼 …… 362
屈光异常 …… 363

头疼 …… 364
了解症状并确诊 …… 365
缓解病情 …… 365
预防措施 …… 367
听力丧失 …… 367

了解症状并确诊 …… 371
缓解病情 …… 372
预防措施 …… 372
皮肤病 …… 373
睡眠障碍 …… 379
了解症状并确诊 …… 379
缓解病情 …… 380
预防措施 …… 382

第十八章 防治慢性病 …… 384
上瘾 …… 385
了解症状并确诊 …… 385
缓解病情 …… 386
过敏 …… 387
了解症状并确诊 …… 388
缓解病情 …… 389
预防措施 …… 389
老年痴呆症 …… 390
了解症状并确诊 …… 390
缓解病情 …… 392
关节炎 …… 393
了解症状并确诊 …… 394
缓解病情 …… 395
预防措施 …… 396
癌症 …… 397
了解症状并确诊 …… 398
缓解病情 …… 400
预防措施 …… 401
慢性疼痛 …… 402

了解症状并确诊 …… 403
缓解病情 …… 403
抑郁 …… 404
了解症状并确诊 …… 404
缓解病情 …… 405
预防措施 …… 406
糖尿病 …… 407
了解症状并确诊 …… 408
缓解病情 …… 409
预防措施 …… 412
心脏病 …… 412
冠心病 …… 412
高血压 …… 419
中风 …… 421
高胆固醇和甘油三酸脂 …… 423
人体免疫缺陷病毒和艾滋病 …… 426
了解症状并确诊 …… 427
缓解病情 …… 429
预防措施 …… 430
骨质疏松症 …… 431
了解症状并确诊 …… 431
缓解病情 …… 432
预防措施 …… 434

第十九章 不可等闲视之：性健康 …… 435
避孕 …… 435
短期避孕法的选择 …… 436
永久避孕法的选择 …… 440
预防性传播疾病(STD) …… 443

了解症状 …… 444
缓解病情 …… 445
预防措施 …… 446
防治性机能失调 …… 447
性欲丧失 …… 448
性交不适 …… 448
勃起问题 …… 449
早泄 …… 452
晚泄 …… 452
治疗不育症 …… 453
确诊 …… 454
缓解病情 …… 454

第六部分：健康三“十条” …… 457

第二十章　改善家人健康十条——现在就行动起来 …… 459
常洗手 …… 460
缓速开车 …… 461
稍作休息 …… 461
使用遮光剂 …… 462
多与宠物相处 …… 463
全家运动 …… 464
改变饮食观 …… 465
关掉电视或电脑 …… 466
牙刷和牙线 …… 466
保证充足睡眠 …… 467

第二十一章　从医生处获得更多信息的十条 …… 468
记录下每天的健康状况 …… 469

家庭护理 …… 470
列一个表 …… 470
事先了解医生的要求 …… 471
先打个电话 …… 472
带上朋友或家人 …… 472
不要走题 …… 473
不懂就问 …… 473
不理解时就说“不” …… 474
更新医疗记录 …… 475

第二十二章 省钱十条 …… 476
就收费进行商谈 …… 476
了解医生的办公职员 …… 477
寻找免费或廉价的社区服务 …… 478
药物试验 …… 478
住院时自备药物和维生素 …… 479
献血 …… 480
参与急救服务 …… 480
可能时借用医疗设备 …… 481
写一份生存愿望书 …… 481
尽量别在周末住进医院 …… 482

附录 常用医学缩略语 …… 483

关 于 本 书

关于本书

这是一本非常独特的健康指南。首先，它不只是针对某一性别、某一健康问题或某一个年龄组。那样的书有很多，其中有许多也很有用，但这本书是包罗万象的——它适合于每一个家庭成员。它是一本参考书，你几乎每天都要查阅一下，因为它帮助你处理你和家人每天都会碰到的健康和医疗问题。

这本书并不仅仅是关于疾病的，它是一套完整的家庭保健策略。我们告诉你你家的药柜里应贮藏什么药，你应该如何检查你的医疗记录，你如何来选择保健服务机构。还不止这些。你是不是被健康保险和所有那些相关的缩略语，如 HMO、POS、PPO 等等搞糊涂了？这本书也会回答这些问题。

《家庭医生》的独特之处还在于其信息的来源。这本书不是宣扬观点的，更不是一个医生或一家医院的保健观。本书中的信息有最可靠的直接来源。我们并不是仅仅打个电话向某个医生证实一下我们的观点——请相信我们，这种方法并不罕见！我们从来不这么做。我们的做法是遍搜世界各地的医学杂志，走访最好的医学院校，请教最著名的学者，甚至还要请人再度确证我们提出的建议。换言之，你在书中读到的已经经过反

复的核查。

愚蠢的猜想

请记住，一本关于保健的书并不能包揽一切。比方说，不能靠一本书对病情作出准确的诊断，书上也不能准确规定某种药的剂量。你应该把使用本书和请教医生结合起来。不要愚蠢地猜想你一个人就可以把一切处理好。

本书的结构

为了便于读者使用和阅读，我们将本书分成六大部分。每部分自成体系，也就是说，你随便翻到第几页，无须阅读前面的十几页，也能够获得你需要的信息。以下是各部分的概述。

第一部分：关心家人的健康

保健问题应该说有备而无大患。本部分帮助你端正你对家庭健康的态度，找准自己在其中所担当的角色。我们还告诉你，你的家庭成员要想能够应付一切可能出现的情况，就必须通过好的饮食习惯和锻炼习惯保养好身体，并且要知道什么时候进行什么检查。

第二部分：保持健康，从家里做起

保健并不是发生了什么事就去看医生。有许多常见病和“急诊”是需要在家中处理的，所以你应该有所准备，要了解家人万一发生了什么事你应该怎么做。在本部分里我们将告诉你，在家中你手头应准备些什么，

还要描述各种可能发生的事故，以及如何处理这些事故。

第三部分：从这里出发：领略医疗风景

我们要时刻记住，如今的保健是一种商业行为。医疗风景对消费者来说可以成为一个眼花缭乱的地方，而这种混乱和不定因素可能会影响你和家人的保健质量，因此我们才花了整个部分专门谈保健行业。在本部分里，你可以找到有关选择医生、挑选医疗条件、进行检查和手术以及进行药物治疗等方面的知识。我们还要带你去了解医疗保险的全过程，并且看一看补充或"其他"疗法。

第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母

虽然有许多保健原则实用于所有的家庭成员，但每一个人却有各不相同的需要和关切之处。本部分对儿童、青少年、女性和男性分别进行讨论。

第五部分：常见病的防治

假如你生了病，不管是急性还是慢性病，你肯定想多了解这种病。以这本书的篇幅，我们无法向你提供你想了解的每一种疾病的所有问题，但我们可以向你提供常见病的概观，以帮助你发现问题、识别问题、处理问题。本部分详细描述了疾病的症状、医疗检查和某些疾病的医治问题。这一部分还有一章专门讲述性健康和相关的性疾病。

第六部分：健康三"十条"

本部分各章虽然很短，但却提供了非常有用的建

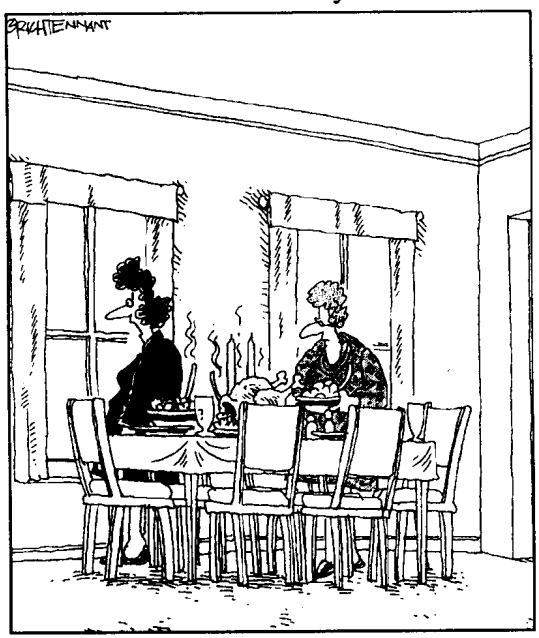
议和信息。我们罗列了三个“十条”的秘诀，即改善家人健康十条、从医生处获得更多信息十条和省钱十条。

如何阅读本书

因为本书不要求你从头读到尾，所以你可以从任何一页读起。如果你想了解某个特定的问题，那么请到第五部分寻找相关的章节；如果你只想笼统地了解如何增进家人的健康，那么就从第一章读起。无论你从哪里读起，请记住，你可以在你和家人的健康问题上扮演非常重要的角色。

第一部分
关心家人的健康

The 5th Wave By Rich Tennant



“我想我不能抱怨他们吃晚饭时迟到，是我坚持要每个人饭前散一会儿步的。”

本部分提要

你很清楚你的房门钥匙和车钥匙放在哪儿，是不是？（好的，绝大多数情况下你是能找到这些钥匙的。）你读过帮你寻找打开成功之门的钥匙的书籍；也有的人找到了打开永远快乐之门的钥匙。而你现在需要寻找的是打开你和家人健康之门的钥匙。那么，你已经找到了这把钥匙。本部分在健康问题中的饮食、锻炼和防病等几个关键方面替你打下坚实的基础。让这一部分来打开你和你家人的健康之门吧。

第一章

健康，富裕，聪明

本章提要

- ▶ 健康到底是什么？
- ▶ 理解精神与身体的联系
- ▶ 把握家人的健康
- ▶ 寻求职业帮助

家庭保健到底指的是什么呢？孩子病了，你带他们去看医生。还有没有再简便的办法呢？

从技术上讲，你说的并不是保健，你说的是疾病。我们这儿要讲的是保健，在远远早于看医生之前它就应该开始了，它也远不止于抓药。在这一章里，你会看到到底什么是最佳保健，态度在阻止疾病发生中起到多大作用，什么时候应该去看医生。

理解“健康”的含义

想想那句发誓时用的老话——庄重地，而不是信口开河地说——“我，某某，身心健康……”概括地说，那就是我们所谓的健康。

按照这一定义，健康不仅仅包括身体及其功能。如果你的思想和精神，亦即你的心理健康失常的话，即使你每天能够完成令人厌倦的工作，饮食正常，成功地通过了体检，也不能算是健康的。

把机器发动起来！

身体是一部神奇的机器。它像机器一样有许多运转的零件，消耗燃料（当然是指食物），满足你的需求。它能奇迹般地自我修复，并能调节自己以适应现状。比方说你在沙漠里挨饿，你的身体会自动放慢代谢的速度，以保存燃料。如果你需要经常干重体力活，它就会加强你的肌肉力量，为你提供方便。

然而，如果身体永远不出故障的话，它也就不能算是机器了。病毒，遗传裂变，甚至是长期的损耗等，都会引发疾病。

所以这才需要定期保养。尽管你不能保证不出任何问题，你却可以尽量使你的身体保持良好的工作状态——保持健康，但要像对待任何一种机器一样遵守基本的规律：

- 使用正确的燃料（换句话说就是吃好）。
- 有规律地开机（或者说进行足够的锻炼）。
- 进行常规检查，保证一切正常（定期到医院体检）。

机器里的幽灵：身心的联系

身心之间是永远纠缠不清的，所以你肉体上的感觉极大地影响着你的精神状态，反之亦然。身心关系错

综复杂，脑部的种种化学物质和自发的生理反应都扮演着各自的角色。

精神紧张和身体之间的联系最好理解。突发的一阵紧张，比方说你在高速公路上险些撞车，你的心跳加快，肌肉紧张，肾上腺素开始流动。这一切都是为使你的身体能够应付紧急情况而作准备，以确保你有能量对付可能发生的事件。紧张并非一无是处，紧张时作出的反应常可以使你安度难关。你只要想一想计划办婚礼的情形或者考试前夕开通宵夜车就明白了。

你的生理状况也以无数的方式影响着你的精神状况。大多数的人在身体不适时精神也不佳，孩子没睡午觉往往会发脾气。此外，生理上出了问题或起了变化，也会导致心理上的问题。凡·高大脑里的化学元素发生了剧烈变化，得了躁狂抑郁精神病，结果经历了数次艺术灵感的狂乱期，而且并发抑郁症。

全靠家庭

那么家庭保健是怎么一回事呢？家庭保健是指力求全家保持“身心健康”——从子女到你的配偶（和其他重要成员），再到你的父母和亲戚。

从本质上说，家庭保健什么事都管一点。你既要管老的，又要管小的，也许今天要看护婴儿，明天又要照料年老的父母。慢性病与吻吻就会好一些的擦伤了的膝盖形成了反差。你还会面临各种各样的背景。尽管保健始于家中，但却不止于家中——从篮球场到特别护理组/病房。

想要防止任何意外降临到你和你家人身上，这是做不到的。然而，当你熟悉了保持健康的原理后，你就可以开始对自己和家人进行保健护理了。

具有前摄性

你可能会认为健康仅仅是一种现状或是发生在你身上的事情，应当立刻抛弃这种思想。

相反，你应当把握家庭保健的主动权。你要清楚，诸如遗传基因、环境因素、甚至偶然的机遇等许多因素都有可能对你的身体和精神造成损害。坏事完全可能降临到好人身上，但你可以做好多事情来增进你和你家人的健康，效果也许比你想像的要好得多！

你对以下情况应具有前摄性：

- **人人都很健康：**身体没有任何不适时谁也不会想到要去看医生，但是科学家的研究证明，点滴的预防不亚于精心的治疗。即使家里谁也没有感到丝毫的疼痛，谁也没有发出呻吟，你也要保证家人定期进行体检。第三章将作详细讨论。

- **患病期间：**此时你需要运用你的保健知识。如果你知道你面临的是什么情况，你有那些选择范围，那么你最好就你和家人的健康作出正确的决定。具体情况请查阅第四、第五部分。

- **你开始查询医疗保健系统：**你知道，与医生、医院和保险公司打交道是一件很费力的事情——但这是不是真的能影响你的健康呢？毫无疑问！你如何

与医生交流，你如何与保险公司谈判，作为一个保健消费者，你是否能坚持要求得到自己应享的权利，这一切对于你能得到怎样的医护治疗将起到重要的作用。第三部分专门提供这一方面的信息。

“可是，”你说，“这就意味着我几乎得一刻不停地考虑健康问题喽！”一点不假。在保健上具有前摄性是要进行长期努力的，你一生中许多时间可能都要花在这上面。听起来令人沮丧，但你应该考虑后果。多花点时间和精力在上面，你和家人就能更长寿、更快乐、更健康。不错的回报，是不是？这样足可以弥补你花在前摄上的时间。

请教医生

虽然像这样的图书可以从总体上提供许多关于健康状况和保健的有用信息，但在很多情况下，向医生请教是非常重要的。有许多保健医生可以帮助你保持健康，从饮食学家、针灸医生到外科医生、心脏科医生。我们将在第六章和第七章里讨论他们的职责。



请记住，本书以及其他同类书籍不应代替职业治疗。我们可以提供你所需要的信息以便你对自己的健康作出正确的决定，但大多数情况下，健康出现问题时应该就医。

具有前摄性的另一个原因

当你感到衰弱无力时，乐观的人就会为你鼓劲："起码你还算健康！"但是，如果你真的对自己的健康具有前摄性，你的身心应该可以更加健全——口袋里多装点钱。维护你的健康意味着做一个聪明的医疗消费者：选择好的医生、药房和医疗服务。同时，它还意味着问许多问题，如："我的医药费中这笔多余的开支是从哪儿来的？"结果你能省下一大笔钱。

第二章

注意饮食和锻炼

本章提要

- ▶ 充分了解营养
- ▶ 锻炼身体
- ▶ 放松身心

*你*只要注意一下医学研究就会发现，当健康出现危险信号时，专家们提出的最好的保健方法中有这么两条：注意饮食，经常锻炼。无论是心脏病、癌症、关节炎，还是疲劳，基本的饮食和锻炼指导有助于预防和避免疾病。它们还可以增强精神健康。如果你感觉不错，气色很好，你又怎么会不感到精神爽快呢？

关于健康有许多因素是你控制不了的——意外事故、遗传倾向、猖狂的流感病毒，不一而足。但是，你完全能够控制自己的饮食和运动！为了你和你的家人，利用这种控制能力。

做一个营养迷

大部分的美国人吃得很好，但吃法并不聪明。我们

摄取过多的卡路里，但远远没有摄取足量的保持健康所需的营养。不良的饮食习惯不仅使我们发胖，而且10大致命疾病中的4个——心脏病、中风、糖尿病和某些癌症直接与饮食有关。因此，懂得正确饮食有助于延年益寿。



食物含有40多种营养物质，你需要所有这些营养素，有的需大量摄取，而有的仅需少量摄取。科学家将食物的营养成份分为大量营养素和微量营养素两大类，我们将为你开设营养学速成课，解释这两大类的营养素。

大量营养素

人体是一部机器，机器需要燃料。哪些东西是人体的燃料呢？碳水化合物、蛋白质和脂肪。你每天需要较多地摄取这些大量营养素，因为它们为你的身体提供燃料。

碳水化合物

碳水化合物是葡萄糖这一燃料的主要来源，人体各部分——大脑、神经系统、器官、肌肉——都依靠这一燃料。碳水化合物分为两种：

- **简单碳水化合物**即糖类，比如食用糖、蜂蜜以及水果中所含的糖份。
- **复杂碳水化合物**即淀粉，面粉、土豆和米等中就含有淀粉。

饮食纤维素是一种碳水化合物，虽然它并不能分解成

热能。纤维存在于完整的谷粒、水果和蔬菜之中，有的可以溶解于水，有的不能溶解。纤维的主要功能是保持消化道的畅通。

尽管简单和复杂碳水化合物的新陈代谢过程不同，但它们产生相同数量的卡路里，即每克 4 卡路里。碳水化合物应提供人体所需卡路里的 50—55%。（至于你应该摄入多少卡路里，见本章后面“关于卡路里”一节。）

蛋白质

蛋白质是人体生长和器官保养的重要物质。例如，红血球中的血红蛋白、许多荷尔蒙以及免疫系统的抗体都是由蛋白质构成的。蛋白质的最好来源包括肉类、家禽、海鲜、乳制品和豆类。

由于蛋白质对人体系统的正常运转极为重要，所以它一般不作为体内热能的来源，除非你摄取的碳水化合物和脂肪过少。蛋白质同碳水化合物一样，每克产生 4 卡路里。蛋白质应提供人体所需卡路里的 20%。

脂肪



脂肪几乎已经成了一个令人讨厌的字眼，但实际上，你每天都需要吃一点脂肪。首先，有 4 种维生素——A、D、E、K——是溶于脂肪的，即它们需要有脂肪才能被吸收。其次，人体必须摄取脂肪才能产生亚油酸，而荷尔蒙、细胞膜和皮肤保健均需要亚油酸。尽管碳水化合物是能量的主要来源，但脂肪也提供了大量你所要消耗的卡路里。

脂肪有饱和、多不饱和或单不饱和等几种。



- 一般说来，饱和脂肪来自肉类食品，如肉和乳制品，不过椰子油和棕榈油也是饱和脂肪。饱和脂肪在室温下凝固，会提高低密度脂蛋白含量，低密度脂蛋白是“坏”胆固醇，能导致心脏病。饱和脂肪还会降低高密度脂蛋白含量，而高密度脂蛋白是“好”胆固醇，它能帮助人体排除脂肪。

- 多不饱和脂肪来自植物，如玉米胚芽油等植物油，它们在室温下保持液态。多不饱和脂肪不会提高低密度脂蛋白含量，但却会提高高密度脂蛋白含量，因此这种脂肪优于饱和脂肪，但并不是最好的脂肪。

- 单不饱和脂肪也来自植物，如橄榄油。单不饱和脂肪是健康脂肪，因为它能提高血液中的高密度脂蛋白含量，而高密度脂蛋白是健康的胆固醇，它能降低心脏病的发病率。但是应当记住，即使是“健康”的脂肪，产生的卡路里也很多。

脂肪密集了大量的热能，1 克脂肪可产生 9 卡路里，比蛋白质和碳水化合物高出 2 倍多。所以你应该注意脂肪的摄取，因为即使你吃一点点多脂肪食物，也会增加许多卡路里。虽然有心脏病或有家庭病史的人应该大量减少脂肪的摄取，但对于大多数人来说，摄取的脂肪最好能产生所需卡路里总量的 25—30%。

长期以来，研究者认为由于这种脂肪实际上是不饱和的，所以它们像植物油一样对心脏无害，比黄油的饱和脂肪有利于健康。但有研究表明，转脂肪酸在血液



黄油和麦淇淋之争

近来，转脂肪酸——又称为氢化脂肪——被认为是心脏病的重要致病因素。不饱和脂肪在室温下呈液态，且易于变质，而氢化作用是一个使不饱和脂肪变硬并使之不易变质的过程。氢化作用使得麦淇淋变硬。

中的活动同饱和脂肪一样，会在动脉中造成血小板沉淀。实际上，哈佛大学研究小组在跟踪研究许多护士长达 15 年之久后，于 1997 年底宣布，转脂肪酸是饮食导致妇女心脏病的最主要的原因。

但这一判断并非确定无疑，所以你最好还是限量摄取半氢化植物油以及黄油。



水

很少有人把水当做营养，的确水是不能释放卡路里的，但是你所需要的水却比其他任何营养都要多。水调节着每一个物理过程，它占你体重的55%—75%，承担着将养份输送到体内细胞并将废物排出体外的重任。水还能调节体温，像气垫一样缓冲关节间的摩擦，滋润身体各部分。

虽然食物含有不少水份，但大多数人的饮水量是不足的。专家认为，按一玻璃杯盛水 8 盎司计算，每人每天至少应喝 8 杯。

微量营养素

维生素和矿物质被称为微量营养素，因为每天所需量较少。但是生命和健康却需要这些微小物质来维持，科学研究仍然在不断了解微量营养素在人体中所起的作用。请记住：监测每一个营养素究竟摄取了多少并不重要，重要的是饮食要平衡，食物品种要丰富。



注意不要大量摄取维生素和矿物质，某些维生素和矿物质的大量摄取可导致体内毒素的增多。为安全起见，在大量服用任何维生素和矿物质之前，最好请教医生或营养学家。你还应该告之医生你服用什么微量营养素，因为这些保健品可能会影响其他药物的疗效。

维生素 A

维生素 A 很独特，因为它既溶于脂肪又溶于水。溶于脂肪的维生素 A 来自蛋、动物内脏、乳制品和鱼肝油。溶于水的维生素 A 又叫 β—胡萝卜素，深绿色、深黄色和橘黄色的蔬菜，如花椰菜、胡萝卜、南瓜属植物、羽衣甘蓝叶、山芋以及杏子和桃子等都富含这种维生素。

维生素 A 对视力很重要；它对分布在嘴四周及其他所有器官里的组织起到滋润和保健作用，并能增强免疫系统的功能。如同维生素 C、E 和矿物硒一样，β—胡萝卜素是一种抗氧化剂，大量摄取 β—胡萝卜素可以降低某些癌症的发病率，但不实用于吸烟者，吸烟可提高肺癌的发病率。



食物和营养品，哪一个更好？

关于维生素和矿物质有一点很重要，即它们中有许多是要共同起作用的。例如，只有当你体内的维生素D含量恰当时，你的身体才能很好地吸收钙，而维生素C则有助于铁的吸收。

所以最好从食物中而不是从维生素胶囊和药片等营养品中汲取养份。尽管服用诸如维生素C这样的单一营养保健药一般说来是安全的，但从食物中汲取养份更能使你体内的养份保持平衡。而且，你还可以从食物中获得其他有用的物质，如蛋白质和水。

营养学家之所以说人们应当吃多种多样的食物，主要就是出于上述原因。这很好办，超级市场里摆满了成千上万种食品供你挑选，谷类、乳制品、瘦肉以及各种各样的调味品。食物的丰富多彩不仅对你和你家人的健康有利，而且也使生活充满了情趣。

维生素B

维生素B包括硫胺素（B_1）、核黄素（B_2）、烟酸、吡多醇（B_6）、钴胺素（B_{12}）、生物素、叶酸和泛酸等，它们在许多代谢功能中共同产生作用。然而，它们又具有各自的特性与功能，叶酸和烟酸等在某种条件下则效果更好。

硫胺素、烟酸、核黄素、生物素、泛酸以及维生素B_6等共同把食物转化成能量，因此它们对人体生长至关

重要。这些维生素也是在制造红血球、荷尔蒙和神经传递素过程中所必不可少的。在神经系统中，维生素 B_6、B_{12} 和叶酸比其他维生素 B 担任着更加重要的角色。另外，医生为胆固醇高的病人开方时，有时就开烟酸。维生素 B_6 被认为是治疗经前综合征和腕管综合征的良药。

当叶酸被证明能够防止神经管先天缺损之后，医生便建议人们增加每日叶酸的摄取量。同时叶酸能够通过降低血液中有害物质半胱氨酸的含量而起到防止心脏病的作用。美国人最缺乏的维生素之一就是叶酸，但这种状况不久就将结束，因为现在的面包和其他谷类食品都已强化了叶酸。

维生素 B 溶于水，许多食品中都含有这些维生素，有些食品中同时含有多种维生素 B。一般说来，完整的谷子、肉类和豆类均富含维生素 B，面包和麦片等谷类食物常常加入维生素 B，以弥补加工过程中失去的维生素 B。

有些食物富含某一种维生素 B，如牛奶和乳制品就是核黄素的最重要来源，提供人体所需核黄素的一半，而不吃乳制品的儿童和成人会缺乏核黄素。富含叶酸的食物包括绿叶蔬菜、鳄梨、橙子以及未经加工的谷类和豆类。而维生素 B_{12} 仅见于畜产品——猪肉、禽肉、蛋和乳制品。（不吃畜产品的素食主义者必须补充 B_{12} 以保持营养平衡。）

维生素 C

维生素 C 能够防止伤风，但它远不止于对免疫系



抗氧化剂：营养中的英雄

想像一下，你的体内发生了氧化反应。在体外，氧化反应可以使黄油变质，使铁生锈。在体内，它大量产生一种叫自由基的敌人。

你可以把自由基想像成份子中的坏家伙。他的化学性质不稳定，这迫使它从别的分子里盗取电子，这种偷盗行为损害了别的分子，也把它们变成了自由基。这是极其危险的：自由基能诱发心脏病，使皮肤产生皱纹，甚至提高某些癌症的发病率。这是个哀伤的故事，谁能救你呢？

抗氧化剂可以救你！抗氧化剂包括维生素C、E和β—胡萝卜素以及矿物硒，它们能够中和自由基，使它们丧失危害性，停止有害反应。抗氧化剂是我们的英雄。

统的健康有利。它有助于形成一种叫胶原的结缔组织，并且形成、修复红血球和血管壁。维生素C可以帮助皮肤伤口愈合，并保持牙龈健康。众所周知，柑橘果和果汁富含维生素C，但是花椰菜、草莓、辣椒也含有丰富的维生素C。

维生素D

大多数的美国人不必担心维生素D的摄取量，因为在太阳下人体能够奇迹般地产生维生素D。由于维生素D溶于脂肪，你储存起来的维生素D远远多于排出的维生素D。食品中维生素D的主要来源是添加维生素D的牛奶（其他乳制品如酸奶和冰淇淋未添加维生素D），而蛋、麦淇淋、鲑鱼则含有少量的维生素D。

维生素 D 对于长身体的儿童尤为重要，因为它是食物中的钙转化为骨头的过程中必不可少的成份。年纪较大的人也要注意摄取维生素 D，因为他们的身体产生维生素 D 的功能降低，并且他们也较少出门接触阳光，尤其是冬天。

维生素 E

维生素 E 是最有效力的抗氧化剂，它清除正常代谢中产生的有毒垃圾自由基。不加控制的自由基会损害细胞，从而导致心脏病、癌症和其他变性疾病。维生素 E 还可以保护呼吸系统的组织，使其免受污染物的侵害。

维生素 E 溶于脂肪，最好的来源就是脂肪——蔬菜、坚果和种子油，如向日葵、玉米、红花、芝麻等。麦芽、菠菜和鳄梨也含有极少量的维生素 E。

矿物质

人体需要 22 种矿物质以确保健康，其中有些被称为主矿物质，每种主矿物质在你体内的含量均超过一调羹，其他的被称为微量矿物质，在你体内的含量不超过一调羹。但这并不是说主矿物质比微量矿物质更重要，铁和锌就属于微量矿物质。

钙

钙是人体内含量最高的矿物质，因为骨头和牙齿主要是由钙构成的。但是钙在体液中也起着重要的作用，它有助于调节血压，运动肌肉，传递神经信息，维持

其他几个代谢过程。然而，钙最重要的作用仍然是生长和维护骨头和牙齿，因此它是一种关键的营养素。

钙的主要来源是牛奶和其他乳制品。牛奶不仅富含钙，而且还含有维生素 D、蛋白质和磷，它们帮助钙转化成骨头。某些深色绿叶蔬菜也是钙的重要来源，而有些加工食品，如麦片，也添加了钙。

镁

镁参与人体各主要生理过程，包括热量消耗、神经冲动的传递和肌肉收缩。镁的摄入量不足可能会提高心脏病和高血压的发病率。你可以从香蕉、花生（和花生酱）、牛奶、谷粒和豆类中摄取镁。

磷

像镁一样，磷也在每一个生物功能中发挥作用。你体内磷的含量在矿物质中占第二位，磷的摄取量不可能不足，因为几乎所有的食物都含磷。实际上，以肉、劣等食物、软饮料为主食，很少吃蔬菜和乳制品的人，很可能体内的磷含量太高。磷的含量过高会损害骨骼生长，导致钙和镁的失衡。

钠、钾和氯化物

这三种矿物质实际上在体液中充当电解质，它们共同保持体液平衡和细胞内的压力。它们调节血压、心率、肌肉收缩、神经传递和酸度。美国人的饮食中钠和氯化物的含量从来都不低，实际上，大多数人摄取了过多的钠和氯化物，而有些专家认为这样会导致高血压。相反，有许多人摄取的钾不足，钾主要来源于农产

品、谷粒、牛奶以及香蕉。

铬

铬属于微量矿物质，其主要功能是作为胰岛素系统的一部分参与调节血糖。尽管据说铬有助于降低体重，但没有迹象表明铬添加剂能降低你的体重。然而，高糖饮食会消耗铬。铬的最好来源是啤酒酵母、豌豆、谷粒和蛋。

铜

铜这种微量矿物质有助于制造血红蛋白，后者将氧携带进红血球。铜还是具有抗癌作用的抗氧化酶的一部分。铜帮助人体生长，其摄取量很低的话会加快脊柱侧凸的发展。铜来源于许多食物：谷粒、贝类、果仁、豆类、家禽以及深绿色多叶蔬菜。

铁

铁是制造红血球的必要元素，而红血球通过血液将氧气输送到体内每一个细胞，然后将细胞消耗氧气之后所产生的二氧化碳排出体外。这使得铁成为人体各个生理过程中必不可少的元素。许多人体内的铁含量不足；也许他们并没有明显的贫血症状，但他们可能并没有处于最佳状态。铁含量过低可导致贫血、疲劳、心动过速、呼吸困难以及注意力难以集中，等等。

儿童和育龄妇女最需要铁。成年男子以及绝经后的妇女对铁的需求较少，实际上，有的专家甚至怀疑铁的摄取量过高可导致心脏病。

最好是从食物中摄取铁——红肉、动物内脏和深色家雀肉提供最易吸收的铁。某些植物食品如加铁的麦片也能提供铁，但这种形式的铁（称为非血红素）不易被吸收。你可以同时食用含维生素 C 的食品以帮助铁的吸收。

硒

硒作为一种抗氧化剂与维生素 E 共同作用，帮助细胞的生长。它也许有助于防止癌症和心脏病的发生；在缺硒的地区，这两种疾病也许更为多见。谷粒、家禽、鱼类和乳制品提供硒，但其含量多少则根据食品产地土壤中硒的含量不同而不同。

锌

锌帮助辨味，并帮助人体将食物转化成能量。锌也在免疫系统中担当角色，调节胆固醇，愈合创口。缺锌的儿童会造成发育不良。

许多食物都含锌，牡蛎、牛肉、猪肝、牛肝、羊肉、螃蟹、麦芽、味噌（日本豆面酱）均含丰富的锌。

其他矿物质

其他矿物质在人体健康中也担当着一定的角色，它们包括硫、碘、钼、锰、硼、氟化物、钴、钒、硅、镍、锡等，但是它们中有的在食物中的含量非常高（例如硫），因而不会有人缺少这些元素，而另外一些则因为人们对它们还太不了解，所以无法规定每天应摄取的标准。



要保证摄取足量的各种矿物质，只有每天吃丰富的食物，而这也是你可以获取所需一切营养的最好的办法。

注意维生素和矿物质的平衡

每一种维生素和矿物质你需要摄取多少呢？这是一个难以确切回答的问题。美国政府提供了一种“推荐日摄食量”，简称 RDA，标明男子、女子和儿童最低应摄取的营养量。请注意，我们并没有说按 RDA 的标准摄取营养就可以预防疾病，RDA 只不过用来表示每人所需的营养标准。然而，超过 RDA 的标准摄取某些维生素和矿物质——如维生素 C，并不仅仅是为了防止营养不良，而且是为了防病。

美国政府和营养学界正致力于制定一套有利于健康的营养摄取新标准，这套新标准将被称为“参考日摄食量”，简称 DRI。DRI 包括下列几种标准：

- **平均估计量（EAR）**：在某一年龄或性别组内，估计适合于半数健康人的摄食量。
- **推荐日摄食量（RDA）**：在某一年龄或性别组内，估计适合于 97% 的健康人的摄食量。
- **适当摄食量（AI）**：估计不仅可以防止营养不良，而且可以降低某些疾病的发病率的摄食量。当没有足够的科学证据决定 EAR 标准时，一般采用 AI 标准。
- **最高摄食量（UI）**：不至于发生问题的每日最高摄食量。

安全进补



服用维生素片当然要比注意饮食来得简单，但千万不要迷恋这种简单的方法。虽然补药可以提供一定的营养保证，但它们根本不能代替你从食物中获得的营养。首先，补药缺少食物中的其他成份，如纤维、酶和植物化学品（如生物类黄酮），这些成份对人体健康极为有用。其次，许多营养素是互相依存的，也就是说，只有同时食用，它们才相互增效。

但是，有时服用一点营养片剂是有好处的。比方说医生通常会建议孕妇和哺乳期妇女服用富含铁和叶酸的营养药。实际上，孕期和哺乳期妇女每天都需要大量补充几乎所有的营养，她们最好每天服用专门配制的多种维生素和矿物质药片。由于儿童非常挑食，许多儿科医生也建议儿童服用多种维生素。中老年人可能需要服用钙片和维生素 D。



务必将儿童维生素药放置在他们够不着的地方和打不开的容器里。大多数的儿童维生素药看上去、吃起来都像糖，但如果一次吃好几片的话，孩子就有铁中毒的危险。

建造饮食金字塔

你既然已了解了有哪些营养以及人体为什么需要营养，那么你现在可以了解如何摄取营养了。别紧张，这事并不怎么难。



首先你要记录下你家一周内所吃的食物。这项任务听起来好像有点令人受不了，但你的记录不必过于

周详。用不着记数量，只要记下家中每一顿饭吃的是什么（不要忘记黄油、果子冻、蛋黄酱和饮料等东西），吃晚饭时还要记住追问一下每个人在外面吃了什么中饭。也不要忘记小吃或看电视时的点心。

现在拿着7天的菜单，对照“饮食指南金字塔”检查一下。这个“金字塔”是美国农业部制定的，为你每天的饮食平衡提供指南。其原则是少吃塔尖部分的食物（脂肪、油、甜食），以塔底部分的食物为基本食物（面包、麦片、米、面）。“金字塔”中的指标与本章前面“大量营养素”一节中提到的百分比是一致的——只不过那些数据现在由一座金字塔来表示，这样容易理解一些。图2-1就是“饮食指南金字塔”。

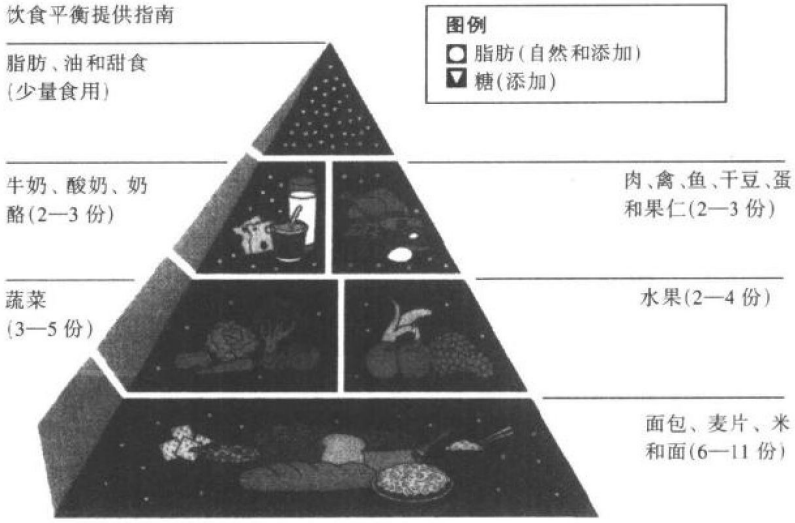


图2-1
“饮食指南金字塔”为饮食平衡提供指南

资料来源：美国农业部

- 对于面包、麦片、米、面一组，“1 份”相当于 1 片面包，或 1 盎司麦片，或 1/2 杯煮好的麦片、米或面。
- 对于水果一组，“1 份”相当于 1 只中等的苹果、香蕉或橙子，或 1/2 杯切碎的生水果、煮熟的水果或罐头水果，或 3/4 杯果汁。
- 对于蔬菜一组，“1 份”相当于 1 杯生的多叶蔬菜，或 1/2 杯其他蔬菜（煮熟的菜或切碎的生菜），或 3/4 杯菜汁。
- 对于肉、禽、鱼、干豆、蛋、果仁一组，“1 份”相当于 2—3 盎司煮熟的瘦肉、鱼或禽肉，或 1—1.5 杯煮熟的干豆，或 2—3 只蛋，或 4—6 调羹花生酱。
- 对于牛奶、酸奶、奶酪一组，“1 份”相当于 1 杯牛奶或酸奶，或 1.5 盎司未加工的奶酪，或 2 盎司加工后的奶酪。
- 脂肪、油和甜食只能少量食用。

尽管金字塔图显得有点笼统，但它却能较好地评估你的饮食是否丰富和平衡。我们可以肯定，你和家人的饮食中面包、肉和牛奶这三组符合图示的标准，但塔身中部农产品部分却没有达标。而且，如果你们和大部分人一样的话，你们也没有做到“少量食用”脂肪、油和甜食。

你还得回顾一下你所吃的东西，看看你是怎样吃的。谷类食品是不是较完整的谷粒，如脆麦片条、麦麸片、燕麦片？它们是不是过分加工并加了糖的产品？是

白面包还是全麦面包？是浇满了奶酪和麦淇淋的面，还是拌蔬菜和低脂番茄酱的面？你是不是吃一些又腻又咸的饼干、薯条和其他小点心，或者吃低脂肪的饼干、烘薯条和其他无盐的点心？

比较一下你吃的东西和你该吃的东西，你也许会发现你需要调整一下饮食。计划三餐时就想一想金字塔，增加一点淀粉和谷类食物，减少一点蛋白质。你还需要逐步停吃高脂肪的菜，慢慢地代之以健康食品——如果陡然改变饮食习惯，变化大得使你难以坚持下去，这样的话结果可能会令你沮丧，甚至导致计划的失败。



世上并没有所谓的坏食物，这一点与许多人的观念相反。当然，有的东西你应该经常吃，而有的则不应该经常吃。除非你患有某种疾病，如糖尿病，或者对某种食物过敏，否则没有一样食品是禁忌的。

谈谈卡路里

谈了这么多的营养和食品，我们不能不谈卡路里。卡路里是热量单位——即食物提供的热量和运动产生的热量。

当你消耗的热量和你摄取的热量相等时，你的体重不会发生变化。但如果你摄取的热量超过了你消耗的热量，那么多余的卡路里就会储存在脂肪细胞中，以备后用。如果你消耗的热量多于摄取的热量，那么你的脂肪细胞就会释放出部分储存的热量，而你的体重可能就会下降。成年人每天平均需要1800—2200卡路里的热量以保持正常的体重。

子女的饮食



同父母一样，孩子一般也会吃过多的脂肪、饱和脂肪和钠，但纤维却吃得不够。对于2岁以上的孩子，你不必专门为他们准备特别的食物——好的饭菜在每个人身上都会产生同样好的效果。虽说是这样，聪明的父母还是会注意孩子的饮食的。

调查表明许多孩子摄取的铁太少。铁的摄取量低，即使还没有低到贫血的程度，也会消耗孩子的体能，使他们读书时思想不集中。应该每天让孩子吃加铁的麦片和面包（早饭时喝的橙汁有助于铁的吸收），同时每周吃几次红色的瘦肉，以保持孩子体内的含铁量。



不要限制2岁以下婴儿的脂肪摄取量。婴儿的大脑长得非常快，需要不断补充热量，这主要是由脂肪中多余的卡路里提供的。

对于是否应该限制2岁以上儿童的脂肪摄取量，这是一个有争议的话题。20世纪80年代中期，美国儿科研究院并不十分肯定地提出应把儿童的脂肪摄取量限制到30%的卡路里，但有的专家说没有理由认为儿童时期的饮食会影响到成年时心脏病的发病率。

谨慎的做法似乎是限制全家人（从肉中）摄取饱和脂肪以及（从点心、饼干、麦淇淋中）摄取转脂肪酸，同时稍微放松一点对孩子、尤其是对好动的或者运动型的孩子摄取不饱和脂肪的限制。大多数好动的孩子如果从脂肪中获得40%的卡路里也许并没有什么坏处，当然，条件是吃的脂肪绝大部分为不饱和脂肪。专家们

认为，要控制孩子的体重的话，应该限制他们看电视（包括玩电子游戏），鼓励他们多活动，这要比限制饮食好得多。

少女的饮食问题往往是她们自己造成的。很多体重正常的少女进行严格的节食，她们以节食或禁食为时髦，很容易导致厌食症。（详见第十四章）结果一般的美国女孩都缺乏几种营养，最显著的是铁和钙。



尽管你不可能控制孩子在外面吃的东西，但你可以在饭桌上提供丰富的低脂肪食物，特别是瘦肉和乳制品，这样可以起到一定的控制作用。父母，尤其是母亲应该告诉子女，一个人的外表——特别是像时装模特那样消瘦的身材并不重要，生活中还有许多更加重要的方面，比如教育、志向、独立精神和个性等等。

锻炼身体，塑造体形

有资料显示美国人摄取的脂肪和卡路里越来越少，但是却越来越肥胖，对于这一矛盾现象许多专家大惑不解，他们把责任推到了美国人缺乏运动的生活方式上。尽管运动服和体育器材的销量大增，但只有四分之一的美国人经常锻炼。同时，电视录像等花样翻新，层出不穷——闭路电视、电子游戏和因特网，这一切都使人们坐而不动的时间越来越长。虽然最好的办法也许是节制饮食，但是离开电视机或电脑同样也是个好办法。

运动的回报是极为丰厚的，它能促进身心健康，甚至提高社交能力，因此运动应成为每个人的首要任务

之一。较之于不锻炼的人，经常锻炼的人体质、体形都较好，心脏病、糖尿病、高血压，甚至某些癌症的发病率低得多，骨骼、肌肉也较强健，不太容易疲劳，身手灵活敏捷，不容易受伤，睡眠也较好，而且一般说来自我感觉也比较好。换句话说，锻炼使你青春长在。

不锻炼的人最常用的借口是"我没有时间"。但是，只要你不把锻炼仅仅理解为跑步、骑车、举重、上有氧健身班，那么你每天都可以找到不少的时间进行锻炼。做家务、种花、甚至晾衣服都会在每小时里消耗200—300卡路里。每天挤出时间轻快地步行半小时，这也许是你最能够接受的锻炼方式之一。

进行综合锻炼可以得到最佳效果。有氧运动（散步、跑步、游泳——任何加快心跳和呼吸频率的运动）、力量训练（举重或耐力训练）、以及柔韧练习（肢体伸展操），交替进行这些运动可使你保持一流的体形和健康。



在你开始实施体锻计划之前，先听一下医生的意见，如果此前你已经有一段时间没有锻炼了，那么应该得到医生的同意后再进行锻炼。

有氧健身

有氧运动指的是任何能够加快心跳和呼吸频率的运动。专家建议每周至少进行3次30分钟的有氧运动，最有效的练习应能将心跳和呼吸频率提高到一定的范围内并保持在该范围内至少20分钟。



适合于你的心跳率应为220减去你的年龄，再乘以70%。这是你运动时的最佳心率。对有些人来说，这一标准并不适合。那么你就试一试"交谈试验"，即运动

到你尚能与人交谈 30 分钟而不至于上气不接下气的程度。

如果你一向不怎么运动，那么有氧运动的最好开端就是散步。你可以改变步速或行走距离，以决定是继续锻炼还是停下来休息一会儿。而且散步时不大会受伤。其他有氧练习包括慢跑、游泳、骑车、越野滑雪等。但你不应仅仅进行一种运动，多项运动能给生活增添趣味，所以要经常改换运动项目，使你的锻炼不至于乏味。也不要把自己局限在传统的项目上，清扫落叶、擦窗、遛狗，只要能使你的心跳加快，保持身体运动，这些都算是有氧练习。

力量训练

力量训练并不仅仅属于健美运动员和职业足球运动员。举重是对你的肌肉的挑战，可以使肌肉变得强健有力。如果你想保持体形和理想的体重，肌肉训练是关键。肌肉组织消耗卡路里的本领要比脂肪组织强得多。对于大多数人来说，进行轻度的举重练习即使不能完全减肥，但也许能够增强体力、减轻体重。



强健的肌肉也能够使你免受伤害，尤其是对于年岁较大的人，发达的肌肉能够保护可能已经变得脆弱的骨骼。数年前的一项研究表明，八九十岁的老人每周如能进行几次轻度的举重练习，那么也能够使他们变得较为强健敏捷，降低血压，改变精神面貌。

如同有氧练习一样，力量训练也有多种形式。杠铃由横杠加上几只杠铃片组成，可以根据你的需要随意组合。举重器也是一种选择，它由海绵坐垫和滑轮等组

成，是一种标准的运动器材，你不必担心有杠铃片滑落砸在脚上，或摔跤，因此，举重器总体上比杠铃来得安全。还有一个选择是拉力带，即用橡皮带环绕双臂和双腿，做拉力练习。其实，你真正需要的就是对肌肉进行力量锻炼，甚至汤罐和水瓶都可以用。

曲伸训练

轻缓的曲伸练习是体锻的重要部分，与力量训练和有氧运动同样重要。然而，大多数的人忘记了曲伸练习，没有进行诸如韧带拉伸的活动便匆匆进行锻炼，这是不行的，因为曲伸练习可以保证柔韧性和肌肉的运动量，确保练习中不致发生痉挛或肌肉拉伤。



训练前后都要有足够的时间进行曲伸活动，这叫热身和放松。训练以后最好进行曲伸活动——决不要突然曲伸“冷”肌肉。只有当你觉得肌肉稍有拉紧感而又无痛感时，才应该进行曲伸。保持伸展状态 20 至 30 秒。请记住：安全曲伸的关键是缓慢轻柔的运动。

体重下跌

健康的饮食和有规律的锻炼是任何减肥计划的基础。不要迷信那些许诺能迅捷解决体重问题的特制食品和神奇产品，因为减肥的公式很简单：少吃卡路里，多进行锻炼，体重自然会下降。

你如何知道什么时候该减肥了呢?查一下图 2－1，看看你的体重是否符合你的身高和年龄组规定的健康标准。

适度减少摄取卡路里可以减轻体重。不过，千万不要挨饿，这种方法不但不健康，而且减缓了人体的新陈代谢，使得你想减去的脂肪反而储存起来。



在你开始实施减肥计划之前，找医生谈一谈。如果你刚生过病或健康状况不佳，那么在你穿上运动鞋之前，为安全起见，应当进行一次彻底的体检。你的医生应该知道你的健康状况和生活习惯，因而可以向你提出建议，修改你的计划，使之效果更好。

图2-1 男女各年龄组健康体重表

身高(英尺、英寸)	年龄					体重(磅)
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	
4′10″	84-111	92-119	99-127	107-135	115-142	
4′11″	87-115	95-123	103-131	111-139	119-147	
5′0″	90-119	98-127	106-135	114-143	123-152	
5′1″	93-123	101-131	110-140	118-148	127-157	
5′2″	96-127	105-136	113-144	122-153	131-163	
5′3″	99-131	108-140	117-149	126-158	135-168	
5′4″	102-135	112-145	121-154	130-163	140-173	
5′5″	106-140	115-149	125-159	134-168	144-179	
5′6″	109-144	119-154	129-164	138-174	148-184	
5′7″	112-148	122-159	133-169	143-179	153-190	
5′8″	116-153	126-163	137-174	147-184	158-196	
5′9″	119-157	130-168	141-179	151-190	162-201	
5′10″	122-162	134-173	145-184	156-195	167-207	
5′11″	126-167	137-178	149-190	160-201	172-213	
6′0″	129-171	141-183	153-195	165-207	177-219	
6′1″	133-176	145-188	157-200	169-213	182-225	
6′2″	137-181	149-194	162-206	174-219	187-232	
6′3″	141-186	153-199	166-212	179-225	192-238	
6′4″	144-191	157-205	171-218	184-231	197-244	

资料来源：全国健康研究院

放松身心

有时想要缓解压力反而增加了心理紧张。但知道如何放松身心是非常重要的，因为心理紧张是影响身心健康的主要因素之一。高度的焦虑可以导致失眠、偏头痛、呼吸器官疾病和心脏病等。

紧张有害健康的原因在于紧张激素的作用和一种古老的本能反应。史前时期，我们的祖先所受的紧张刺激往往是一种能够立刻严重伤害他们的东西，如剑齿虎。在这种情况下，他们只好竭尽所能，或反抗，或逃命。

这样人类就逐渐产生了一种对紧张的自动反应。紧张时，人体自动释放紧张激素，如肾上腺素和考的索。这些激素通过加快心率和呼吸以及增加肌肉紧张而刺激人体，使之进入冲突状态。它们还会从紧急状态下不起作用的免疫和消化系统中调运血液和养份。这就是所谓的“反抗”或“逃命”反应。

如今人们不再需要逃避剑齿虎了。然而这并不能阻止那些激素的分泌，糟糕的是，你无法采取任何生理上的措施使它们消失。结果你持续感到紧张，血压居高不下，免疫能力下降，消化功能降低。

所以你必须学会阻止紧张反应发生。有几个方法可以做到这一点，比如掌握即时放松技巧，以及最大限度地降低生活的紧张刺激性，以便你有足够健康的体魄来应付某些避免不了的紧张状况。

即时放松



当你真正放松时，你的大脑会释放内啡肽，这种物质使你感觉良好。你可以运用几种放松技巧诱导大脑释放内啡肽：

- **深呼吸**：做悠长缓慢的深呼吸，每一次呼吸都要彻底充满和排空两肺。通过鼻孔深深吸入空气，然后通过嘴巴缓慢彻底地呼出。
- **默想**：找一个安静的地方，闭上双眼，全神贯注于一个字（这叫“曼特罗”），全然不顾外界的刺激。
- **肌肉循序放松法**：在一个安静的地方，身体呈斜躺姿势，从脚到头逐一收缩和放松每一块肌肉。
- **想像疗法**：闭上双眼，想像一个惬意的情景或舒适的地方。或者把你的紧张感想像成一件具体的东西，如一袋垃圾，你正将这袋垃圾扔掉。

你把这些技巧练得越多，就越能够随时随地、轻松自如地放松自己。你的身体调整到了惯于作放松反应的状态，就比较容易排除紧张感。

降低生活紧张感



今天众多的书籍和磁带都声称，它们可以告诉你如何使生活变得简单。虽然那些书籍和磁带都有点过分简单化（请原谅我们这么说），但还是有许多方式可以降低生活的紧张感的。对付紧张的关键之一是，控制你做得到的，放弃你做不到的。

- **列出优先要做的事情并完成它们。**先决定什么事要做，必须什么时候做，如何安排时间做。然后再安排那些必做的事情之外的任务。

- **按部就班地做事。**不管是每天、每周，还是每月，有些事情要在固定的时间里做，这样你就能按时完成它们。按一定的时间表做事可以节约时间而不感到紧张。

- **学会分配和放手。**给你的丈夫或妻子、孩子、同事或其他什么人分配一些他们力所能及的事情，让他们负责到底。

- **说不。**许多人加入他们并无多大兴趣或义务的俱乐部、委员会和项目，他们应该致力于几项有意义的活动，而放弃其余的活动。

- **不要老是想了解一切。**如今的世界信息量越来越大，但其中绝大多数与你的日常生活无关。

- **给自己时间，并鼓励家人安排清净的时间。**想办法使全家同意每周安排几个固定的时间，不看电视，不打电话，不听广播和音乐，不用电脑。

- **生活中不要奢求。**许多人实际上是在追求物质，有些东西得到了可能也会被塞进壁橱，不追求这些东西也许可以使你免于无谓地奔忙。你至少应该不时地放弃这种追求。

第三章

防病的本领

本章提要

- ▶ 了解预防的价值所在
- ▶ 男性、女性、儿童和老人：人人都应检查身体
- ▶ 查查家庭病史
- ▶ 检查自己的疾病记录

疾病预防这一健康问题有许多种形式，既有公共的也有个人的。市卫生措施是一种预防，骑车戴头盔是一种预防，在收税公路上驾车时系好安全带也是一种预防。但除了可以预防事故发生之外，预防措施可否使你更加健康呢？当然可以。位于洛杉矶的一所加利福尼亚大学观察了7 000名男性和女性的习惯，将诸如吸烟、饮酒、不好动和睡眠习惯不良等因素都加以考虑。这一研究表明，具有四项以下负面因素的45岁男性比具有四项以上坏习惯而其他方面都相似的男性寿命长11年。而在女性中这一差值较小，但仍表现出明显差异。

保持健康比生病后再恢复健康要容易得多。不幸的是，太多的人对这一常识不以为然。医生也常会疏忽预防的重要性，他们不向病人宣传吸烟的害处和坚持

运动的益处，或者忽视了向病人建议定期体检。而糟糕的是，对某些疾病（如心脏病）的治疗事实上可能比先加以预防要便宜。

这些事实应该可以促使你将预防疾病作为家庭优先考虑的问题了吧。本章将介绍你所需要的促进全家身体健康的知识。在这里你可以找到为全家省去治疗费的方法。

让你的身体——这部神奇的机器运转正常

保持健康的关键是疾病出现前就加以阻止。怎样才能发现疾病呢？答案是定期到医生处体检并坚持进行专门的预防性检查，即健康普查。

对于男性、女性、儿童和老年人应推荐进行不同的检查，因此，为方便起见，我们将分别针对这几组人群加以讨论。不过要记住，这些推荐的检查并非不可变动。每个人都有不同需要，而医生应根据这些需要对检查项目加以调整。而且，对于哪些检查是必要的，什么时候进行检查等问题，不同的医生、领导性医学机构和政府部门都有不同意见。

不分性别都应进行的检查

尽管男性和女性的身体结构有明显差别，但毕竟都是人体，因此显而易见，许多常规检查无论对男性还是女性都是合适的。

基本体格检查

40 岁以下健康成人每三年一次，40 至 50 岁的每

两年一次，50 岁以上的应每年一次。

体格检查绝不是坏事。首先，医生要询问你的生活方式、职业以及近期和以前的患病情况。这些信息被称为病历。完整全面的病历常是诊断患病危险和病症的关键，因此你应仔细地如实回答这些问题。

了解了病历后，医生将检查你的眼睛、耳朵、皮肤（包括是否有痣或其他损伤出现）、口腔和喉咙的内壁以及你的身高和体重，还要进行你所熟悉的膝跳反应检查。

任何完整的体格检查都少不了几项标准屏蔽检查。不过，一些医学组织和政府机构对于哪些是“标准”屏蔽检查有很大分歧，对此你应加以注意，一定要先与你的医生进行商讨。

- **尿检**（40 岁前每三年一次，40 至 50 岁之间每两年一次，50 岁以后每年一次）：目的是为了发现糖尿病、尿道感染、荷尔蒙失衡、肝脏疾病和胆囊疾病。

- **血压**（美国心脏学会认为至少应一年一次，不过大多数医生在你每次就诊时都会为你量血压）：量血压时，护士将血压带缠在你的上臂上，并将之充气直至暂时挤压封住手臂主动脉，然后缓慢地将血压带中的气放出，同时用听诊器听血液冲回手臂时发出的特别声音。

  护士要注意听两种声音，它们分别对应心脏收缩时泵出血液的血压（收缩压）和心脏放松时的血压（舒张压），这两个数字很重要，尤其是舒张压即低

压更为重要，因为它们有助于预先发现与血压有关的并发症（如心肌梗塞）。你可以买个血压计自己在家中量血压（有些式样的血压计甚至有脉搏和血压读数，但一定要花点时间确保自己在关于哪种声音对应哪一血压值方面与医生或护士一样清楚）。一般来说，收缩压在 120—129 之间，舒张压在 80—84 之间是正常的，不过，很难有人的血压读数正好是 120/80 或一直保持正好 120/80。

- **验血**（40 岁前每三年一次，40 至 50 岁每两年一次，50 岁后每年一次）：全面的检查包括全血球计数（CBC）、胆固醇检查、一个更加完整的检查即血液化学测试，有时还会进行 HIV（导致艾滋病的病毒）的检查。（是否进行这项检查要根据你在病历部分的回答。）

- **肺结核（TB）检查**（每五年一次）：曾经有过一段时间肺结核已变得非常少见了，但现在肺结核又有卷土重返美国的势头。检查这一疾病的方法是医生将少量纯蛋白衍化物注入皮下。若患有肺结核，则注射区域在 72 小时内会红肿而瘙痒，因此这一检查要求你注射后再次去医生处观察检查结果。

胸部 X 光

吸烟者每年一次（不过，有些专家并不认为这一每年一次的检查有好处）。

如果你是喷云吐雾的吸烟族，则有必要每年去拍一次胸部 X 光，检查是否有肺损伤或肺癌。不过你也有办法免去这一麻烦——同时拯救自己——戒烟。

结肠直肠癌检查

专家们对于多长时间进行一次结肠直肠癌检查意见不一，不过一般建议50岁以后每年一次。有患结肠和直肠癌危险的成人，包括那些有严重的家庭或个人结肠直肠疾病的人，应更早些并更经常地接受检查。

检查结肠直肠癌有两种方法。一种是大便隐血检查。你将大便取样交给医生，医生会检查里面是否有血。大便中有血可能表明患有癌症。另一种检查是乙状结肠镜检查，这种检查侵入性较大，其方法是将一根可弯曲或不可弯曲的观察镜插入直肠中，通过观察镜，医生可以看见结肠下半部是否受到癌症或其他疾病的侵害。

心电图(ECG 或 EKG)

如果医生认为你有患心脏病的危险，那么你应在30岁后每三年进行一次心电图检查，如果没有患病危险，那么50岁后应每三至四年一次。有些医生建议你在40岁时进行一次心电图检查作为基准，以便将以后的检查结果与之进行对比。

ECG是通过连接在胸部的电极来完成的，神奇的是，这两个电极仅通过皮肤就能测出你的心脏电流状况。心脏是一块大的肌肉，神经脉冲透过心脏的方式可以很好地表明心脏是否正常。假如你可以退一步想的话，那么你体内对于电子学的狂热感可能会使你感到这一测试真是妙极了。

男士们，到了知难而进的时候了

一提起预防疾病，最大的抵触者是男士们。我们都知道有那么些先生们总是说："老兄，我们就是一瘸一拐也能找到家里的药箱。"这并非仅是一种典型的说法，医学研究表明，对于体格检查男性总比女性更会感到不自在，而且相比之下男性不太可能坚持进行预防性体检。

不幸的是，这种对待健康的"强烈但沉默"的方法会在男性们变老时变成一枚被他们掷出的危险的骰子。想想吧，许多病症——例如高血压、高胆固醇、心脏病、糖尿病和癌症——在使你面临严重的危险之前是不会有明显症状的。事实上，许多专家认为这种对医生的憎恶正可以解释为什么男性的寿命比女性短——男性平均年龄为72岁，而女性则为79岁。

以下就对男性应做的检查加以总结：

手指直肠检查（DRE）

40岁后每年一次，不过许多医生也会为不到40岁的病人做这项检查。

医生要干什么？是的，老兄，忍一忍吧。进行DRE检查时，医生戴上手套，在上面涂上润滑剂，然后将手指插入你的直肠下半部（见图3-1）。这一检查可查出任何前列腺疾病，包括前列腺癌和良性前列腺增生或前列腺肿大。这一检查可能比其他任何检查更易吓跑这些谨慎的男士们，但要知道它带来的不适感极小而且一分钟或更短时间就结束了。

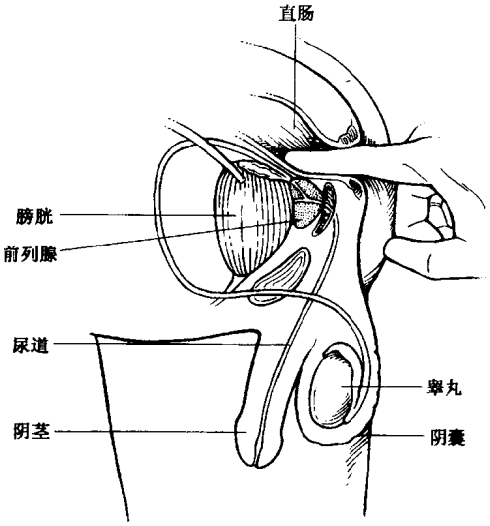


图 3-1 手指直肠检查可查出前列腺疾病，是男性进行的重要检查

前列腺抗原检查

50 岁以后每年一次。

医生可通过一种简单的血液检验即前列腺抗原检查(PSA)而查出前列腺癌的迹象。这一检查测量血液中前列腺抗原的数量，这一值若较高则表明有患癌症的可能。



并非所有医生都认为应对 PSA 阳性者采取进一步的措施，因为有 1/3 这样的检查要么查不出已有的病症，要么将没有患病的人说成是患了病。你可与医生进

行商谈，并可参阅第十六章进一步了解有关前列腺疾病及人们所持的不同意见。

睾丸检查

由专业人员进行一年一次的检查，并且成年人可坚持每月一次的自查

睾丸癌虽然只占美国男性所患癌症的1%，但这是15至34岁之间的男性中最常见的癌症。许多医生在年度体检时会进行这项检查，并且专家建议每月应进行一次自我检查。自查有助于早期发现这一疾病，而在早期这一疾病是可以治愈的。图3－2表明进行睾丸自查的正确方法。

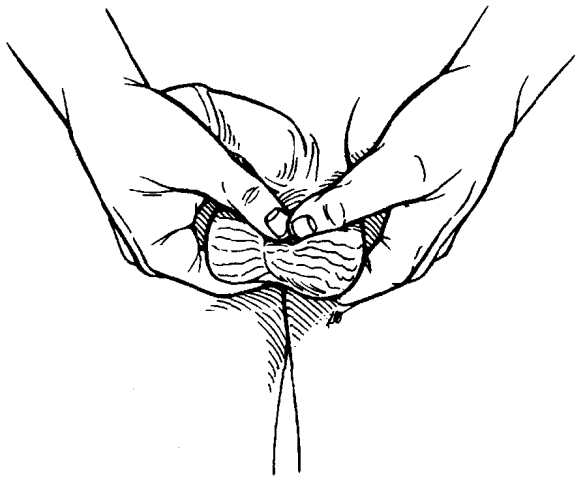


图3－2　男性应每月进行一次睾丸自查



进行睾丸自查(TSE)时要做下列几件事：

- 站在镜前看看阴囊表面是否有任何肿大处。
- 把食指和中指放在睾丸下，大拇指置于睾丸上，轻轻地检查每个睾丸，在大拇指和食指间滚动睾丸，感觉是否有异常肿块。不过，不要把附睾（睾丸内输送精子的管道）误认为是肿块。
- 如果察觉有任何异常应尽快找医生。其他原因也可能造成肿块（如感染），但只有专业人员才可诊断。

女士们，继续加油

说到健康护理，女性一般是家庭负责人。多亏了月经、避孕和怀孕等问题，使得女性们从十几岁开始就逐渐了解医疗系统。而这方面的教育随着她们成为伴侣、妻子和母亲而继续。

疾病预防当然对女性是非常重要的，因此应确保你得到了需要的东西。不要把与医生的联系仅限于避孕药用完时才打个电话找医生。以下部分介绍了几项女性应进行的基本检查以及何时该去检查。

妇科检查

18岁以后以及性行为活跃的女性每年一次。

妇科检查一般包括骨盆检查、帕普检查（Pap test）和乳房检查。

- **骨盆检查**：进行这一检查时，医生将一个名为窥镜的鸭嘴状器具插入阴道。窥镜张开时可使阴道壁分开，医生就可以检查是否有感染迹象，并可观察

子宫开口处即宫颈。医生用药签或小刷子从覆盖在宫颈上的黏膜中取样以检查是否有感染迹象并且进行帕普检查。

取出窥镜后，医生将两个戴有手套的手指插进阴道而另一只手放在腹部，然后用手指感觉子宫和卵巢（产生雌性荷尔蒙和卵子的器官），以检查是否有任何异常。医生还可能将一个手指插入直肠以发现问题。



帕普检查：帕普检查（以其发明者乔治·帕普尼考莱奥医生而命名，有时也称为帕普显微镜涂片检查），只不过是一种对宫颈处的细胞取样的特殊方法，可以尽早地发现可能发展为癌症的异常变化。在进行骨盆检查时，妇科医生用一根药签或小刷子（后者被证明更有效）对细胞取样后将之放在显微镜下观察。结果异常则表明有些细胞已开始变化，可能导致癌症或可能癌细胞已经存在了。不过别太害怕，非癌变病症如阴道感染，也可能产生异常细胞。图 3－3 说明医生是如何进行帕普检查的。

一些连续三次接受帕普检查后都可获得无传染病健康证明书的女性今后可少做这样的检查。

乳房检查：接受这一检查时，你水平仰卧，将一只手臂伸展至头上部，医生轻轻地按触这一侧的乳房和腋窝以发现任何异常肿块。然后你换只手臂，医生再检查另一侧的乳房。

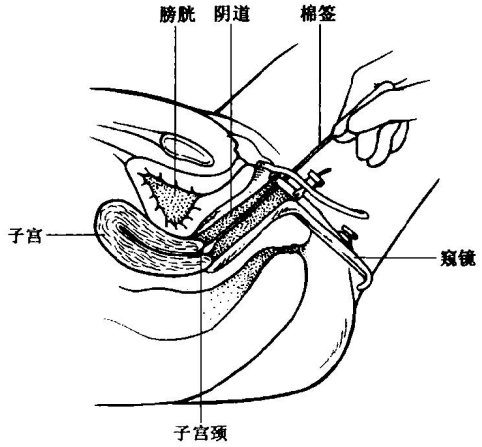


图 3－3 帕普检查可发现宫颈处癌前病变的细胞



帕普检查后可能还需要做的检查

有时如果帕普检查结果异常则可能还需进行阴道镜检查或活组织检查。阴道镜检查听来可怕，但事实上这只是一种用放大镜更清楚地观察宫颈部位的方法。通过放大镜医生可以看到他们可能需要取样的部位，确定了取样部位后，接下来就该进行活组织检查了。这种检查是取下少量组织以检查是否有异常细胞。通过这一检查，医生可判断是否存在癌症，如果存在的话已发展到什么地步了。

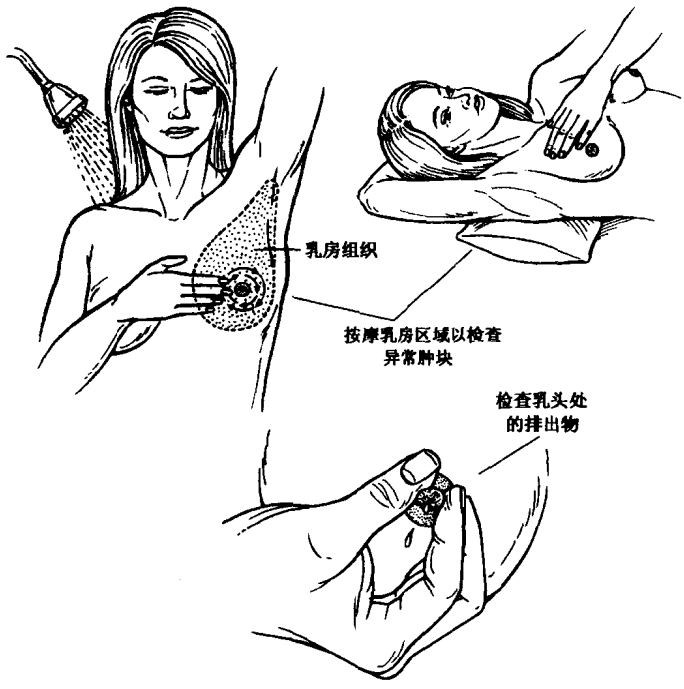


图3－4　每月进行一次乳房自查有助于尽早发现乳腺癌

不过不要把乳房检查全留给医生做。你可以每月一次进行自我检查。图3－4是进行乳房检查的正确方法（如果你愿意可以在洗澡时进行）。乳房检查是防治乳腺癌的第一道防线。事实上，80%的乳腺癌都是自我检查时发现的。对自己进行乳房检查的价值无论怎么强调都不会过分。乳腺癌早期就发现是可以治愈的，如果发现得晚则可能导致死亡。

居家健康

在家中检查乳房

尽量记住在每月的同一时间做这项检查，因为月经周期会导致乳房变化。也可以在洗澡时进行这项检查——水和肥皂可使皮肤光滑，从而更易于手指沿皮肤滑动。美国癌症协会认为，进行乳房自查时应做以下几件事。如果检查中发现任何异常应立即去看医生。

- 躺下，将一个枕头置于右肩下并伸展右臂至头上方，用左手中间的三个手指感觉右乳房，检查是否有肿块或增厚部分。适当地用力以了解乳房摸上去是什么样的。重复以上步骤检查另一侧乳房。

有一种方法可确保你不会遗漏乳房任一部分。你可以让手指沿乳房表面水平滑动，也可从乳房中央开始向四周螺旋状扩展，或者从乳房中央开始以星形放射状向外扩展。

- 检查完是否有肿块后，应检查乳头是否有任何变化，并轻轻挤捏乳头，若发现任何异常或排出物应立刻告诉医生。

- 最后，立于镜前观察乳房上是否有陷窝或肿块处。手臂自然下垂时检查一次，然后将手臂抬至头上部再检查一次。

许多女性都不愿进行乳房自检，因为这么做使她们担心会患有乳腺癌，这种想法可不对。应尽量将这种检查看作是保持健康以及在任何小问题扩大化之前发现这一问题的方法。

乳房X光

50岁以上以及有乳腺癌危险的女性每年一次。40至50岁的女性应与医生商讨是否该进行乳房X光检查了。

乳房X光即通过用X光拍下乳房照片后检查是否存在乳腺癌。一位技师用两片平板夹住乳房，轻轻挤压平板的同时拍下X光片。这种检查肯定谈不上令人舒适，但如果你重视自己的健康，这种检查是值得一做的。

一位放射线研究者，即解释X光片的专家，将根据X光片上的图像对检查结果加以解释。例如，癌变肿瘤常有不规则边缘而良性肿块则边缘较整齐，不过乳房X光片并非确诊乳腺癌的方法，因为X光片上的图像常会走样，而且由于其结果是由一位医生的个人意见来判断的，因此往往带有主观性。

诊断乳腺癌只能通过乳房活组织取样法，即将少量组织取样后进行实验室检查。这种检查可能要以一种小手术的方式进行，也可以用一根中空的针抽取少量组织。



对于40至49岁之间无患乳腺癌危险的女性，何时开始应该定期进行乳房X光检查，专家们有不同意见。（年轻女性乳腺组织紧密，很难查出乳腺癌，因此你越年轻越有可能被误诊而接受不必要的活组织取样检查。）是否进行乳房X光片检查应由你自己决定，不过你可以与医生商谈这一问题。

儿童：要为他们的一生着想

第十三章详细谈及了如何保持孩子健康的问题，不过这里仍想对于儿童应该进行的常规检查再强调一下。

新陈代谢检查

出生后立刻进行。

按法令规定，儿童应接受检查以发现体内化学物质的某些异常状况，这种异常状况被称为新陈代谢异常，如苯丙酮酸尿症（PKU）这种遗传病症，它会干扰人体排除许多食物中含有的物质。父母亲应尽早了解孩子是否患有这些疾病，以便采取措施，如对 PKU 患儿，可让他们避免食用有害物质。

定期去医生处检查

健康儿童两岁前每 2—3 个月一次，2 岁后每年一次。

定期体检时，医生会测量并记录下儿童的身高、体重、头围和血压值，并检查正常反射作用的发展、肌肉和肤色以及整体外貌。医生还会观察儿童的呼吸并用听诊器检查肺部。医生还会询问儿童的睡眠、饮食习惯及其他习惯。



哪个年轻父母不关心孩子在前几个月中有没有增加足够的体重？要想放心，你可以随时到医生处给孩子称称体重，大部分诊所在这方面是无需提前预约的。

常规体检很重要，因为：

- 它可在你、你的医生和你的孩子之间建立一定的关系，而这种关系无需以生病作为条件。
- 它可使孩子不对医生产生惧怕感，因为他们并非生病时才去找医生的，孩子不会把医生与疼痛联系起来。
- 它可为你提供咨询的机会，并增强你作父母的信心。
- 它可提供孩子正常状况下的基准测量数据，以便于在孩子患病时可将异常情况与之对比。

血红素检查

9 个月大时进行。

美国儿科学会建议儿童通过指尖验血检查血红素水平。血红素是存在于红血球细胞中帮助血液运送氧气的分子。

这一方法可检查出贫血症状，即一般是由于缺铁而出现的症状。1 岁以下的儿童中贫血者比你认为的要多得多，儿童贫血会影响其正常发育。

虽然你发现一些处方和谷类食物都可增加铁质，这种铁质不像母乳中的铁质那样易于被婴儿吸收，而且即使是母乳，其本身也不一定在任何情况下都能提供足够铁质。由于你给孩子吃的方剂、固体食物、母乳和其他食物的比例不同，孩子总有可能无法吸收足量铁质。

锌测试

9个月大时进行。

尽管有的医生只愿意对居住在老房子里的儿童进行这种检查，但在孩子9个月大时你应要求医生进行第一次血液锌量测试。不做这种检查可能产生的问题是，如果你同今天大部分的家庭一样，把孩子交给婴儿照看者、日托所或其他儿童护理人员照看，那么孩子就不得不呆在不同的建筑物中，你不可能知道所有这些建筑物是否都使用了含锌涂料，因此为安全起见，还是应要求医生进行锌测试。

视力和听力检查

3岁大时进行。

美国儿科学会建议儿童3岁时进行第一次听力和视力的标准测试。在这之前可进行主观检查。3岁听上去似乎早了些，不过要知道听力和视力问题常被误认为是学习问题，从而使孩子由于听力或视力不好而面

一旦发现问题

如果体检查出疾病，你应询问以下问题：

- 我的孩子所患疾病的准确名称是什么？
- 是什么引起这一疾病的？
- 会持续多久？是否有传染性？我的孩子可以进日托所或上学吗？
- 在家里我们能采取什么措施缓解病情？
- 如果疾病进一步发展，我应对什么症状多加小心？
- 现在是否需要安排继续就诊？
- 今后如何预防？

临不必要的严重发育问题。

老年人：保持内心的年轻

上了年纪并不等于患病，对这一点无论怎么强调都不算过分。诚然，许多人随年龄增加确实会面临更多的健康问题，但这并不意味着这些问题是不可避免或你只能任其摆布的。而且这也并不表明你应忽视疾病的预防。不管一些谚语或老话怎么说，反正老年并不等于要走下坡路。

你应坚持以前一直做的那些预防性检查，不过应该问问医生是否需要增加或减少检查项目。例如，如果你一直进行帕普检查，从未发现任何异常，那么你可以不用做这项检查了。如果有患结肠直肠癌的家庭病史，那么这方面的预防性检查应加强。每个人都是很独特的，而你的年龄越大就越需要进行适合你需要的个性化检查。



找一位专业研究老人医学的医生（为老年人治疗的医生），他们受过额外培训以满足老年人的需要，有些还以心脏病或癌症治疗为亚专业。

除此之外，你可考虑以下推荐老年人进行的额外预防性检查。

视力和听力检查

医生使用标准测试检查眼睛和耳朵。不幸的是，听觉和视觉常随年龄增长而衰退，不过你仍无需接受这一点。定期检查可帮助你在无能为力之前尽早发现问题。

流感和肺炎预防接种

老年人对流感及其并发症的抵抗力较低。为预防这些疾病，疾病控制和预防中心建议65岁以上的老年人每年注射一次流感疫苗和肺炎疫苗。

营养检查

医生们同样应检查老年人的营养状况。令人惊讶的是，一些老年人无法摄入足量的维生素和矿物质。有些人难以出门购买食物，而另一些则是因为牙齿和牙龈有问题，而记忆力有问题的老年人可能会忘记吃饭。（有关营养的内容请见第二章）

复方制药

不，复方制药并非什么近期开张的连锁药店的名字，而是指专家们所说的许多老年人因将各种无处方药和处方药混杂服用而产生的问题。作为预防措施之一，医生应坐下来定期地检查你正服用的药物以确保你的健康。

为什么这一步对老年人是必要的呢？因为随年龄增长，肾和肝排除毒素的能力会下降，因此医生了解你正在服用何种药物尤其重要。这些药物可能产生有害的相互作用，甚至引起疾病迫使你去看医生。

了解家庭病史

这里谈及的不是不可外扬的家丑，而是病史。为什么要了解以前的病史呢？因为了解病史有利于保持全

家健康，用套话说，这叫有备无患。许多疾病是代代相传的，而了解可能面临的问题有助于预防和发现某些疾病。

家庭病史对健康的影响有两种。父母遗传物质的病症可能会导致基因疾病。另外，许多其他疾病——如心脏病、糖尿病和癌症——尽管并非直接与基因异常有关也可能在家庭中流行。这些病都称为家族遗传病。

了解你的基因

先上节基因课。我们知道当你的初中生物老师开始大谈特谈格瑞高·曼德尔，他种的豌豆和神奇的基因史时，你一定目光呆滞不知所云，不过现在该集中注意力了。

这颗行星上所有的人，都是由女性身体中产生的一个卵子与男性身体中产生的一个精子相结合而成的授精卵发育而来的。最奇妙的是一个单独的授精卵内包含有一个人的完整蓝图，这一蓝图所表示的信息来源于染色体，染色体是构成 DNA 即脱氧核糖核酸的基因材料。每个细胞内有 23 对即 46 个染色体，其中一半源于母亲，而另一半源于父亲。

不过这种基因蓝图会出现问题：基因信息中的一小部分会失常从而导致生病，也可能源于父亲或母亲或父母双方的某一个染色体是不正常的。父母亲可能甚至不会知道自己体内有异常染色体存在，因为某些基因（即显性基因）表现得比另一些基因（隐性基因）明显。如果孩子得到的是一对隐性基因，那么这些不明显

的特性就会表现出来。

有些基因特征会导致严重疾病。你难道不想尽早知道吗?这正是基因检查的目的所在。如果你担心可能会有基因性病症出现(例如,你可能知道家庭成员有什么共同患的病),你可以在怀孕前就将自己的染色体作个分析,以预测是否有某种基因病症的可能性。关于这一检查你可详细询问医生。

战胜遗传病

了解家庭病史可以从父母亲和兄弟姐妹开始,然后扩展到家族其他分支。如果某个亲戚很早就患有某种疾病,或者你发现这一疾病在好几个人身上都出现了,那么这可能是一种警告信息,表明你也有患这一疾病的危险。表 3-1 列出了一些常见遗传病。

表 3-1 预防遗传病性疾病

疾病名称	*检查方法*
乳腺癌	35 岁开始每年一次乳房 X 光片检查,并且应定期自我检查
宫颈和阴道癌	每年一次帕普检查和骨盆检查
结肠癌	每年一次检查大便中是否带血,然后验血和检查身体
囊性纤维化	对那些可能因遗传而患这一疾病的婴儿和儿童定期进行肺部、大便和汗液检查
糖尿病	定期血糖测试和验尿
心脏病(心肌梗塞、血栓、中风)	定期量血压、血清胆固醇和甘油三酸脂;ECG 检查和运动耐力测试
白血病	全血球计数、染色体分析和骨髓活样取检

续　表

疾病名称	检查方法
肺癌	50岁开始每年一次胸部X光片检查和唾液(肺部黏液)检查,NSE验血检查
口腔癌	每年一次牙科检查,对可疑性组织有活样取检
骨质疏松症	更年期前进行骨密度检查
卵巢癌、卵巢包囊和卵巢肿瘤	每年一次骨盆检查、超声波和CA125验血
胰腺癌	CA19－9验血
多囊肾病、肾肿瘤	验尿、超声波和CAT扫描
前列腺癌	手指直肠检查和PSA验血
胃癌	内窥镜检查
睾丸癌	AFP验血,定期自查和超声波检查
子宫癌	子宫内膜活样取检



在与遗传病进行斗争时不应忘记你的医生。很多病症可通过改变生活习惯(如改变运动量和饮食量)而减少危险。你的医生可确保你进行合适的检查以尽早发现问题，从而使疾病更易治疗和痊愈。不过并非100%的检查结果都是正确的。错阳性结果(即当你未患病时却说你患上了某种疾病)和错阴性结果(即当你已患上某种疾病时却说你一切正常)是很常见的。由于许多医疗方法本身就是带有危险性的，因此在没有做足够的检查之前无需就医并接受性质严重的治疗，如手术和化疗等，而应要求重新做一遍检查或做另一种检查以核实前次的结果。

向父母了解家庭健康史

以下是一些你可以询问你的父母或其他亲人的具体问题——这些问题全是为了你的健康（不仅是你的也是他们的）!

- **你们患有什么疾病?** 详细询问父母亲所患疾病的情况，问明他们患有什么疾病，什么时候开始患病的以及他们采取了什么治疗措施。

- **你们的父母健康状况如何?** 同样应详细询问祖父母的健康问题（如果你不能直接问他们的话就问你的父母）。了解再前一代的健康状况有助于更进一步建立健康方面的联系并使自己对潜在问题加以警惕。同时还可问问父母亲的兄弟姐妹以及其他较近亲属的健康状况。

- **精神方面是否有不正常之处?** 不要仅把问题局限在生理健康方面。许多精神问题，如抑郁和精神分裂症，有时也有家庭联系。

- **家中是否存在基因疾病?** 血友病（血液异常）和肌肉萎缩症（肌肉退化的疾病）就是两种基因疾病。问问祖父母、父母亲的兄弟姐妹及其子女是否有这些疾病，了解信息时应将每个人都包括进去。

- **家中女性的健康状况如何?** 这一问题的答案可使你对于自己也可能面临的潜在健康问题加以警惕。例如，宫颈癌这一女性所患的最严重的癌症可能是遗传的，这一疾病一般发病率为 70 个女性中有 1 人患病，即 1.4%，但如果你的两三位直系亲

人（母亲或姐妹）患有这一疾病，那么你的患病危险可升至50%。

- **妈，你怀孕时是否使用了DES？** DES是1941至1971年间医生可能作为处方药给女性服用的合成雌性激素。几百万的妇女都服用了这种当时被认为有助于预防流产的药物。但后来证明这一药物不仅没有效果，而且更糟的是，它对于服用这一药物的妇女生育出胎儿的生殖、免疫和心血管系统有负作用。

- **我出生时的身体状况统计数字是什么？** 了解你的出生日期和时间、出生时的体重、身高和阿普伽新生儿评分（APGAR Score）分数（即通过检查心率、呼吸、肌肉、对鼻孔内软管的反应和对颜色的反应等衡量新生儿总体健康的检查结果）。如果父母无法提供具体信息，至少你应该查明出生时总体健康状况。

- **我还是孩子时健康状况如何？** 查明你患过的儿童疾病（水痘、麻疹、腮腺炎等）以及你是否有过敏症状或特殊病症，还应询问注射疫苗的情况，如果孩子时你没有注射某些疾病的疫苗，那么现在你仍可能易于患这些疾病。

- **给你看过病的医生叫什么名字？** 给我看过病的医生又叫什么名字？如果你想查很久以前的病历，了解这些医生的姓名可以为你提供方便。

- **就生活方式和环境而言，我们家的情况如何？** 家庭成员都患有某些疾病可能不是由于遗传而是由共

同的生活方式和环境造成的。例如，如果你们家习惯吃高脂食物，那么你可能发现许多家庭成员都超重。经常到阳光充足的地方度假或居住在赤道边的家庭可能更易患皮肤癌。你可记录下家庭居住地、生活方式以及引起你注意的任何习惯，将之补充进家庭健康史中。

查查家庭病历

了解家庭病历是预防关键所在。一份书面病历记录下了基本身体情况（身高、体重、血压、胆固醇水平和药物过敏）、个人治疗情况（患有什么疾病及如何治疗的）、家庭病史（可能是遗传的疫病）、预防性检查记录、免疫以及所有可能被你疏忽的小小细节。

你应该明白为什么一旦出现病情这样的记录很有用处——所有这些手头的信息可使你更好地控制自己的健康并对于作出治疗决策非常重要。紧急情况时也要求你立刻想起诸如血型和服用过什么处方药物等信息。

你可能认为万一你需要，你的医生或医院应有相关的医疗信息，但很遗憾，事实往往并非如此。美国只有一半不到的州颁布法律规定患者有查询病历的权利。而且许多索取病历复印件的患者发现上面会有错误和问题。

另外，由医生保管的病历往往是不全面的。而且你可能会搬好几次家，而每次都要换个医生。这些不同的医生不可能互相了解你的治疗情况。而你试图将所有

这些病历拼凑起来的努力往往成为一种寻找旧账单和保险记录的徒劳行为——这可不是危机出现时你想做的事吧。

医疗记录库

对每一位家庭成员分别记下以下内容：

- 救护电话号码（报警/消防/救护车，药物控制中心，医生和其他医务人员）
- 家庭遗传病症或疾病
- 身体情况记录（血型、身高、体重、胆固醇水平、血压、儿童及成人的免疫记录）
- 个人医治史（疾病和治疗）
- 预防性检查及结果
- 已知过敏史及其症状和治疗
- 医院及实验室记录
- 若是女性应记录下妇科和胎儿情况
- 使用的无处方和处方药
- 视力和听力检查结果

索取医疗记录

在编写医疗记录库时不要仅凭记忆，一定要向为你及家人医治过的医生或医疗机构索要医疗记录的复

印件。这些复印件可将你的家庭医疗记录补充完整。索要这些记录还能使你确保你的记忆是正确的。

现列出美国 24 个允许你直接索要你及孩子的医疗记录的州名以供参考：阿拉斯加、阿肯色、加利福尼亚、科罗拉多、康涅狄格、佛罗里达、乔治亚、夏威夷、印第安那、路易斯安那、马里兰、密歇根、明尼苏达、蒙特那、内华达、新汉普郡、新泽西、纽约、俄克拉荷马、南达科他、华盛顿、西弗吉尼亚和威斯康星。而在缅因州、马萨诸塞和德克萨斯，医生有权选择只提供一份医疗记录的总结。

如果你所在州不属于以上这些可直接索要医疗记录的州怎么办？别灰心。没有规定可直接索要的州也并未禁止你索要——只是在这一问题上未表态而已。即使没有法律规定提供医疗记录，许多医疗机构会对书面索取申请作出反应，不过每页记录要收合理的复印费——例如每页至多 50 美分。如果你碰壁了，应要求行政主管将这一限制以书面形式写下来。

索取退役军人医疗记录

如果你是在部队或美国退役军人管理局所属医院就诊的，那么联邦信息自由条例规定了你有权索要医疗记录。这一条例的有效范围是部队医院、退役军人管理局所属医院和监狱医院。如果你是现役军人，可写信给现在岗位或前一岗位的医疗机构。如果你已退休或不是现役军人，可写信给全国档案记录中心：9700 Page, St. Louis, MO 63132。记住要将你的部队身份证明号、服役分部和服役日写进去。

走近 MIB

是不是总觉得有某个机构在那儿监视你，而你却丝毫不知？说到健康确实存在这样的机构：医疗信息局或 MIB。



医疗信息局为保险公司提供个人信息。他们是如何得到这些信息的呢？从你填写的健康保险单上。有关你健康状况的细节由保险公司送至 MIB 并存入其数据库中。保险公司使用 MIB 提供的信息来决定是否要对你提供保险服务，因此你一定要确保所填档案的正确性。例如，如果你在档案中误写上自己患有癌症，那么保险公司就可能不愿为你提供保险或收取过高的保险费。

过去 MIB 的档案对顾客是保密的，不过现在 MIB 收取 8 美元的费用就可以向你公布你的档案记录。你可写信至医疗信息局索取自己的医疗档案，地址为 P. O Box 105, Essex Station, Boston, MA. 02112, 或拨打电话 617－329－4500 向 MIB 索要一份“公开 MIB 记录信息申请表”的复印件。

第二部分
保持健康　从家里做起

The 5th Wave　　By Rich Tennant



本部分提要

童子军有句格言“时刻准备着”，而这也正是我们希望你能做到的。本章将帮助你确保可在家中进行基本急救。我们会告诉你家用医药箱中该放些什么，不该放些什么以及何时该寻求救护。在此我以童子军的名誉担保，这是非常重要的事儿。

第四章

时刻准备着

本章提要

- ▶ 手边备有基本医药用品
- ▶ 如何使用民间药方处理医药问题
- ▶ 使自己的家中没有易使孩子受到伤害的东西
- ▶ 警惕潜在危险：氡气和一氧化碳

健康从家中开始。当然，你的家庭医生在你需要时会来帮助你——至少我们希望如此。

但大多数情况下，你得预防并处理发生在自家草坪上的日常健康问题。也许你还没有意识到，但你很可能已有相当的能力处理家庭健康问题了。事实上，据估计，高达80%的健康护理属于自我护理。

这听上去似乎会让你觉得自己责任重大，但很可能你做的比自己认为的要好得多。在日常生活中，你可能得处理一些小的医疗问题（如膝盖擦破皮和头疼），调整家人的营养摄入（“把自己的那份蔬菜吃完，否则就不能吃甜品！”），并且尽量避免任何人出事故或受伤。无论是用冰块治疗扭伤的脚踝还是在为一次大手术做准备，你都是在参与自我护理活动。

本章将告诉你该在医药箱中放些什么，教会你如何发现并注意生病迹象和症状，并且将帮助你提高使用民间药方（加上一点常识）来治疗各种伤病的能力，这样你就能比现在准备得更充分了。有关急症护理的内容请见第五章。

家用药柜中的常备药物

每个家庭的药柜中都应有以下 9 种基本医疗用品：

- **止痛药，如阿司匹林或阿司匹林替代药**：记住，由于阿司匹林易导致瑞氏综合症，因此不要给 18 岁以下的儿童服用。
- **催吐药，吐根糖浆**：手边备有吐根糖浆是很有用的，不过一定要在医生的指导下使用，否则在某些情况下可能其害处远大于益处。
- **抗酸药**：用于肠胃不适。
- **止泻药**
- **凡士林油**：用于缓和轻微皮肤病，软化皮肤并保护包扎着的伤口。
- **通便药**
- **盐**：一种天然防腐剂。
- **体温计**：如果你有不到 3 岁的孩子，除备有口腔用体温计外还应备有直肠体温计。
- **急救箱，内有抗生素软膏、过氧化氢、一个冰袋、纱**

布、胶带和网垫、绷带、药棉和棉签、氢化可的松软膏、剪刀、肥皂、绵纸、镊子和一本急救手册：同时还应备有一系列必要的电话号码以备紧急情况出现时使用，这些电话号码包括：报警、火警、救护车、毒品控制中心和家庭医生的号码。



医药箱不能放在孩子够得着的地方，也不能放在温度波动太大的地方。有关药物储备的细节请见第十一章。

让自己的家成为对孩子安全的家

什么事故都不会出的家庭是不存在的，令人感到痛心的是，事故是造成儿童死亡的首要因素，每两个死亡儿童中就有一个是因为事故而死亡。无论你的孩子是年龄幼小，毫无危险感还是年龄较大想在家中及附近冒冒险，你都应采取措施让自己的家能为孩子成长提供安全环境。

在一定条件下，眼镜、车库门、安全气袋——甚至是起居室内百叶窗的拉绳，都可能给孩子带来危险。由于周围有如此众多的潜在危险，因此将儿童安全守则逐条列出是不可能的，从汽车座位和运动设施到窒息危险和游戏，各方面的安全知识你都要懂得。正如你所知，孩子可能遇到任何事，所有的事都可能发生，而你无法预测到每个将降临到他们头上的情况（这也正是为什么这些情况被称为“意外事故”的原因）。不过，你仍可以试试。



我们无法在此介绍所有儿童安全知识，但我们建议你到地方图书馆去查询有关书籍和杂志。不要忘了

去翻翻专供父母们阅读的杂志，它们尤其适合于处理这些问题。同时，我们将在以下几节中介绍一些你和孩子可能在家中遇上的一些潜在问题。

预防婴儿出事的措施

婴儿一般总是在父母的视线之内的，而且更有利的一点是他们不会在屋子里到处乱跑，不过你仍应采取一些预防措施以确保婴儿的安全。

就拿婴儿床来说吧，婴儿在婴儿床里的时候你一般不大会照管他们。为安全起见，婴儿床不应有锋利的边角，而且应有销子使其各边不会歪斜。弹簧位于最低点时，围栏顶端到弹簧的距离至少应有 26 英寸。弹簧应正好合适，缓冲垫应放置合适以免婴儿撞上婴儿床的围栏。枕头没什么用处，因此无需放置枕头。



如果你用的是祖传的婴儿床或是二手货，应确保其安全达到了一定要求。旧婴儿床上可能会涂有含铅涂料，一旦食用会导致中毒，也可能其围栏的板条分得太开，造成窒息危险。

以下还有几点是确保孩子安全应注意的事项：

- 让婴儿远离塑料袋。孩子在玩塑料袋时可能会有窒息危险。
- 毛毯和睡衣裤只选用防火型的。
- 若在婴儿床上方挂有机动玩具，一定要确保玩具的安全性并将之放置于婴儿无法触及的地方。
- 婴儿床内的玩具应大而柔软——千万不能有尖

角！不要将塞充式动物玩具放置在婴儿床内，也不要放其他带按钮或带有可能被婴儿吞食的部件的玩具。

- 检查一下窗帘或百叶窗的拉绳离地板或婴儿床的距离，以及婴儿是否会够得着这些拉绳。拉绳会导致窒息或悬吊的危险。

小心初学走路的孩子

一旦孩子学会了走路，你就无法阻止他们了。当他们能到达家里任何一个角落的时候，你就该采取更多的安全措施了。



首先，你应限制孩子可去的地方。在楼梯顶部及底部装上儿童门，并且锁上孩子可能爬上去的窗户或在其上安装保险设施。将孩子的活动范围仅限于少数几个房间后，还应消除潜在危险。将不用的电源插座用盖子盖上，这种价格低廉的盖子在大部分五金店里都能买到，还应确保孩子远离危险物品，如清洁品、杀虫药、火柴和药物（有关细节请见“储存有毒物质”一节）。把这些东西放到孩子够不着的地方，或在上面加上一把他们无法打开的锁。另外还应小心外在危险，例如，有些植物是有毒的，因此应将其置于高处，放在孩子可触及的范围之外。

在厨房里，把锅柄朝炉灶方向放置，以免孩子抓住或撞上，并且不要使用孩子轻易就能扯下的台布或垫子。不要把热饮料放在桌边上，孩子坐在你膝上时不要喝烫的东西。自来水也可能带来危险——160 华氏度的水就会烫伤孩子，因此应将热水器上的自动调温器调

在120至125华氏度之间。

在浴室内应禁止孩子开启壁橱或药柜。还应将马桶盖放下盖住马桶。几英寸的水就可能淹死孩子——虽然这看上去似乎难以置信。最后,无论浴盆内水多么少,都不要将婴儿置于浴盆内而不加以照管。

室外玩耍要安全

你已注意了房子内部的安全措施,现在来看看院子里吧。

- 把孩子在室外玩耍的范围限制在你在室内也能看得到的范围内。
- 把游乐设施放置在草地、木刨花、沙子或其他柔软的表面上,以减少因摔跤而导致的受伤危险。
- 确保游乐设施牢固地固定于地面,以免翻转倾倒。
- 确保游乐设施安全且没有故障:粗糙的木头要磨光以免有裂片,把金属锉平以免擦伤,那些摇摇晃晃或破旧不堪的游乐设施就该扔掉。
- 制定游戏规则:每次只许一个人在秋千上玩,两只手要抓牢,不许站在秋千上或跪在秋千上玩。

储存有毒物品

保证家中的安全环境需要额外的努力,但由于家中有具有潜在毒性的东西,因此这么做可减少事故危险。

厨房内：

- 把刀具和火柴放到孩子无法触及的地方
- 润滑油和油滴要远离明火
- 不要让孩子独自进入厨房而无人看管
- 把清洁用液体或其他化学物质放在高处或置于锁着的橱柜内
- 抽屉和柜子要上锁
- 确保所有的有毒物质都放置在安全地方并已做了明确记号

浴室内：

- 所有药物都放在孩子触及的范围之外
- 不要把刮胡子刀片、皮下注射用针头（用于注射胰岛素等）和其他有潜在危险的物品扔进废纸篓内，以免孩子拾取
- 把所有过期药物都扔掉

地下室、车库和杂物间内：

- 清洁液、涂料、添加剂、燃料和油要贴上标签并放置于孩子触及范围之外
- 不要用装食物用的器皿来装有毒液体（如果将原来装苏打水的瓶子装入油漆稀释剂或其他有毒物质，孩子就很可能会拿起这个瓶子喝一口）



老人和安全

孩子并非家中惟一易出事的成员，老年人也有同样的危险。视力减退、灵活性差以及一些健康问题都可造成老年人发生意外，因此查看家中是否安全时也应考虑到他们，这一点是很重要的。

第一，要考虑家中光线问题。厅里和楼梯井内是否足够明亮？是否在厅两端均有可控制灯的开关？所有入口处是否都装有外部灯以便于进出？你还应安装闪光装置和夜灯——也许应沿墙装有荧光带——以避免夜间事故发生。由于跌一跤可能给老年人带来极大伤害，因此你还应采取“防跌”措施。楼梯要装有扶手——甚至应在淋浴处及浴缸内装上扶手。屋里要整洁，地上铺设物的毛要短，或使用防滑地毯。家具的放置要合适，使房内通道不会绊倒人。最后，应考虑一下烧伤及其他紧急事故，有些老年人很易被烧伤，因为他们对冷热的敏感性降低了。当碰触到烫的物体时，他们可能没觉得烫而不能及时移开身体从而造成严重伤害。你应确保家中的炉子有指示灯表明它是开着的，并应将水温调到不至于烫伤的温度。易燃物品，如纸巾和抹布，不要放到炉灶上方。另外，应将急救电话号码写得大大的放在电话机旁，并且家里每个电话的号码都应用大字标注在上面。

预防食物中毒

腹泻、胃痉挛、恶心以及几个小时的不适感：如果你认为这些就是食物中毒引起的所有症状的话，你就大错特错了。虽然健康成人的身体系统能够去除有害

的病菌而只表现出轻微的症状，但儿童和老年人却极易受到可导致食物中毒的病菌的侵害。一旦发生中毒，而你不立刻采取紧急护理措施，生命则可能受到威胁。

当孩子在快餐店里要了一份汉堡时，你很可能担心孩子会吃下一些“多余”的东西。然而出乎人们意料的是食物中毒多数发生在自家厨房里。正是你从母亲那儿学来的一些烹调方法可能带来严重问题。要想减少家中食物中毒的危险，请记住以下几点：

- 生肉应与其他食物分开放置，烹调前不要在水槽内冲洗生肉
- 确保冰箱温度保持在 40 华氏度而冰柜的温度低于 0 度
- 双手、烹饪用具和切菜板要常洗。抗菌肥皂及漂白剂有助于预防污染
- 将食物放在冰箱内解冻，不应拿到操作台上解冻
- 所有食物都要清洗，有些去皮食物，如香瓜和其他水果，其果皮虽不会吃下但也要清洗。可导致食物中毒的病菌并不仅限于肉制品中
- 猪肉禽肉要烧熟
- 烧好的食物放置冰箱前要快速使之冷却。可将其切成小块以加速冷却速度
- 剩菜要快点吃掉

- 下水道、水管和垃圾桶要用淡漂白剂和水溶液消毒
- 碗盘等应让其自然晾干。用抹布擦干可能会导致细菌传播



你是否想消除所有的感染危险？那么就杀死那些细菌吧！应做到一天洗好几遍手，吃东西和处理食物前以及接触病人之后也应洗手，洗手用温水和抗菌肥皂，涂上肥皂后搓洗约 20 秒再把肥皂冲净，这样可达最佳效果。

找到看不见的危险

没别的可多考虑了吗？那么，想想这个：若不及时察觉，氡气和一氧化碳这两种无色无味的气体可导致疾病和死亡。如何防止呢？请接着往下看。

处理氡气

大多数人都不会暴露于足以对健康构成严重危害的氡气中。但有证据表明，长期处于氡气中可导致肝癌及相关健康问题。由于儿童身体小，相对于每个接触单位而言，其所吸入的氡气量就较大，因此儿童可能比成人更易受到室内氡气的危害。

氡气可通过裂缝、松垮的连接处、水管、下水道、地下室排水管、挖开的泥土和其他任何开口处进入室内。据环境保护机构(EPA)估计，多达 800 万的家庭中可能氡气量超出允许值，并需要采取补救措施。也就是

说你的家中有 10% 的可能含有过量的氡气。

既然氡气闻不出、尝不出也看不见，那么该如何加以察觉呢？多种廉价（15 至 40 美元）且很易使用的器具可用于测量家中氡气的含量。EPA 建议，若家中氡气含量为每公升空气中有 4 皮居里或更多，就该采取补救措施了。消除氡气花费很少也很方便。

察觉一氧化碳

在美国，一氧化碳每年所造成的死亡比其他有毒物质要多。这种气体是由于天然气、煤和其他燃料未燃烧完全或诸如气体干燥器和火炉等器具未将之完全排出而产生的。

氡气可能造成的影响可持续一生，而一氧化碳却是快速杀手。暴露于一氧化碳中几分钟便会产生头疼、头晕、昏昏欲睡、呼吸加速、胸痛、恶心和皮肤发红等症状。进一步暴露则会导致抽搐、昏迷、心脏和呼吸衰竭。吸入一氧化碳含量仅为 0.05% 的空气半个小时内便可能死亡。



要预防一氧化碳中毒就应做到每年检查火炉，并且在通风良好的地方使用加热器和烤肉架。不要在关闭的车库中开启汽车供暖设备，尤其是当车库紧连着住房时。

另外，还应安装报警系统。一氧化碳探测器可在探测出一氧化碳时发出警报声，这种装置相对较便宜，而且研究表明它对于预防一氧化碳中毒非常有效。这种警报声发出后，你可有足够的时间开窗或关闭可能产生一氧化碳的器具。

民间药方

你是否一直想知道克莱皮奶奶是否了解些什么？当然，她在《贝弗利乡下人》中所用的民间药方——从负鼠尾巴到蝾螈眼睛——都极为奇特，但这证实了我们常怀疑的问题：祖母的偏方总是非常有效。要不然这些单方怎么会代代相传呢？

治疗 25 种常见病

民间药方是自我治疗的基石，它使用的是市场上极易找到的产品，而这些产品确实有特殊的家庭用途。不过，若你对某一产品、混合物或器具有疑问，则不要将之用于自我医疗，你可查询急救或自我医疗指导，也可询问医生以了解更多信息。

香港脚

用醋轻敷感染区域，早晚各一次，若条件许可，白天也可加敷几次。对许多人而言，将维生素 E 油涂于患处作为进一步治疗也很有用（不过有些人对此过敏，则应避免使用于皮肤上）。也可购买使用治香港脚的无处方药物。

蜂蛰

立刻涂上嫩肉剂。嫩肉剂中含木瓜蛋白酶，可分解蜂毒中所含的蛋白质。非常重要的一点是：用小刀或其他硬的物品挑出蜂刺，千万不要试图用手拔出蜂刺，否则可能使毒液囊受到挤压而释放出更多蜂毒进入伤

口。用抗组胺药减轻痛感及消肿，并可使用冰袋进一步消肿。若可能应抬起受蛰部位。

疖子

用热物压在疖子上可使脓头进一步脓肿，从而成熟并将脓释放出来。泥罨剂是一种宾夕法尼亚的荷兰民间常用药方，它是由热牛奶加面粉或是面包屑加蜂蜜制成的。将这种温热的混合物涂抹在几层柔软的织物中然后放置在脓肿处。也可将维生素 E 直接涂擦在脓肿处（不过有些人对此过敏，则应避免使用于皮肤上）。

淤伤/青肿

严重磕碰后要想避免出现讨厌的乌青块，应立即用毛巾包着冰袋放置于伤处，这么做可收缩血管减少肿胀。如果没有冰块可用一袋冰冻蔬菜替代。持续使用冰袋直至感觉舒适为止。

灼伤

晒伤及轻微的未起水泡的烫伤可使用炉甘石洗剂加以治疗。纯芦荟萃取液（芦荟中挤出的汁液）也有同样疗效。

水痘

燕麦片浴有助于减轻水痘带来的瘙痒感。首先，将 1 至 2 杯燕麦片炒熟，放置于由两层旧被单缝制的布袋中，将布袋放进一浴盆的水中，轻轻搅动直至水呈丝状，让孩子在水里玩耍，使所有伤痛处都能浸泡在水中。

一般性感冒

调味锌糖块已常被用于预防或缓解常见感冒的症状，维生素 C 有助于预防感冒，但一旦患上感冒，大蒜茶的效果更好。将 4 杯水煮沸，关掉炉火，将新鲜的大蒜瓣压碎后放入开水中浸泡，并趁热喝下。在蒸馏器中放几瓣压碎的大蒜还可缓解因头伤风而导致的鼻塞。

便秘

人们都知道，高纤维饮食对消化极为重要。确保日常饮食中含有豌豆、蚕豆、土豆、胡萝卜、全麦面包、其他全谷类食物、水果干和新鲜水果、坚果、浆果和植物籽等食物。麸皮中含大量纤维质，因此也应将之包括进日常饮食中，另外还应多喝水。

皮肤皲裂

增补锌可防治皮肤皲裂。专家建议一个人应一日三次服用 10 毫克锌。其疗效可能需要一个月或更长时间后才能表现出来。另一种方法是使用维生素 E 油（不过有些人对此过敏，则应避免使用于皮肤上），每天在皲裂处搽几滴维生素 E 油，一周内可见效。

切伤和擦伤

切伤和其他轻微皮肤受伤在包扎后可加速痊愈，而且包扎伤口还有助于预防感染。凡士林油可为皮肤表面提供一层物理屏障以避免进一步伤害和发炎，并且可减轻疼痛。

头皮屑过多

治疗头皮屑过多的民间单方不止一种。你可试着洗头后将一两杯苹果酒醋剂涂于头皮上。另外，还可将少量蓖麻油用劲揉搓进头皮内，然后再梳理头发。

尿布疹

据报道，商用软膏和玉米淀粉无效时，用液状卵磷脂和维生素 E 油来治疗尿布疹有一定疗效。（不过有些人对此过敏，则应避免使用于皮肤上。）

头疼

据报道，每天使用建议剂量即 100 毫克的维生素 B_6（吡多醇）有助于缓解偏头痛。对于穴头痛，可试着每日将 100 毫克的烟酸分三次使用。

痔疮

若病情严重应去看医生。对于较轻的病情，可到健康食品店中购买芸香片和生物类黄酮以减轻疼痛和肿胀。荞麦、柑橘和柠檬中含天然芸香，但其含量不足以迅速产生疗效。坐浴也可用于减轻痔疮导致的不适及疼痛感并可加速痊愈。高纤维饮食也有助于预防甚至治疗某些痔疮。

荨麻疹

可使用无处方抗组胺药，但一定要首先看看标签。有些抗组胺药会使人嗜睡，因此不适合在驾车和操作大型机器前服用。若感觉呼吸短促则应立刻去就近

的急诊室。

消化不良

导致消化不良的简单原因之一是吃得太多。吸烟可加重病情。但如果消化不良既非吃得过多也非吸烟而引起的，则可使用一些简便疗法。试着喝些薄荷茶以促进消化。番木瓜酶(健康食品店中有售)也有一定作用。

腿抽筋

若患有慢性晚间腿抽筋疾病，睡前口服白云石和骨粉据说有一定疗效，有时仅服用骨粉就可缓解病情。若腿部常抽筋则可能是缺钾，在饮食中加入香蕉、柑橘、土豆和番茄可提供日常所需的钾。

蚊叮

冰敷被叮处，这样有助于消减肿胀和发炎。也可将一茶匙泻盐溶于一品脱水中，冷冻后用一块布垫着放于被叮处。

毒常春藤、毒橡树、毒漆树

立即在患处涂擦酒精再用水冲洗。衣服要清洗以清除常春藤中所含的可致痒的漆酚油。若出现皮疹，可试用以下任何一种物质：炉甘石洗液、氧化锌、金缕酶、小苏打或布若溶液(醋酸铝)。



处理由这些植物造成的皮疹的最佳方法是避免接触这些植物。图 4－1 为应避开的三种有毒植物：

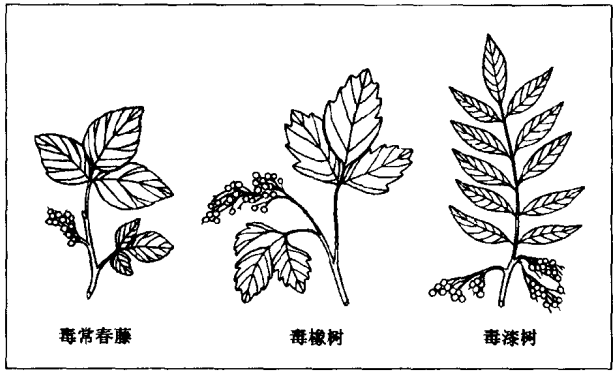


图 4－1　毒常春藤、毒橡树和毒漆树可导致瘙痒性皮疹

带状疱疹

增加维生素 C 和 E 的摄入，并可在患处大量涂抹维生素 E 油（不过有些人对此过敏，则应避免使用于皮肤上）。

喉咙痛

若喉咙痛较严重，应到医生处检查是否受到链球菌感染。不过对一般性喉咙痛可使用多种热茶和漱口水加以缓解。一份热茶配方为热水、蜂蜜、柠檬和少量红辣椒。一份含漱剂需要将 1/4 杯醋溶入一杯水中，再加上少量黑胡椒和盐，漱口前应将这种混合制剂加热。

游泳耳病

滴几滴温热的醋进入耳管内可恢复耳内正常 PH 值（即酸碱度对比值）并可预防可导致感染的细菌生长。

牙疼

丁香油有一定麻醉作用从而可缓解疼痛，可直接将一两滴丁香油滴于疼牙处，也可用棉球蘸上少量丁香油后放置于疼牙旁。

疣

试着将足量的维生素 E 油擦于患处（不过有些人对此过敏，则应避免使用于皮肤上），也可服用大蒜－欧芹片剂减轻症状。

酵母菌感染

含有“活性”培养物的酸奶酪中有嗜酸乳酸菌，这种菌有助于消除酵母菌感染。还有一种类似方法是将普通酸奶酪与嗜酸片剂一起服用，这种片剂在健康食品店中有售。对于较为严重的症状，可直接将普通嗜酸奶酪涂于阴道内。

使用手边就有的民间单方



以下几种东西可能你手边就有，它们可用于治疗日常的疾病。

- **醋氨酚**：儿童及阿司匹林过敏者可服用的止痛药和降烧药
- **酒精（外擦）**：一种温和的防腐杀菌药。酒精可清凉和舒缓一些发炎皮肤病
- **氨**：昏厥时用作“嗅盐”。将装有氨的敞口容器置于病人鼻下，让其吸一口可使病人恢复知觉，氨也

可用于中和蚊叮虫咬

- **小苏打**：少量使用可舒缓晒伤，减少疼痛、瘙痒和发炎
- **杀藻胺**：治疗伤口的去垢型清洁消毒剂
- **硼酸**：用作除尘粉的杀细菌和真菌的弱性药剂
- **炉甘石洗剂**：用于治疗皮疹、晒伤和其他未产生水泡的轻微烫伤
- **漂白粉**：一种消毒杀菌物，但不可直接涂于伤口上（可用它清洗污损的衣物等）
- **蛋白**：可用作镇痛剂（即舒缓和保护发炎黏膜的物质），用于缓解胃部不适，减少对有毒物质的吸收，但在怀疑出现中毒而准备使用蛋白加以治疗前应打电话到当地毒品控制中心进行咨询，他们会告诉你如果必须的话该如何使用
- **泻盐**：溶于水中可舒缓伤口，也可用于包扎于伤口上的湿包扎布
- **面粉**：制成浆糊后可用作镇痛剂。缓解胃部不适及减少有毒物质的吸收
- **过氧化氢**：直接接触细菌时是一种杀菌药，使用时按产品上的说明进行
- **牛奶**：一种镇痛剂，可缓解胃部不适，减少对有毒物的吸收
- **氧化镁乳剂**：一种氧化镁替代物（见“万用解毒

剂"），小剂量使用时还可作为抗酸剂缓解胃部不适，并可用作通便剂治疗便秘

- **凡士林油**：皮肤软化剂，涂于包扎的伤口上可保护伤口
- **（干）芥末粉**：用作催吐药（可使人呕吐）。在一杯温水中放入 1 至 3 茶匙芥末粉加以溶解，但在使用前应打电话到当地毒品控制中心进行咨询，他们会告诉你如果必须的话该如何使用
- **精制盐**：用作导致呕吐的催吐药。在一杯温水中加入 2 茶匙精制盐加以溶解。但在使用前应打电话到当地毒品控制中心进行咨询，他们会告诉你如果必须的话该如何使用（若你住在海边可使用干净的海水作为催吐剂和伤口清洁剂）
- **肥皂沫（不是清洁剂）**：一种解毒药，用作缓解由某些金属化合物如氯化汞引起的中毒症状。但在使用前应打电话到当地毒品控制中心进行咨询，他们会告诉你如果必须的话该如何使用。肥皂和清水也可用于清洁伤口
- **熟淀粉**：制成糊状可作为镇痛药，用于缓解胃部不适及减少有毒物的吸收。但在使用前应打电话到当地毒品控制中心进行咨询，他们会告诉你如果必须的话该如何使用
- **万用解毒剂**：若无法分辨到底是什么引起了中毒，则可将 1/2 盎司活性炭、1/4 盎司氧化镁和 1/4 盎司鞣酸溶于一杯水中制成自制解毒剂

- **醋**：可用于治疗多种疾病，包括海蜇叮咬、晒伤和酵母菌感染。将醋涂于患处可缓解海蜇叮咬。治疗晒伤时可将一杯白醋溶于一浴盆凉水中然后浸泡。治疗酵母菌感染可购买已配置好的无处方醋溶液，也可用温热的醋和水调制成冲洗用混合剂，其标准配方为 4 茶匙醋兑 1 品脱水。醋还可用于治疗游泳耳病产生的碱性伤害

第五章

家庭急症救护

本章提要

- ▶ 准备好急救所需的器具
- ▶ 处理常见受伤和急症
- ▶ 寻求救护

大部分时间是在家里度过的，家是安全的港湾，但不幸的是家也是非常容易受伤的地方，每年由于摔跤、中毒、哽噎、火灾、射击、灼伤和溺水而造成的家中死亡事故高达 22 000 多起。有足够的警惕是应该的，但也无需惊慌。虽然不可能预测家中发生的每起事故——尤其是当家中有孩子到处乱跑时——但一旦紧急情况出现你应知道如何应付。

家庭急救准备

现在就准备起来，以免有人在家里摔了一跤后你不知所措。你所需要的是一个可立即拿取的急救箱，其中应有以下物品：

- 大小绷带
- 消毒网垫
- 胶带
- 过氧化氢
- 剪刀
- 一套消过毒的镊子
- 湿纸巾
- 乳胶手套
- 救生呼吸用面罩
- 几个冰袋
- 嗅盐
- 吐根树汁或活性炭



急救该做的最后一件事是停下来查找电话号码，若你事先将必要的电话号码放在手边，到时就不会手忙脚乱到处乱翻了，这些必要的号码包括：毒品控制中心、救护车、消防队和医生的电话号码。

寻求救护

你是否不知道该何时向急症服务系统寻求救护？若遇到以下情况，则应该拨打911或向当地急症服务部门寻求救护：

- 你发现有人摔倒后无法站起来
- 你发现有人说话时发音变得模糊不清
- 你认为某个人的病发作了
- 你怀疑有人吞食了有毒物质
- 无法呼吸
- 你怀疑有人用药过量
- 持续胸痛
- 严重的头部、颈部和背部受伤（例如，无法移动身体或感到剧痛）
- 咳血或吐血

打电话

美国有 50% 以上的地方已设有 911 急症服务系统，它将各个家庭与受过培训的救护人员服务网相连接，这些救护人员包括调度员、急症救护技师、护士、医生，以及消防队、警局和救护车服务人员。

拨打 911 时，第一个联系上的人是调度员，他会问你一系列问题，你应等在电话边慢慢回答所有问题，先告诉他你拨打电话的地点，然后告诉他发生了什么，病人现在状况如何，你采取了什么救助措施，然后仔细听调度员教你的方法，以进一步照料病人直至救护人员到达。

拨打 911 是否总是没错的?

现在 911 调度比以前要高级得多。接听 911 电话的调度员常坐在电脑旁工作，而这个电脑终端会显示出拨打电话者的地址，这被称为增强型 911。

不过有些乡镇可能因区域太小而无法提供这种服务，因为这种服务的经费来源于税收和电话附加费。住在这些地方的人拨打 911 时，连通的常是当地电话局的接线员，再由他拨打到相应的警局、消防队和救护车服务处。



所以你应查明当地是否有真正的 911 服务。如果没有，你就得等接线员为你转电话，这也就意味着你将失去珍贵的分分秒秒。要避免这一点你可直接拨打当地警局、消防队和救护车服务电话，并在所有电话机旁都放置一份这些地方的电话号码。

处理常见急救

家中最常发生的伤病和急症是摔跤、灼伤、溺水和事故性中毒。如何处理这些情况呢?几乎每种情况中首先要采取的急救措施是寻求救护，无论是拨打 911 还是找当地救护车或急症服务都可以。当救护人员出动时，你就可以使用自己知道的急救方法来帮助病人了。

在着手进行急救细节介绍时，首先应说明两种用于处理不同病症的急救方法：救生呼吸(也称为嘴对嘴人工呼吸)和心肺复苏法(CPR)。在本章中将不时提起

这两种方法，因此首先我们将对此加以介绍：



- **救生呼吸**：也就是我们平常说的嘴对嘴人工呼吸。进行这一方法时应使用面罩。捏住患者的鼻子使鼻孔封闭，然后用你的嘴盖在患者嘴上，慢慢吐两大口气进入患者嘴中，若患者有脉搏但却没有呼吸，你可每隔 5 秒呼气一次进入患者嘴中，直至患者开始呼吸或急救人员到达。

- **CPR**：心肺复苏法是将救生呼吸法（嘴对嘴人工呼吸法）与促进血液循环的胸部按压法相结合。正确进行 CPR 需要经过一定的培训。美国心脏协会、红十字协会和地方医院及健康中心都提供证书课程，这种课程只需 3 小时便可结束。只要想想学会后可拯救人的生命，你就会觉得这 3 小时是非常值得的。CPR 主要分为基本的三步，可由 ABC 来概括。

- **A 即 airway（气道）**：使患者头部向后倾斜，向前移动患者下巴，这样可打开患者的气道（见图 5－1）。这一姿势可移开患者的舌头和会厌这两个最常见的气道阻障物。



图 5－1 向后倾斜患者头部，向前移动下巴，打开患者气道

B 即 breathing(呼吸)：捏住患者鼻子，把你的嘴盖在患者嘴上，如图 5－2 所示进行人工呼吸。缓缓地呼进两大口气进入患者口中，中间间隔 1.5 秒。重复这一动作直至患者开始呼吸或救护人员到达。



图 5－2　捏住患者鼻子，将两大口气呼入患者嘴中

C 即 circulation(循环)：若患者心脏不跳动，则可交替进行救生呼吸和胸部按压法。胸部按压可使血液流到肺部、大脑和其他主要器官。按压胸部时，应跪在患者边，膝盖碰触患者的一个肩膀，而你自己的双肩应保持笔直且扩展。找到患者下肋骨与胸骨交汇处(摸上去像个凹槽)，你甚至可在患者衣服穿得不多时找出这个部位。把你的手掌根部轻轻放在这个交汇点上，手指向外伸展开，把另一只手压在下面一只手上，用下面这只手的手掌根部向下按压胸骨 2 英寸，然后放松。循环进行 15 次按压和两次呼吸(见图 5－3)。四次循环后检查患者是否恢复了脉搏跳动。如必要可继续进行。



图 5－3 按压胸部，每 15 次按压为一组，重复进行



用 CPR 救护儿童和婴儿与救护成人不同，救护儿童和婴儿时只需用一只手进行 CPR。救护婴儿时，将两个手指伸开约一指宽的距离，置于婴儿乳头下，按压 5 次，对着婴儿的嘴呼一次气，然后若必要可 5 次按压加一次呼气反复进行。对儿童作 CPR 时，可将一只手置于其胸骨下半部，另一只手放在其头部，5 次按压后进行一次呼气，必要时可反复进行。

事故性中毒

家里面有几百件东西一旦食用、碰触或吸入便会引起中毒。洁厕剂、烤箱清洁剂、自动挡风玻璃清洗液、漱口药、杀虫剂等若使用不当都是有毒的。其他常见毒药有维生素、阿司匹林、酒精饮料、汽油、涂料稀释剂甚至某些植物。

最易受到家中有毒物品伤害的是 1 到 6 岁的儿童，最易发生儿童事故性中毒的时间地点是下午 4 至

6时的厨房里，那时候父母亲总是专注于准备晚饭。家用清洁剂总是敞口放在厨房里，或者饭间服用的药物也放在孩子很易够得着的地方。同样，浴室中对孩子很有吸引力的药柜是第二个可能致使孩子中毒的地点。

了解中毒症状时对于迅速寻求救护和确保患者康复非常重要。若某人突然生病、失去知觉、有看得见的灼伤痕迹、呼吸出的气味带有化学药品的味道、呕吐或难以呼吸，则很可能是由于中毒所致。此外，头疼、发烧、发冷、胃痛、头晕、喉咙疼且肿大以及失去食欲等也可能是中毒的迹象。

若你怀疑家里有人服下了有毒物质，应尽快寻求帮助。在电话机旁放置一份毒品控制中心的电话号码，并且准备好将以下信息告诉接电话的人：

- 谁服食了有毒物质，年龄多大。
- 服下的是什么毒药（应把标签放在手边），并且你认为他服下了多大剂量。
- 现在患者情况如何：是否失去知觉？是否呼吸困难？脉搏还在跳动吗？

毒品控制中心的人会告诉你该怎么办。不同的毒品需要不同的解决方法，他可能会让你给患者引用吐根树汁或活性炭以催吐，也可能会让你把食指伸进患者喉咙里让它呕吐。若患者未昏迷，毒品控制中心的人会建议你给他饮下一杯牛奶或水。你应按毒品控制专家的指导仔细地一步步进行。若患者服下的是清洁剂、洗涤剂、汽油或柴油，那么催吐是无效的。

等待救援人员到来时你还可做的是松开患者的衣服，让其侧卧或俯卧，并使其头部处于比身体低的位置。

切断

事故性切断是最可怕的噩梦。当家人在修草坪、摆弄吹雪机或使用电动工具时一不小心就可能发生切断事故。一旦发生了这样的事，要想保持冷静是很难的，但了解自己该做的事可预防灾难发生。

第一步是拨打911，然后按本章后面介绍的处理大量流血的方法去做。止住血之后（接下来是最可怕的一步），将被切下的部位用毛巾或一块纱布包扎好，并将其放置于防水袋中。在防水袋周围放上大量冰块，并确保将之与患者一道送进医院。在许多情况下，被切下的部位可成功地复位。

哮喘发作和过敏性休克

若家人易过敏或患有哮喘，那么看似无关的事物也会立刻造成生命危险。对海蜇、坚果、药物、虫咬、狗或猫的毛屑过敏都可能导致过敏性休克，这时病人的气道变窄，心跳加速而血压会急剧下降。

过敏性休克的症状表现为：

- 眼睛、面部和舌头肿大
- 吞咽困难
- 头晕目眩

- 全身乏力
- 心跳加速
- 瘙痒或荨麻疹

若家人出现过敏性休克应立刻拨打911。若其急救箱内备有肾上腺素(一种扩展呼吸道,稳定心跳的荷尔蒙),可按说明给患者注射,然后寻求急症护理。



现在已可购买到自动注射器用于将救命剂量的肾上腺素注射入体内。如你或家人患有严重过敏或哮喘,可在手边准备一只自动注射器。不过应将之放在手提箱内小心存放(不透明的牙刷盒也完全可以),并应定期检查过期期限。

出血

即使是大人对很平常的出鼻血也会感到害怕,更不用说孩子和关心他们的父母了。若突然出鼻血,可紧捏住鼻梁骨下方使鼻孔紧闭5至10分钟;将头仰起,若仍不能止血则应去看医生。

但大量出血则是严重得多的另一码事了。如果伤者昏迷或正在大量出血,应立刻拨打911。若伤者仍可呼吸但血流不止,则可用一块干净的布直接压在伤口上。若血浸透了包扎的布,则可将另一块布置于其上——但不要拆下第一块布——并持续加压。将出血但未骨折的腿或手臂高高举起,使其位于心脏上方。血止后将伤口包扎起来,不过不要包得太紧。

应注意休克迹象,如皮肤冷湿、疲倦乏力等。若出

现这些症状，应让患者保暖并抬起双脚。但出现以下情况时例外：患者失去知觉、呼吸困难、胸部或头部受伤或表现出休克，这时应立刻拨打 911 而不应抬起双脚。



除非你已用尽了其他所有方法而仍血流不止，否则不应使用止血带。止血带的制作是将布缠在伤口及心脏之间的肢体上，再用一根棍子扭动这块布直至其正好紧到可以切断血流。固定住这块止血带或一直拿着它直至救援人员到达。

骨折

从心爱的巢屋中跌下来或是清扫落水管时从摇摇晃晃的梯子上摔下来都可能导致骨折。有时尽管骨头很硬，但跌了一小跤或被人从某角度推了一下都会造成骨折。骨折无论对成人还是儿童而言都是很常见的。那么该如何应付这种情况呢?

首要中的首要一步是：若患者失去知觉立刻拨打 911。

骨折有时一眼便能看出来：某块骨头可能看上去很古怪或弯成奇怪的角度；另一个骨折迹象是疼痛和红肿。骨折患者一般无法用骨折部位支撑身体，甚至无法移动。在得到医生救护前可将毛巾或报纸绞起来，或使用枕头或一块木头将患部夹住(见图 5-4)。夹住患部时尽可能不要移动受伤的肢体。

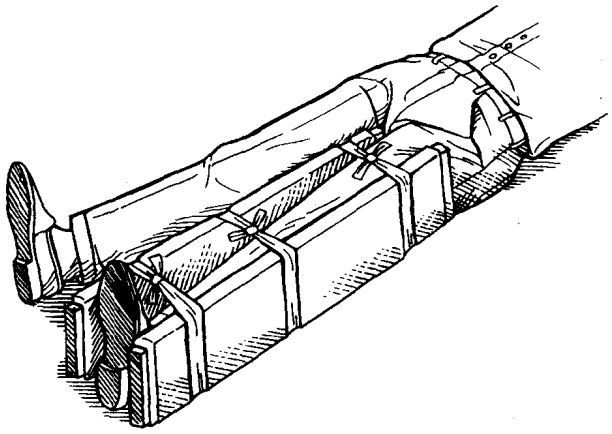


图 5－4 按图所示夹住骨折部位直至得到医疗救护

灼伤



灼伤可按其严重性分为一级、二级和三级。一级灼伤较轻，只伤及皮肤，事实上大部分晒伤属于一级灼伤；二级灼伤影响皮肤深层且伴有疼痛、肿大，有时会起水泡；三级灼伤是最严重的一种，不仅伤及皮肤，而且伤及下层组织和器官。这种灼伤呈白色或焦色，电击、燃着的衣服及严重火灾常会造成这种严重灼伤。一级以上的灼伤一般都需有医生诊治以防并发症，尤其是感染出现。

你可能不得不在家里处理三种灼伤，即烧伤或烫伤，电灼伤和化学灼伤。

各种骨折

脚踝或脚部：用枕头制成夹板，将冰袋置于伤处，在冰袋与皮肤间要放置一块布。

肘、锁骨或肩部：将吊带系于身体上支撑伤处。千万别触及皮肤，将冰袋裹在毛巾里垫于一块布上置于伤口处。

小腿：将报纸或杂志绞起来或用一块木板作为夹板。在夹板与腿之间用布或枕头作铺垫，绑牢夹板后将一个冰袋置于伤处，但不要直接置于皮肤上。（先在皮肤上垫层布）。

手腕或手臂：将报纸或杂志绞起或用一块木板作为夹板，打一个活结将夹板固定，把手臂放置在系于身上的吊带里，在伤处放上冰袋，用一块布将冰袋与皮肤分开。

大腿、臀部或骨盆：拨打911或当地急救号码。千万别移动伤者也不要试图为其作夹板。

烧伤或烫伤

对于不太严重的烧伤或烫伤，如只表现出皮肤发红，伤者有些疼痛感的一级灼伤可将冷敷布包在患处，或将冷水涂于患处，千万别按祖母告诉你的那样在伤处涂上厚厚的黄油或油膏，因为这么做不利于热量散发出来从而易导致感染。

若某人正被火烧着或被滚烫的液体泼到了身上，那么第一步要做的是阻止进一步烧灼，也就是说让他“停，躺，滚”（记得小学的训练吗？）以扑灭火焰，你也可用水或灭火器来灭火。

拨打911或医生的电话后（如果你怀疑灼伤为一

级以上）应察看伤者是否呼吸。你可让伤者平躺，小心地让头后仰并轻轻抬起下巴以打开气道。若伤者呼吸已停止，可按本章开头介绍的那样进行救生呼吸；若伤者脉搏消失，可采用 CPR 法（假如你受过培训的话），这在本章开头部分也有所介绍。

抬起伤者的腿，并用一条干净床单盖住其身体。不要在伤处涂抹药膏或试图刺破水泡而触及受伤区域。

电灼伤

这是另一种较麻烦的灼伤。在救护被电灼伤的人之前首先应将电源切断，你内在的本能可能会促使你马上冲向伤者，但千万别这么做，否则你自己也可能触电而受伤，这对谁都没好处。

大多数家庭的断路器安装在地下室或车库里。有些较小的房子里，断路器一般都装在厨房边的小壁橱里。打开断路器的盒盖，拔掉顶部大的黑色插栓开关，千万小心别触及盒内其他东西。在一些装有保险丝盒的老式房子里，应将主保险丝或“分离器”拔离保险丝盒，方法是打开保险丝盒盖，在盒上部找到一根带把柄的钢制小插入物。



你应提前弄清保险丝盒在哪里，如何打开以及如何才能断开电源，不要等到紧急事故发生后再到处找保险丝盒。

断电后，将伤者从电流处移开，察看他是否有脉搏，是否仍在呼吸。若脉搏消失，可采用 CPR 法（如果你未受过培训也可拨打 911）。若有脉搏但呼吸停止了，则可进行救生呼吸法。这两种方法在本章开头部分都有所介绍。

化学灼伤

尽快把化学物质从伤者身上清除，方法是脱去伤者的衣服并让其淋浴至少 30 分钟。若没条件淋浴或伤者已失去知觉，可用水管或用几桶水冲浇。尽快把眼部和皮肤上的化学物质小心地冲洗干净。若伤者脉搏消失或呼吸停止，可按本章开头介绍的那样进行 CPR 或救生呼吸法。

抬起伤者的双腿，并将一条干净的被单盖住其身体。不要在伤处涂抹药膏或试图刺破水泡而触及受伤区域。

哽噎

如何辨别某人是否哽住了呢？最好的方法是问问他，如果他无法说话、呼吸或咳嗽，则是哽住了。若他不住地咳嗽并表现出明显的不适，那么尚无大碍，而轻拍其背部或将手指伸进其喉咙则会使他更加难受。

将导致哽塞的食物或物体除去的最好办法是采取 Heimlich 救命法，这种方法很简单，任何成人都能进行。进行这一方法的同时应让人拨打 911（或社区急救服务部门）。参照图 5－5，按以下步骤进行这种救命法：

- **1. 站在哽塞者身后，双手搂住其腰部**
- **2. 一手握拳，把大拇指放置于其肚脐正上方，用另一只手包住这只握拳的手**
- **3. 向上推挤，重复至少四次**

每推挤一次就观察一下患者的反应。哽塞物是否去除了？若患者仍被哽住，则重复向上推挤动作直至哽塞物去除。万一患者失去知觉，则立刻停止并马上拨打 911。

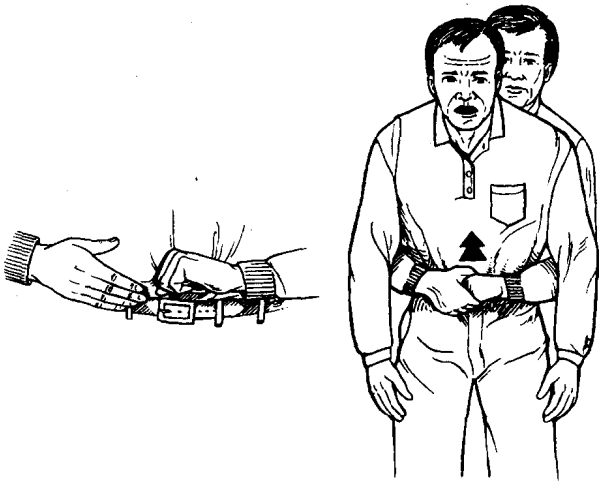


图 5－5　Heimlich 救命法可救助哽塞者

溺水

家中不一定要有游泳池才可能导致溺水事故发生。若很小的孩子无人看管让其独自呆在浴缸里，甚至让其呆在敞口的马桶或桶边上，几秒钟之内便可能使之溺水。若发生这种情况，可采取以下步骤：

- **1. 将溺水者从水中救出**
- **2. 若其可以呼吸、说话或咳嗽，则无需采取什么措施**
- **3. 若其失去知觉则拨打 911**

- **4. 让溺水者平躺，轻轻地向后倾斜头部，轻轻抬起下巴以打开气道。使用一切办法判断溺水者是否可以呼吸**
- **5. 若发现溺水者呼吸停止，应捏紧其鼻子，然后把你的嘴盖在其嘴上，呼一口气进入其嘴内并观察其胸部是否上下起伏。重复这一作法**
- **6. 若胸部没有上下起伏，重新试着打开溺水者的气道，再次将其头部后倾，抬起下巴，呼进两大口气。若胸部仍无起伏应查看是否有脉搏**

若第二次呼进气后溺水者胸部仍无起伏则很可能是其气道被堵塞了。清除堵塞的办法是跨骑在患者双腿上，把掌心根部放置于肚脐正上方，另一只手放置于下面一只手上，手指朝向患者鼻子，将双手向上推挤入腹部，五次之后可能可消除堵塞物。若患者吐水或呕吐，应翻转其身体使其侧卧。接着将食指伸进患者口中围绕舌根旋转以清除口腔异物。

去除阻塞物后，再次进行救生呼吸法，观察患者胸部是否上下起伏，你可将两三个手指放置于患者颈部喉结旁或左腕外侧以感觉是否有脉搏跳动。若有脉搏但无呼吸，则可继续进行人工呼吸直至救援人员到达。

药物过量

有些孩子爱尝试吃药——一些大人也这样，因此父母应有能力识别服用药物的迹象。若孩子食欲、情绪、睡眠习惯出现明显变化，或者表现出神志迷乱、不

与小朋友们一起玩耍以及有遮遮掩掩的行为，那么父母们就该警惕起来了。

服药过量常表现出以下症状：

- 呼吸异常
- 体温过高或过低
- 协调性降低
- 大量出汗
- 产生幻觉
- 变得非常困倦

药物服用过量者需立刻接受治疗。你可打电话至毒品控制中心，也可拨打 911 或打电话找医生。若患者失去知觉应检查其气道、呼吸和脉搏。若患者呼吸和脉搏均无则应进行 CPR（假如你受过培训的话）。

眼部受伤

无论是眼部被击打还是有异物进入眼中，眼部受伤是特别疼也非常麻烦的。若家人眼中落入了异物（如木屑或金属屑）、眼睛或眼睑被切伤、眼内有刺激性化学物质或眼部受到严重击打，则应立即寻求急症救护帮助。

眼圈青肿

即使是很一般的眼圈青肿也是令人苦恼的，而且当自己的孩子眼圈青肿时更是如此。要缓解眼部青肿

应立即将冷敷布压于青肿的眼睛上，这种压力可减少眼部肿大及因受伤而导致的“青紫”色。

如果是孩子的眼部青肿，你可让他服用醋氨分缓解疼痛。成人也可服用醋氨分而不要服用阿司匹林，因为阿司匹林可导致出血增多从而加重青肿，服用药之后可用热敷法。

眼中落入异物

千万别试图想把异物从眼中取出，这么做只会造成更大伤害。相反，应用一块干净的东西（如纸杯）盖住有异物的眼睛。用胶带将盖压物固定，但不要让胶带碰到眼睛。为防止受伤的眼睛转动，可将另一只未受伤的眼也用干净绷带盖住。

眼部受到击打

眼部遭受重击后应闭上眼，轻轻地将冷敷带压置在受伤的眼上，让患者双目闭上，平躺，直至救援到达。

眼部及周围区域被切伤

拨打 911 并小心地用消毒纱布蒙住双眼并将纱布固定，让患者双目闭上，平躺，直至救援到达。

化学刺激物进入眼内

若化学刺激物不小心弄进了眼睛应立刻用水冲洗眼睛。拨打 911 或与医生联系后可用以下方法冲洗眼睛以达最佳效果：

1. **让患者平躺，头侧向一边，使未受伤的眼睛位于上方；把受伤的眼睛撑开。**

2. **从清洁容器内取大量温水冲洗受伤眼睛约 30 分钟。**要想知道到底该冲洗受伤的眼睛多长时间，可按你所联系上的 911 调度员或医疗专业人员的指导去做。

3. **不要碰触伤眼，用消毒过的布和胶带轻轻地绑扎伤眼。**若双眼都受到化学物质的伤害，你可立刻同时处理双眼也可依次冲洗双眼。



如果只有你一个人在患者身边，你可将水槽或容器内装入温水，然后让患者把头伸进水中，这样更加方便些。当患者脸部浸入水中后，让他不停地开合双眼以冲洗眼睛。

颈部、背部和头部受伤

轻拍患者肩部，若你询问患者感觉如何时他无法回答则应立即拨打 911。除非迫不得已，否则不要移动患者。若其呼吸停止，脉搏消失，可采取适当的 CPR 或救生呼吸法（若你受过培训的话）。

把毛巾卷起来置于头部两侧以防患者头部和颈部动弹。可在毛巾旁放置重物（如书或沙袋）以防毛巾移动。在患者其余身体部位的周围也放置上卷起来并已固定了的毛巾，以防这些部位动弹。

第三部分
从这里出发：领略医疗风景



本部分提要

*健*康护理是和其他商业活动一样的生意，别的不同说法都不可信。在哪儿买卖、需要什么样的服务以及如何付钱，这些都需要你自己拿主意。本部分会教你如何选择传统医生、辅助医疗和保险计划，做这些选择时你得用上自己精明的头脑。

第六章

找到最合适的开业医生

本章提要

- ▶ 了解各种可选择的开业医生
- ▶ 找到最理想的医生
- ▶ 建立良好的医患关系

过去看病很简单。你（或你的配偶或孩子）生病了，于是便去找那友善的医生邻居，每次生病时你都会去找他，而且这种情况很可能会持续到他退休被另一位年轻医生取代。

了解你可选择的各种医生



几年前，大部分医生都是全能的，他们受过各种训练，会助产，能接骨，还可动手术。电视里麦卡斯·威尔白就曾介绍过一位过去的全能医生，他大胆地从检验室调到手术室又到病房，为整个家庭提供护理。

但现在全能医生已不再是惟一可以提供基本护理的医生了，也就是，可以满足你一般的基本医疗需要的

人不仅仅只有他们。许多并非医生的专业人士也能提供基本护理。如今，全能医生越来越少，而专科医生，也就是在某一领域受过高级训练的医生，越来越多。虽然这一专业化趋势可使你有更多选择，但同时也使得选择一个合适的医生更加困难。

基本护理医生

医生是最常见的基本护理开业者。目前有三种基本护理医生供成人选择：

- **一般开业医生（GP）**：这些医生从医学校毕业后只有一年的实习经验，经过一年的住院实习期他们便开始从医了。虽然其人数越来越少，但他们一般都可帮助病人减除一系列病痛。
- **家庭开业医生（FP）**：从 1969 年开始，美国医疗协会承认他们为家庭医疗专业人员。他们要经过三年的住院实习，学习内科、妇科、小手术、产科、儿科、行为科学和预防性医学等方面的知识。
- **内科医生**：内科医生和家庭开业医生一样要经过三年的住院实习并通过综合性测试。但与家庭开业医生不同的是他们的学习更深地集中在人体器官系统方面，包括胃肠道、肝、肾和心脏疾病的诊断与治疗。

医药学领域变化得非常快，各种新的健康护理专业人员不断涌现。除了医生，从业护士和医生助理也可提供基本医疗护理服务。



- **从业护士（NP）**是从护士学校毕业或取得学士学位后又完成了经批准的研究生课程的注册护士。许多从业护士还在某一特定领域受过诊所训练，如儿科、家庭健康、老年人健康及产科和妇科等。有了这些方面证书的护士被称为专科护士。

  从业护士可在医生办公室、门诊、急诊、健康中心工作，在有些州中，他们还可以自己独立开诊所。不过在大多数州中他们应在医生的监管下工作。州法规还应规定开业护士是否可以独立开处方，亦或是开处方时应有医生在旁监督。你所在州的健康部应可以告诉你所在区域的从业护士规则。

- **医生助理（PA）**受过一般医学教育并有资格完成医生可进行的75%至80%的工作。医生助理一般要经过两年的训练，学习许多医学校的课程。大部分课程提供学士学位，不过硕士学位也越来越普遍了。

  大部分州规定医生助理毕业后要通过全国证书考试，考试合格者可获得PA－C证书，即医生助理合格证。他们的专业可以是儿科和妇科等。



州法律会规定医生助理可以做和不可以做的事情。一般来说，医生助理应在一位有执照的医生监督下工作，你所在州的健康部可以为你提供你所在地区的医生助理规定的细节要求。妇女、男性、儿童和老年人也可以到专门的受过特殊训练的开业医生那儿寻求基本医护服务。妇女可以去看妇科医生，即专门研究女性生殖系统、怀孕和生育的医生；泌尿科医生是主要治疗男性生殖疾病的专科医生，不过他们也可治疗女性泌

尿疾病；儿童疾病专家是儿科医生，他们也可担任基本医护医生；老年人可以选择老年学专家以获得基本医护服务。

除了可以选择一般开业医生、家庭开业医生、内科医生、从业护士、医生助理或专科医生，你还可以选择MD或DO。MD，即医药医生，是指获得对抗疗法学位的医生，而DO是整骨学医生，在整骨疗法方面获得学位。听上去好像很复杂，但二者除了在指导思想方面有较大区别以及在治疗习惯方面稍有不同外，本质上是一样的。

对抗疗法（在美国较为常见）的科学原则是通过改变生活方式或使用药来中和人体各项机能。对抗疗法医生首先查看病历，然后进行体检或诊断性检查，这些检查包括验血，拍X光和超声波检查。确诊后，对抗疗法医生会开出药方或使用化疗、手术电离辐射导疗法。

护士及其名称

在医院和医生办公室里你可以碰见各种护士，但最常见是两种：正式护士（RN）和有执照实践护士（LPN）。

从受教育程度来说，正式护士是最高的。他们完成了大学四年的护士学习后获得学士学位，有时甚至获得硕士学位。有些正式护士还在某一特定领域受过进一步的教育。而另一方面，有执照实践护士只需经过一年的护士学校学习便可开始实践，不过他们中许多人确实经过了更多的训练，具有更多经验。



正骨学是医护学中有时被人遗忘的分支。尽管单单在美国就有上万人从事正骨学，但它与对抗疗法及其50万从业者相比要渺小一点，而且由于一部分人将医药医生看作是传统医生惟一的领导者，因此忽视了正骨学。正骨学医生(DO)将人体看成是相互联系的系统，他们是受到承认的内科和外科医生，强调整个身体系统的统一性。他们之所以被称为正骨学医生是由于他们强调骨骼、肌肉和关节——即肌骨骼系统——对人体健康的重要作用。他们还强调整体医药、合适的营养和环境因素，并且将触诊法即切脉看作是可诊治各种疾病的较少侵入性方法。

专科医生

专科医生是指专门研究某一身体系统、某年龄组或某种机能紊乱的医生。

有些专科医生，如儿科医生和妇科医生，可提供基本医疗护理，包括感冒、流感和头疼等日常健康护理。然而大部分人都到专科医生处寻求某项专门医护服务。例如，心脏病患者可以找专门研究心脏健康的心脏病学家，而关节炎患者可以到风湿病学家处寻求专业医治。你的基本护理开业医生可帮你确定哪种专科医生可提供你所需的医护服务。



在其领域受过额外训练的医生常选择加入委员会，成为委员会批准成员。要想获得委员会承认，医生必须持有有效医疗执照，完成所规定的住院实习(通常为两或三年)并通过由特委会组织的严格的考试。有些医生继而成为二级专科医生，比如，母亲医学和胎儿医

学就是妇科学的两个二级专业。

通过了委员会考试的医生具有获官方证明专科医生的地位。大部分获委员会证书的医生都成为特委会成员。任何具有会员资格的医生都是协会会员并可使用此名称。

从最基本的意义上来说，医生获得了委员会证书表明他已完成了一定学业，这些学业与美国医疗专科医生理事会下属的 24 个成员委员会中至少一个委员会所制定的教育标准相一致。

委员会证书仅仅是学业优秀的最低标准，而一纸证书并不意味着职业技术的优秀。而另一方面，委员会证书可以很好地表明医生了解最新的方法、理论和专业成功率。



有执照的医生尽管在某专业领域未受任何训练也可以挂出广告牌吹嘘自己有这样那样的专长，而许多人对此都不了解。医生可能声称自己在精神病学、产科学甚至神经手术学方面有开业资格，而他从未学习过这些领域的知识，因此病人还是小心为妙。

如何判断一位医生是获委员会证书的专科医生还是二级专科医生呢？你可拨打 800 - 766 - CERT 与美国医疗专科医生理事会联系以证明任何对抗疗法医生是否获得委员会证书。对于正骨学医生，可拨打 800 - 621 - 1773 与美国正骨学协会联系。



你也可到图书馆去查一查某位对抗疗法医生是否获委员会证书。官方 ABMS 委员会批准的医疗专科医生名簿列出了获委员会证书的医生，全国所有愿意被

列入的 ABMS 获委员会证书的专科医生都列在内，包括他们所在的州、专业、所受教育、所受培训以及所加入相关专业的职业组织名称。查看这本书还可使你了解另外两条重要信息：

- 他们在哪儿接受的住院实习培训（是在重点大学附属医院还是社区医院）？
- 根据其所受实习训练，他们作为医生从业已有多长时间了（是刚从学校毕业还是已 70 多岁了）？

寻找合适的开业医生

不要等到感觉不适或患了急病才去找医生。急急忙忙不假思索的决定不一定是最佳决定，而且无论从钱还是健康角度而言都代价昂贵。

了解自己的需求



找寻有资格医生时多加思考多费功夫可使你得到好的结果。要增加成功率，应问问家人几个问题以明确他们的需求和态度。

- 我们所需要的医生是可以提供一般的永久性服务呢，还是主要在我们生病时才提供医护服务？
- 我们是否希望所要找的医生可以就某医疗决定的利弊做出解释，然后由我们自己来做决定？还是希望他可以为我们做出决定？
- 我们需要哪种医生或开业者？对抗疗法医生、正骨学医生、专科医生、从业护士还是医生助理？

- 如果过去换过家庭医生，原因何在？我们要找的新医生应有什么不同之处？
- 我们是否要求医生具备某些特点以符合我们的生活方式？例如，是否必须可以进行周末或晚间预约？他的办公室是否要靠近公共交通路线？
- 费用是不是一个因素？从这位开业医生处所获的医护服务是否属于我们所享受的保险范围？是否与某健康保护组织有关？这位开业医生是否必须加入这一组织？
- 家庭中某成员是否有必须讲明的特殊医护需要？
- 对于医生是男性还是女性、年轻还是年老、单独开业还是小组开业，我们是否有所偏好？

收集转诊介绍



第一步可以从家庭成员、朋友和邻居处收集一些好的推荐，即转诊介绍。哪个医生要接受新病人了？别人对这些医生有何看法？寻找这些问题答案的最好方法是听听他人的口头评论。记住那句老话：要想找个好医生，问问护士便知。开始寻找合适医生时，别忘了查查这些有用渠道：

- 由地方医疗协会提供的医生转诊介绍服务
- 报纸上开业医生们登出的新设服务的广告
- 你所在公司的人才资源办公室
- 你所在健康保险公司（根据所接受保险的不同，你

- 可能只能接受某特定开业医生的医护服务）
- 电话簿
- 护士或其他医疗工作者
- 老年人中心

去认识你要找的医生

找医生的最重要一步是拜访一下你要找的医生以对其有所了解。你从未做过这种了解性拜访吗?在当今竞争激烈的市场中，更加以顾客为中心的医生们会非常乐意花 10 到 15 分钟进行自我介绍，向你“推销”他们自己。如果医生拒绝介绍自己，你可以去找名单中的下一位。

大概你只能有 15 分钟的时间去了解他们，但如果你事先有所准备，能够提出合适的问题，你将会很惊讶自己竟可以了解那么多有关这位医生和其助手们的信息。

见到医生后，应将问题集中在他们的学历（所获的医疗学位，是否被委员会认可，以及有没有受过其他专业的或研究生的教育）和医院设施上。如果这位医生不是任何医院的职员，那么在你最需要他的时候，他可能不能为你提供所需服务。你还应该问问一些基本问题，如工作时间是几点至几点以及下班后若要看急诊该打电话给谁。还可以了解一下这位医生是否可接受电话询问以及这样的咨询是否要付费。



问一问这位医生的费用安排和付款计划。一位非常愿意与你谈论费用问题的医生也更可能与你讨论其

他医护方面的问题。同样还应了解保险范围，如果你有医疗保险，可以问一下这位医生是否接受这一转让。如果他不接受，可以问问他是否可接纳你为他的病人，这是可以商讨的。

尤其应该注意医生的举止和态度。他的人品是否令你满意？他是否诚实地直接回答你的问题？要知道在今后的许多年中你都将依赖这位医生为你和家人看病，因此一定要找一个合适的医生。



拜访医生时你还应注意以下事情：

- 是单独行医还是小组行医？如果工作人员中不止一位医生，那么你可否得到任何保证以确保你可以由今天见着的这位医生诊治？你最好见见所有的医生。
- 他的办公室是否整齐、清洁？对病人态度是否友善？所提供的杂志是较近期的吗？
- 有病的和没病的顾客是否有分开的等候室？
- 工作人员是否有专业的友好的态度？
- 你的约会是否准时进行了？等候室里是不是坐满了人，让你感到后面还有很多人等着见医生？

建立伙伴关系

医患关系是一种建立在信任与相互尊敬基础上的伙伴关系。你的医生应该明白你对全家健康负责而且你是管理一切的人。

应确保你所找的这位医生可以向你的解释疑难健康问题，让你随时了解家人的健康状况，并让你参与做出诊断和治疗决定，使你能得到应得的信任。如果有什么令你不能满意，应直接提出来。医生们并非他们有时自己认为的那么高高在上，他们只不过是为你与家人提供健康服务的人。

1983 年，人民医疗协会制订出了业务守则作为每位医生都应遵守的成文规程。可以请你的医生回忆一下这一守则，并向你保证为你服务时他将遵守这一守则。

人民医疗协会业务守则

我将帮助你找到信息资源、赞助组织和医护服务者，以使你能保持和改善健康。满足你某一特定疾病需求时，我将遵守下列业务守则：

办公程序

1. 我将邮寄或提供下列费用的书面表格：就诊、办手续、检查和手术，并会逐条详细列出其价格。

2. 每星期我将提供几小时的时间接受非急诊电话咨询。

3. 我将安排约会，使你无需太长等待而有必需的看病时间。我会及时向你汇报检查结果和回电话。

4. 我将允许并鼓励你带位朋友或亲人进检查室。

5. 我将帮你建立医疗和医院记录并向你提供检查结果的复印件。

诊断与治疗选择

6. 我将让你了解自己的病情，包括你的病症是否已到了末期或是否会导致残疾或疼痛，并且我将解释为什么我认为有必要进一步进行诊断或治疗。

7. 我将就你的病症与你讨论诊断、治疗和医药选择（也包括选择不加治疗），并用你可以理解的词语向你描绘每种选择的危险、成功率、造成疼痛的可能性、对身体机能的影响、每种选择要求你就诊几次以及每种选择的费用。

8. 我将解释我进行建议的诊断和治疗所具备的资格。

9. 我将使你了解有关组织、赞助团体以及医疗学术性的和非医疗性的出版物，以使你对自己的病痛有所了解并可加以控制和治疗。

10. 在你满意地认为自己明白了每种选择的利弊，并允许我进行某种治疗之前，我不会继续讨论别的问题。

放弃你的医生

为了全家的健康，你应确保花了钱就能从医生处得到最好的医护服务。你所需要的医生行医时应该尊敬你们一家人，并使你能平等参与自身健康护理。



遇到下列情况表明你可以换个更好的医生了：

- 候诊室里太拥挤
- 等候时间太长
- 约会匆匆忙忙
- 很难与这位医生联系
- 缺乏交流
- 费用上升
- 难以得到医疗记录

你可能很想知道如何“抛弃”你的医生，或者你的医生是否也会抛弃你。根据法律规定，医患关系是一种合法关系，这种关系一旦确立，只有符合以下四个条件之一时才能终止：

- 双方都同意终止关系
- 病人终止关系
- 不再需要这位医生
- 医生能给出合理的原因说明自己想终止这一关系



选择一位带着微笑的牙医

选择牙医和选择一位医生或其他开业者没什么区别。要找一位合适的牙医，首先应收集转诊介绍，考虑一下想从牙齿处得到什么服务，然后安排一个了解性拜访，看看谁合乎要求。

除了上面列出的有关寻找医生的一系列问题之外，还应考虑一些专与牙医有关的问题。

- 我们是否需要一位以预防为导向的牙医，并且希望他能教我们一些在家中可以使用的方法，以减少看牙医的需要？
- 家里是否有人患有影响口腔健康或治疗牙病时需加以注意的疾病（如糖尿病或心脏病）？
- 我们如何计划付医疗费？我们是否有牙医保险？保险条款是什么？
- 如果我们属于某 HMO 或其他管理医护计划，那么选择牙医对保险有何影响？

第七章

探究补充性护理

本章提要

- ▶ 详细介绍补充疗法
- ▶ 寻找开业者
- ▶ 了解自己的选择：大致熟悉可选择的种类

补充性或称替代性疗法不是什么新东西，一百年前你的曾祖父母就会用上一代传下的方法为家人治病了。乡村医生在你患病时会上门诊治，他们会使用运动和按摩法以及大部分由有机物和草药组成的药物。

但二战后，医疗世界发生了变化。人们更愿意信赖一般开业医生为他们开药或提些建议而把祖母的方子抛到了脑后。触诊法曾是一种主要治病法，但现在已只是一种诊断方法了。随着科技进步，出现了新的合成药物替代自然界各种天然药材。高科技诊断性检查和治疗也得以发展，并改变了医护性质而且使得医护费用上升。

事物总是去去又来来，因此传统疗法又开始时髦，

这毫不奇怪。由于医疗费用上升而且医护系统也变得复杂并难以利用，人们会情不自禁地寻找高消费高科技医药工业的替代品。

了解补充性治疗



补充性治疗在美国是指不属于任何主流医药的疗法，诸如针灸、按摩、草药和瑜珈功。这些疗法曾被冠以“替代疗法”的名称，因为它们曾是可以替代所谓的正规医疗方法的疗法，而且大部分医护人员认为它们不适于治疗疾病。

然而近年来，一些主流医生声称他们赞成使用其中一些这样的疗法，而且研究者们也开始研究其功效。由于这些替代法已越来越被传统医学接受，它们已有了新的名称——补充疗法，表明它们可与“正规”疗法一起使用，而不是替代正规疗法。

补充疗法所受的欢迎随处可见。一些先进领域的医生们已开始在办公室中提供这些疗法或者建议病人到外面的补充疗法开业医生处寻求治疗。有些大医院中还设立一些部门提供补充疗法与正规疗法相结合的服务。全国健康学院还发表声明宣布针灸对某些疾病有效，这一举动使人们比以前更加信赖补充疗法。

把治疗方法带回家

你可以把传统药物带回家给家人使用，比如，顺路到药店里买些咳嗽糖浆。那么补充性疗法可以带回家吗？答案是很可能它们已在你的家中了。

刚感到有些不适时，你可能不会拿出针灸用的针来，但在办公室劳累一天回到家中，你可以让你的爱人帮你揉揉脖子，而这就是按摩疗法中的一种。打完壁球后在热气腾腾的水中泡个澡可以缓解肌肉疼痛，但这不仅仅是洗个热水澡的问题。你在利用水的治疗力进行水疗。你可能不会认为唱支催眠曲哄孩子睡觉是一种声疗法，即用音乐使人放松、平静和减轻病痛，但事实上这确实是一种疗法。

除了这些基本的例子表明补充疗法可在家中使用，从本质上说，补充疗法也正适合家庭使用。虽然有些这样的疗法需经过专业培训并到医院就诊，但其他一些疗法通过读书和看录像就能学会。这就意味着不必付昂贵的就诊费用，这些技术就掌握在你的手中。补充疗法一般比传统疗法副作用小（有一些除外），这也就使之更适合儿童和老年人。事实上，有些这样的疗法非常安全，连新手也可以操作而不会有什么危险。



虽然有些疗法相对无害，但许多具有禁忌征候，即某些情况下使用会有危险。孕妇、心脏病、糖尿病、高血压和许多其他疾病患者不适于使用补充疗法。例如，怀孕时服用传统中药可能会导致早产；有些草药会促使心肌梗塞；毒疗法可使那些对蜂刺过敏者有致命危险。因此，考虑使用补充疗法时应先询问一下有资历的开业医生。

更重要的是，别扮演医生的角色。读完某一疗法的操作介绍后，你一定很想把所学的东西付诸实践。但有些人没有足够的疗法选择知识而只是针对出现的症状加以治疗。不管是急性病还是慢性病，决定使用某一疗法之前，应先进行可靠诊断。



什么是整体健康？

寻找补充疗法时，你可能会遇见整体健康这个词。整体健康的基本观点是有关你的一切情况——从生活方式，饮食和你的思维方式到你的工作环境——都与你的健康平衡有关。开业医生们说自己是整体型的医生，常表明他们把你看成是完整的人而且会检查你是如何生活的。

头疼就是一个很好的例子。比方说你每周会头疼一两次。引起头疼的原因有很多，包括紧张、肌肉拉伸、过敏、脑瘤、荷尔蒙失调和眼睛疲劳。整体型医生不会只开一些最新的治头痛药，而是考虑你的个人情况以试图找出头疼根源，你是否吃了过敏食物？家中是否有令你紧张的情况？你是不是老在计算机或高噪音的机器前工作从而导致头疼？

有时一些补充疗法，如草药和顺势疗法，可作为极好的急救手段。然而，千万别用生物反馈法来代替重症时的包扎。骨折、受了重伤或出了严重事故时应去找医生或看急诊。主流医药在这方面有优势。



而且应经常告诉你的正规医生你正在使用哪种补充疗法，同时也应让你的补充疗法开业医生随时了解你的正规医生正在用什么方法为你治疗。这么做可以确保两种疗法相互补充以获最佳疗法，否则弄不好会使补充疗法与传统疗法相互冲突，即产生负作用。例如，治哮喘的药可能会因服用某种草药而失效，或者你所做的运动会使血压升高。

最后，如果某一疗法在疗程内无效，则应停止这一治疗换用其他的方法。

使用补充性药物

第一次探究补充性治疗时要明确你为何要寻找这一疗法。你是想使之成为生活方式中的一部分还是针对某一特定疾病加以治疗？你想从中获得什么？放松，治疗，还是一种新的思想观念？

想想这些原因后再做这些研究。在后面的“探究补充疗法各选择”这一节中，我们将简要介绍一些最常用的补充疗法。可以把看上去符合需要的疗法列出来，然后去趟图书馆找到相关书籍寻找更多信息。因特网和补充疗法组织也是很好的信息源泉。

找到了希望使用的疗法之后就该找一位开业医生了。你可以寻求以下帮助：

- 让朋友或同事为你介绍一位他们了解的医生。
- 查一查电话簿中你所需疗法条目下列的名单。如果未列出你所要找的疗法，则可以查“治疗按摩”这一条目。疗法专家将为你介绍一位你所需疗法的专业开业医生。
- 问问你的医疗开业医生是否可以向你推荐一位。
- 打电话给你感兴趣疗法的专业组织。许多组织都可为地方开业医生提供转诊介绍或可以为你指明正确方向。

补充疗法的付费



补充疗法所需要费用一般比主流疗法少。不过，由于大部分保险公司不会为补充疗法付费，因此可能最终你将付更多的钱，在接受治疗前应查一下补充疗法是否属于你的保险公司的保险范围以避免预算之外的费用。

不过，因为补充医药学越来越被主流开业医生们认可，因此保险公司的这一做法正在改变。那些经科学研究证实具有积极效果的补充疗法，比未经检验的疗法更能被保险公司接受。承保人还很愿意承保那些可以使他们的开业医生得到证明和许可的疗法。需求也是原因之一：如果有足够的人要求进行某种疗法的治疗，那么保险公司就会把它列入保险偿付计划中。

例如，保险公司把水疗法作为一种物理疗法而为之付费，脊柱按摩疗法也同样。专家们预计由于针灸已被全国健康学会承认，因此很快也可纳入保险范围。

询问补充疗法开业医生

问问医生以下问题以对其操作、指导思想和经验有所了解。通过他们的回答，你可对其品格加以评估以及他是否符合你的需要。

- 你是否以这种补充疗法为专业？你的工作是否还涉及其他领域？
- 你的实际操作中有多大比例是使用这一疗法的？
- 在哪里接受的培训？是否有这方面的证书？
- 本州是否规定进行这一疗法需要执照？你有执照吗？
- 对于我被诊断出的疾病你是否有治疗经验？

了解资历

如同接受其他任何服务一样，总会想到“购物者谨防上当”那句话。大部分这类补充疗法都不规范，因此很难知道谁真的有资格。而且，你的家庭医生可能在这方面未受过足够培训，因此没法帮你找到合适人选。



执照和证书是你在某些领域评价开业医生的两个标准。

- 执照中提出了各州对开业医生的要求，医生要想在该州从医必须符合这些要求。例如，在亚利桑那州，顺势疗法医生必须具有执照才能开业。不过在一些不要求持有执照的州中，顺势疗法医生也可以无需满足任何要求而开业。

- 证书是某开业医生完成一定学业后颁发给他的证明。许多培训补充疗法的机构和学校都开设证书课程。与执照不同的是，法律并未规定开业必须获得证书，但你可以用这一条来确定某位开业医生是否具备相应资格。

探究补充疗法各选择

下面举出了最常用的疗法，并对各疗法加以简单介绍。不过要明确的一点是这些疗法的操作方法各不相同，因为它们不像传统疗法那样有共同标准。不同的人可能操作方法不同，或使用不同疗法治疗不同的疾病。

针灸

感到全身不协调吗？有几千年历史的传统中医(TCM)，就是一种使人体系统和能量保持平衡的整体医疗体系。传统中医使“气”平衡并得以激发，“气”是指流遍全身的生命力或能量，它流经12个主要经络，这些经络就是人体的“能量公路”。根据中医理论，这些公路一旦充血（正如交通堵塞一样）或受阻（如同发生交通事故），人则会生病，而且正如公路一样，这些经络也有各自的脉冲或速度限制。

针灸是美国最有名并运用最广泛的传统中医疗法。针灸时，将细针沿经络在预定点插入皮下以纠正气的流动。即使你害怕这些针也无需担心，它们只是看似可怕。针插入时你会有轻微的刺入感，不会有别的感觉。

针灸可治疗的疾病包括哮喘、恶心、中风、上瘾和慢性疼痛，针灸师会根据你的身体外貌、症状并感觉你的经络脉冲而下针。



自从全国健康学会宣布针灸对许多症状（包括术后疼痛和恶心）有一定疗效以来，越来越多的保险公司将之纳入保险计划中。接受针灸疗法前应问明你的保险公司是否可为这一疗法付费。

有些州规定只有获执照的医生才可进行针灸，而其他一些则要求针灸师们既要有证书又要有执照。

香料按摩

一种名为香精油的浓缩植物产品是香料按摩使用的基本物质，这一疗法使用香味促使人体放松并减轻症状和病痛。这种油可加水稀释，涂于皮肤上，也可将之加热使之散发出香味。专家们认为香料按摩法可刺激大脑中控制情感的部分从而起到疗效，激发人的快乐、平静或警觉感。

香料按摩疗法可治疗疼痛、过敏、关节炎、情绪波动、头痛以及月经期和更年期症状等等疾病。

香料按摩师可治疗各种疾病。目前尚未要求他们要有执照，而证书课程已开始出现。

Ayurvedic 疗法

Ayurvedic 疗法是古印度的医疗体系，它利用生活习惯的完整系统和天然药物来防治疾病。这一疗法由体内五种元素支配(即土、火、水、气、以太)。这五种元素出现失衡则导致生病。这五种元素在体内结合构成人的“体液”，即性格类型。这些类型有 vata, pitta 和 kaphavata。

- **vata**：瘦；皮肤干燥；性格突出；易患神经紊乱和与焦虑有关的疾病。
- **pitta**：中等身材；面色红润或白皙；脾气暴躁；易出现粉刺、溃疡和烧心等病症。
- **kaphavata**：体格魁伟；头发浓密而卷曲；皮肤苍白；不易发怒；易于过敏、窦感染、肥胖和高胆固醇。

Ayurvedic 疗法可用于治疗关节炎、慢性疲劳综合症、消化紊乱、更年期症状、紧张和压力引起的疾病。由于使用这一方法进行的诊断很复杂，因此难以在家中使用，不过你可将其指导思想溶入日常生活中。

Ayurvedic 医生以性格类型和其他因素（包括出现的病症）为基础对疾病加以治疗。他们可参加证书课程的学习，并不一定要有执照，不过他们中的许多人都是主流开业医生。

脊椎按摩法



和许多其他疗法一样，脊椎按摩法的出现是很偶然的。1985 年，一位叫丹尼尔·戴维·帕尔莫的人为一个失聪者调节脊椎，之后，这人竟能听见了！帕尔莫于是得出结论，椎骨的状况会影响健康，尤其是神经系统的健康。脊椎按摩师可分为两类："纯粹型"的和"混合型"的。前者只用传统脊椎调节法来治疗疾病而后者将脊椎调节与热疗、超声波、牵引疗法、维生素、矿物质和运动相结合。混合型脊椎按摩师还可能在其他方面受过培训，如顺势疗法、物理疗法（强调人体自然治愈力的方法）、应用运动机能学（通过测试某几块肌肉的力量以确定需要进行脊椎调节的部位）和针灸等。

脊椎按摩法有助于治疗关节炎、哮喘、背部疼痛、颈部疼痛、腕管综合症、头疼、扭伤、运动受伤和其他相关疾病。到脊椎按摩师处就诊，要先进行体检，一般是拍 X 光以检查脊椎骨是否排列正常，如果排列不正常，脊椎按摩师们则轻轻推动椎骨使之移到正常位置。



只有受过培训的脊椎按摩师才能进行脊椎或关节调节。若由不了解人体构造机能的人进行调节只会损坏脊椎。

脊椎按摩师们拿到大学学位后再进行五年的脊椎按摩培训获得脊椎按摩博士学位。他们完成进一步教育后也可得到正式认可。所有的州都有涉及脊椎按摩执照和操作的法律。

草药疗法

使用和研究植物治愈疾病的学科被称为草药医术学或植物药剂学。这一学科几千年前就出现了。植物是最早的药物。其实,英语中的"drug"(药)一词就是从德语的"droge"演变而来的,"droge"的意思是"使物体干燥",这也是将植物变为药物的准备步骤。许多专家推测,古人是由于观察到生病的动物吃了某些植物后可愈痊的现象,因而自己生病时也开始尝试服用这些药物。

草药可治疗许多种疾病,包括过敏、焦虑、感冒、消化不良、压力、肌肉疼痛以及更年期和经前期症状。草药制剂有许多种,有新鲜绿色植物,有胶囊,有片剂,也有干树叶。有些用于口服,有些用于外敷。其剂量、种类和用法的搭配无穷无尽,因此你应到草药师(研究草药疗法的医生)处咨询何种草药最适合你的病症,附表"草药疗法概述"简要介绍了治疗的草药种类。

草药师的培训教育多种多样。学校教育、函授、住院实习和学徒教育都教授草药学,草药师们可获证书。虽然食品药物委员会不允许在草药标签上印上治疗说明,但目前并无其他州法律或执照规则限制草药学。



草药是天然物质，但其功效强大，因此应小心使用，虽然许多草药的副作用比人造药物少，但有些草药可与其他药物发生反应或引起病症。例如，有些草药会导致流产，其他一些则会影响心率和血压。因此，选用草药治病前既要咨询草药师也要问问医生意见，他们都应了解你的病症、治疗方法和进展情况。



草药疗法概述

健康食品店的墙上成排地摆放着几百个种类几百种类型的草药，这里简要介绍一些常见病症及所用的草药，以帮助你在店中迅速找到自己需要的草药。不过在治疗前应谨记先问问草药医生，以免出现危险的副作用。

焦虑：薄荷油、缬草

关节炎：夜来香油、黄花

支气管炎：甘草、大蒜

水痘：芦荟、甘菊

常见感冒：鼠尾草、缬草

前列腺疾病：草麻、蒲葵

顺热疗法

顺热疗法使用安全的天然物质刺激人体自身治愈力，同时避免有害副作用的产生。这一方法建立在“以毒攻毒”的理论基础上，也就是说，使人体出现某些症状的物质也可治愈表现出同样症状的病人。

顺势疗法对于长牙、恶心、头痛和皮肤搔痒都有一定疗效，并可作为非紧急情况时的急救措施。其所用药物一般为液体状或片剂，用于口服。在顺势疗法中，症

状决定了治疗手段，因为将症状列出便能找到合适的药物，据采用顺势疗法的医生说，这些药物应每次使用一种以观测其疗效。这一方法被认为是家庭护理的安全方法，因为药物中很少有或根本没有活性物质。不过，长期使用可能会使某些病症恶化。



决定使用哪种药物是很困难的。如果在这方面没有经验或患者表现出许多种症状，还是问问顺势疗法医生为好。记住，使用顺势疗法自我治疗只能短期进行。如果这一方法无效，应寻求专业人员的帮助。

那些采用顺势疗法治病的人被称为顺势疗法师或顺势疗法医生。他们在传统医学以及顺势疗法方面受过大量培训而且他们经常是主流开业医生。有些州为顺势疗法医生发执照，并提供证书。

身心疗法

许多补充疗法强调身心之间的关系。心理健康表明身体也健康。以下是一些常见身心疗法。

- **生物反馈法**使用有意识的头脑来控制不随意的或自律的神经系统功能，这一神经系统控制呼吸、心率和体温。

  生物反馈法用于治疗焦虑和慌乱、注意力缺乏以及其他许多病症，其方法是使人体得以控制。使用这一方法时，病人学会通过意愿改变机能，例如提高体温或减慢心率。初学时可使用监控器，它可间歇性地发出响声，例如与人体脉冲和肌肉电信号相协调的响声。你可集中注意力，力图减缓这种响

声以放松身体。

熟练后，无需仪器也可进行。

生物反馈法医生需获得证书，但并不要求有执照，虽然使用这一疗法的医生中有一些是有执照的。

- **催眠法**可产生高度放松感并集中注意力以加速治愈。这一疗法绕过有意识的（或醒着的）思维而将一种称作“确认”的积极想法植入潜意识中。

使用催眠法可治疗焦虑、上瘾和恐惧，也有助于治愈紧张造成的紊乱、上瘾、哮喘、高血压和偏头痛。

催眠疗法开业人员需获得证书，这些人包括医生和其他从事健康职业者，但并不要求有执照。

- **太极**其实是一种武术，通过一系列缓慢动作平衡和激发体内的“气”（能量）。这些动作顺畅、优美，使身体重心从一只脚移到另一只脚，这种重心的移动和身体的运动可刺激并产生“气”。

练太极拳的人说这一方法有利于放松、长寿和增加身体灵活性。一般这一方法不同于治疗某种特定疾病而是用于保持全面健康。

许多大城市中都有太极学习班，各种年龄的人都可参加。大部分老师都在专门教授太极的学校中学习过。由于学校各不相同，因此设有全国性证书，也设有执照。

- **瑜珈功**是具有 6 000 年历史的印度运动体系，由一系列拉伸动作组成，旨在将身、心和精神统一起来

以取得自我意识。现在美国也已出现瑜珈功的练习，主要是学习集中精力和增强自律、减少压力并增加灵活性。

瑜珈功可治疗焦虑、关节炎、上瘾、失眠、糖尿病和其他许多病症。瑜珈功教授者的证书没有统一标准，而且也无需执照。

反射疗法

你可将这一疗法称为“脚部针压法”，因为这一理论认为手脚是全身的镜子。反射疗法师（反射疗法医生）在手和脚部进行一些按揉以使身体相关部位受到刺激或平静下来。图 7－1 是足部反射图：

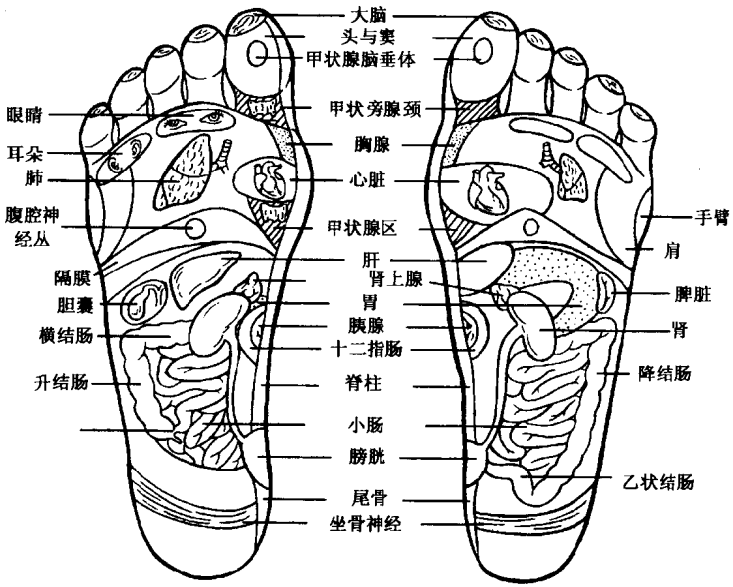


图 7－1 反射疗法通过按揉手脚相应区域使身体相关部位受到刺激或平静下来

足部反射法比手部反射法更常用。足部反射法认为足部疼痛表明身体相应部位失衡，另外，这一方法还认为脚部会生成一种沉积物，足部反射医生称之为晶体，他们认为这种晶体会阻碍神经和脉冲功能。他们对之施以压力使之破碎，这样就可使神经和能量重新流动。

研究表明，足部反射法有助于治疗糖尿病、慢性便秘、头疼、背疼和经前期综合症(PMS)。这一方法可在家中使用也较易学。许多书本和录像都教授这一方法。

进行这一疗法需要有证书。有些州和城市要求足部反射医生要有执照。



足部反射医生若建议你去购买特殊器具进行足底按摩，你可得小心，那些小玩艺儿并不一定有效。

治疗性按摩

治疗性按摩即用手按摩肌肉和身体相关组织以加速治愈疾病。按摩可减轻身体和情感的紧张，促进循环，减轻轻微的疼痛。两种常见治疗性按摩是：

- **整体性按摩**：它把人体视为一个整体。采用较完整的方法，使你感到全身连为一体。
- **瑞典式按摩**：由帕·罕瑞克·灵发明，通过振动和摩擦肌肉减轻紧张感，调节人体。

当然，按摩很易在家中进行，而且有大量书籍是关于这一疗法的(你甚至可以找到教你如何为宠物按摩的书！)。按摩疗法医生需有证书，有些州要求他们要有执照。

第八章

为家庭健康保险

本章提要

- ▶ 查明服务费用保险
- ▶ 理解管理医疗
- ▶ 了解医疗照顾方案
- ▶ 选择保险计划和开业医生

由于医护费用正以通货率几倍的速度上升，因此对于你与家人所享有的医护保险要特别当心。

不同类型医护保险的出现也带来了许多缩略词，HMO、PPO、POS 和 ERISA 只是其中几个。由于这些保险计划力图减少雇主、员工、政府和保险公司的医护消费，因此你所需了解的信息一下子增加了许多。最近几年，服务费计划、管理医护选择、服务点提供者、健康保护组织等等词汇越来越为人们熟知。本章将对它们加以解释。

服务费用保险：你看病，他付费

顾名思义，服务费用保险就是为某服务付费的保

险计划。这些计划为你所得的服务付费给你的医生。



但这些计划并不像其定义那么简单。计划中的每种保险范围一般都含有免赔额和自付额。免赔额是指保险公司付费前你必须先支付的费用，而自付额是指在享有保险的某项服务中你需要自己支付的一定比例的费用。例如，可由保险计划支付的服务费用中可能有100美元是免赔额，而自付额则占20%。因此如果医生收费为500美元，那么前100美元应由你自己支付（免赔额），而其余400美元的20%也要自己出（自付额），共计180美元。

不过别担心，你可选择防护措施，即免损限制，以避免自付额掏空你的口袋。免损限制规定了自付额的上限。一年的总自付额达到一定数目（一般为1000美元）时这一限制即生效。同样，保险公司的总赔偿额也有上限，如每人终生共计100万美元。

保险公司的赔偿费计划表会规定哪些属保险范围而哪些不属保险范围。从这一文件中可弄明白一些相关问题，如住院多少天内可享受保险，所规定的免赔额和自付额是多少，以及其他保险范围限制。仔细阅读保险计划简介，以明确这一计划对其所提供服务的要求（例如，第二者的意见和加入前先获许可），以及在这些情况下将付多少费用。

了解服务费用保险的构成

传统医保计划的承保范围有三种：医院保险、医疗/手术保险和主要医疗保险。这三种都应为你与家人付全额赔偿费。

- **医院保险**：传统健康计划中的医院保险可为住院病人与门诊病人所接受的急诊和非急诊付费。
- **医疗/手术保险**的范围是医院的收费，包括就诊费、手术服务费、医生费用、药费、X光费、实验室检查费、麻醉费和其他特殊治疗费，也包括一些诊所治疗费、例行就医费、门诊治疗和手术费。医疗/手术保险常与医院保险相结合作为一揽子保险计划而销售。
- **主要医疗保险**包括那些不属于以上两类的费用。所有与医院护理、实验室检查、药物和事故或疾病治疗无关的收费都属这种保险计划。

一种名为全面健康计划的保险涵盖了以上三种保险范围，它是一种一揽子安排计划，同时销售医院保险、手术保险和主要医疗保险三种保险，为你与家人提供完整保险。蓝十字或蓝盾就是很好的例子，这二"蓝"都要求提供完整保险。这些计划会为大部分医疗服务付费，但病人并不一定需要进行的一些自选手术和治疗除外。

该注意的问题

由于医生根据其所使用的治疗而收费，因此有些人认为传统的服务费用保险促使医生使用不必要的治疗以增加收入。多做几个检查或使用较贵的疗法就能使医生多赚不少钱。这一趋势使消费者面临两个问题：

- 虽然医疗费用无需你个人支付，而是由保险公司为你支付，但保险公司通过长期收取高额保险费

仍能受惠。

你的个人健康和钱袋将面临危险。这里将再次重复前文提过的观点：每次接受一种治疗，无论程度大小，都会有一定的危险。没有理由因为医生的贪婪而去冒不必要的险。

并不是说服务费保险本质上不好或医生们太坏，只是经济诱因确实存在。要想自己不吃亏，就应弄清所有医疗步骤，包括它们是否真的有必要。若有疑问，可换个方案，无论你买的是什么样的保险，这都是明智之举(有关避免不必要医疗的细节请见第十章)。

了解家庭护理各选择

今天健康护理中发展最快的领域之一是管理健康护理。在管理健康护理保险计划中有一些不同的新保险类型，它们要求你必须到由它们指定的医护提供者(例如某医生或医院）处看病，这样才能享受全额保险。作为回报，这些提供者们应接受管理医护保险公司的付费作为全部费用，也就是说你不会有任何额外花费。但也有例外，比如你在医院里打个电话，那就得你自己付钱了。



因此，如果你参加的是管理医护保险，那么你就不能在自己选择医生的同时享有医疗保险。如果某医生不在管理医护保险公司所列的医护提供者名单内，哪怕他几年来都为你上门服务，你也不能再找他看病，否则就得自己付费。人们普遍认为，这种不自由是管理医护保险的最大缺陷，不过某些保险计划已试图弥补这

一缺陷，为消费者提供“网外”选择。

从健康保护组织（HMO）到优先提供者组织（PPO），提供管理医护保险的组织多种多样，而且越来越多的新组织不断涌现。选择管理医护保险时，要考虑自身情况，并确定所有疑问都得以解答才可签名。而且应该知道管理医护保险计划是向下列三个全国性组织申请认可的：全国品质确认委员会、医护组织认可联合委员会和美国医护认可委员会。而认可是一个自动生效的过程，只要这一保险计划为因“荣幸”地受到了认可小组的评估而付一定的费用就可以了。

健康保护组织

健康保护组织简称 HMO，为其所批准的医生或医疗机构的服务提供保险。

作为 HMO 成员，你必须从此计划提供的医生中选择一位基本护理医生，这位医生常被称作“门卫”，因为要想获得医护服务必须得经过他。就诊时，这位医生可亲自为你治疗或推荐你到某位专家或医院或某医疗机构进行治疗。即使你有明确的目标，比如，想找心脏病专家诊治，你也必须获得这位基本护理医生的许可，否则保险公司将不会为你在专家处所获的医治付费。HMO 甚至规定许多符合一定条件的急诊也需获这位门卫的同意，否则便不予付费。

因此在急诊情况出现前就应弄清楚 HMO 为此规定的手续及标准。大部分保险计划都会考虑到病人在去急诊室的途中不可能有时间与基本护理医生联系，但许多计划都对看急诊后多长时间内必须与基本护理

医生联系作出了规定。如果你因某种 HMO 认为并非急症的病症而去看急诊，那么费用就得自己出了。

HMO 的优势，尤其对家庭而言，就在于低免赔额（一般只有 5 或 10 美元）、很少或没有实际花费并且无需什么书面东西。处方药物也属保险范围，免赔额也较低，而且额外物品如眼镜和助听器也属保险范围。而在传统的服务费保险计划中，就诊、医护服务和药费都得由你先付给医生，然后写一大堆书面申请才可得到保险公司的赔偿。

而且，由于无论你需要接受多少治疗，医生的所得总是固定的，因此，尽可能使你健康，对维护医生和 HMO 的经济利益都有好处。所以，HMO 与传统服务费保险计划不同，它有以下优点：

- **一个就够**：通过一位 HMO 下属的医护提供者就可得到所有健康护理服务。HMO 可将护理加以协调，因为基本护理医生为你开转诊介绍，并确保你可得到合适的治疗而不会有潜在冲突发生（如两个不同医生开出的药方相互冲突）。
- **预防性健康护理**：常规“健康”就诊和屏蔽检查可在疾病早期就发现病症，从而在萌芽阶段就将之消灭，这样便减少了你看病的需要。而传统健康护理保险一般无此选择。
- **健康学习班**：HMO 常开些讲习班或提供一些书籍文章，介绍饮食、运动和其他保健知识。HMO 还有关于减肥和戒烟等方面的咨询服务。

健康教育：HMO 将帮助你随时了解医护领域的重要消息。

这种保险也有其缺点：由 HMO 批准的医生人选有限就是一个不足之处，而且可转诊的专科医生数量也有限。与传统保险计划相比，HMO 计划的月保险费较高（作为医疗服务预付费用）。若你到保险计划外的医生处就诊，那么保险公司将不会为你付费，或根据不同保险计划，仅付一部分费用。

优先提供者组织

优先提供者组织简称 PPO，与 HMO 类似，也提供有限的医生或医疗机构供你选择，在那里看病可获全额赔偿。不过，PPO 并不将病人的护理仅限于一位基本护理医生，而是只要病人在计划单上的医生、专家或医疗机构处就诊，保险公司就会根据计划安排表为病人付费。

与传统健康计划相似，PPO 也有自付额的规定，并且规定医生或医疗机构的实际收费与保险公司认为的合理付费之间的差额应由病人支付。同样，对由计划外医生或医疗机构提供的服务，保险公司只付极少一部分费用或可能根本不付费，除非是某些紧急情况。

服务点保险计划

服务点保险计划是许多 HMO 或 PPO 成员都可选择的保险类型。它允许病人到计划内或计划外的医护提供者处就诊，不过赔偿费用有区别。不用说，到计划外医生处看病，你得花更多的钱。尽管这一计划有较大灵活性，但到计划外医护提供者处接受服务时，病人自付费用的比例可能会大得多。

雇主保险计划

许多公司都与大保险机构订立合同为其员工买保险。但一些雇主有他们的自定保险计划，即自己设计为自己保险的健康护理计划。

在这些计划中，每位雇主无需顾及法规命令而可自由选择员工应受何种保险。例如，雇主保险计划不受员工退休收入保障方案（ERISA）的限制，这一方案规定当员工有更多传统保险时应提供一定优待（如孕妇和小儿健康等等）。

雇主保险计划的资金由雇主出，每位员工有一定数额，这一数额每年都可能变化。例如，雇主可能宣布每位员工每年适当的医疗费用最多 2 000 美元，多出部分就要由外部保险支付。雇主们会执行与主要医疗政策同等的方案，以担负一定金额以上的支出，使自己免负无限责任。

了解医疗照顾方案

医疗照顾方案是一种联邦保险计划，可享受保险的人为 65 岁或以上的老年人，永久性或完全残疾者以及末期肾病患者。

社会保障协会（SSA）通过设在全国各地的办事处处理医疗照顾申请。如果你对医疗照顾方案有任何疑问（你很可能会有不明白之处的），可把问题寄给 SSA。

医疗照顾方案　A 部分

A 部分医疗照顾方案对任何符合条件的申请者都免费，它涉及医院保险，帮助病人偿付住院费及在高级养老院和家庭健康部门接受服务的费用。

病人住院 60 天以内需要为 A 部分规定下的服务付 768 美元的免赔额（根据 1999 年 1 月 1 日健康与人事服务部的规定）；住院超过 60 天而不到 90 天的，60 天后病人需每天付 192 美元的额外免赔额；住院超过 90 天而不到 150 天的，90 天后每天付 384 美元的免赔额；住院 150 天后，病人需自己承担所有费用；对于高级疗养护理或住院治疗，前 20 天至 100 天之间每天的免赔额为 96 美元，100 天后病人需承担所有费用。

医疗照顾方案　B 部分

对 B 部分的医疗照顾，联邦政府规定要收取一定的保险费（1999 年 1 月 1 日起每月 45.50 美元）。这部分方案涉及医生费用、门诊医院服务以及医疗物资和服务等。病人需付 100 美元免赔额以及 20% 的自付额，而且如果医护提供者收取的费用多于医疗照顾方案所规定的费用，那么这部分额外费用也由病人自己承担。

一些私营承保人提供医疗照顾补充保单，其保险范围是医疗照顾方案不予付费的额外费用和免赔额。

享有医疗照顾的条件

要享有医疗照顾，你必须符合以下条件：

- 从事社会保障条例规定下的某项工作至少 40 个季度或 10 年，或者你属铁路退休条例规定范围。工作未满 40 个季度的可申请优惠待遇，但根据所工作的季度数需付一定的保险费。
- 无论你是本土出生还是移民，你必须是美国公民，或者是在美国居住至少 5 年并获得永久居住权的外国人。

没有达到要求的工作年限而符合其他要求的人，可依附于另一位已满足条件的人而享有医疗照顾。例如，夫妻双方均已 65 岁以上的，如果一方已享有医疗照顾，那么另一方也可享有；对配偶丧亡者，如果在配偶丧亡前至少一年已与其结婚，并且已超过 65 岁也可享有医疗照顾；与某位已享有医疗照顾的人结婚至少 10 年之后与之离异且未再婚者也可享有医疗照顾；孩子享有医疗照顾，其母亲如果已超过 65 岁也可享有；子女符合社会保障要求，在其死亡或残疾时如果需承担至少一半的父母赡养费，那么其父母 65 岁以后可享有医疗照顾。

在医疗照顾方案上签字

到了 65 岁或年龄更大并不一定表明可自动享有医疗照顾。如果你有疑问，在到了 65 岁时可提出申请。这样，最坏的结果也不过就是发现你早已被接受了而已。

医疗照顾方案登记中存在“时间差”问题。为了使医疗照顾方案从你 65 岁生日那天起生效，你可在到达 65 岁之前 3 个月提出申请。如果 65 岁后 3 个多月才申

请，那么医疗照顾方案将从申请之日起生效。这样会导致一段保险空白期，因为大部分私营保险计划都是在你 65 岁时就终止了。

关于登记医疗照顾方案还存在以下几种不同情况：

- 如果你已享受社会保障或铁路退休条例中的优惠待遇，那么到了 65 岁可自动享有 A 部分和 B 部分的医疗照顾。你应在 65 岁生日前 3 至 4 个月收到保险卡，不过这张卡从 65 岁生日起才生效。如果你没有收到卡但享有优惠待遇，那么医院或医护提供者可将费用记在你的社会保障号码下。在这些情况下，你可从社会保障办公室获得医疗照顾合格暂时声明。

- 如果你已 65 岁或年龄更大并正在申请社会保障优惠待遇，那么作为这一过程的一部分，你可自动享有医疗照顾。保险卡会邮寄给你。如果你发现自己符合社会保障的要求，那么你就自动地符合医疗照顾的要求。

- 享有社会保障残疾待遇的末期肾病患者可自动享有医疗照顾。否则必须申请。

- 如果 65 岁之前你未申请社会保障或铁路退休优惠待遇，你必须写一份申请以登记医疗照顾方案。这种表明你已有资格享有这些待遇的通知书原本是到时主动寄出的，但现在为节约资金已被取消。如果你对自己是否满足医疗照顾或社会保障的条件存有疑问，可与地方社会保障办公室联系，弄清自己是否有资格。

如果你没有随身带保险卡而突然需要到医生处或医院就诊，也无需担心，你只需将社会保障号码报出就可以了，账会被记在这个号码上。



全额赔偿并不一定“全额”

你查过了健康保险计划，弄清了付款方案，算出了准确的免赔额和自付额，甚至已知道了如何写书面的申请报告。你的保险计划上写着，对于保险公司许可范围内的住院治疗你可享有全额赔偿。真的是百分之百的费用都由保险公司出吗？

不一定。

不属保险范围内的额外费用常会出现。如果医护提供者收取的费用比保险公司认为的“一般的、合理的、常规的”（UCR）费用要高，那么超出部分便是额外费用。承保人对比同一地理区域内的类似服务来确定UCR的费用值。在这些情况下，超出承保人认可费用的部分由你自己承担。

如果医疗照顾方案中的医护提供者不是指定提供者，额外费用在医疗照顾中就会时常出现。指定的医护提供者应该接受保险公司的付费作为全额费用，但如果医护提供者不接受指定，则没有这一要求。因此，付了免赔额和自付额之后，如果医护提供者收取的费用超出了保险公司愿意承担的范围，那么你还可能要付一定比例的费用。

有些情况下你可要求医疗照顾方案为你付费，如果该方案认为这些额外费用是合理的，那么你就可得到更多的赔偿。另外，也可请医生考虑一下是否可以对你减少收费。不过，除此之外所有超出的费用都得由你自己承担了。因此，你应仔细阅读账目，确保弄清所有收费以及它们是否在全额赔偿范围之内。

选择医疗照顾健康保护组织

1985 年健康护理财政局成立了第一个医疗照顾健康保护组织，为健康护理受益者和已属健康保护组织的退休职工提供医疗照顾。

医疗照顾健康保护计划提供所有的医疗照顾服务，并提供一些额外服务，其范围包括医院和高级疗养院的免赔额，以及医院和诊所的医生服务、诊断性和康复性服务、处方药物、助听器和眼镜配戴的免赔额和自付额等。

加入医疗照顾健康保护组织必须满足以下规定：

- 必须从属于医疗照顾 A 部分和 B 部分。
- 只能加入与医疗照顾订立了合同的健康保护组织，并不是任何健康保护组织(HMO)都可以。
- 必须居住在 HMO 的服务地区内，也就是说，必须居住在 HMO 有资格招收成员的地理范围内。
- 必须在 HMO 招收会员期间去报名，因为有些 HMO 规定只有一年的某几个月内可以报名签约。你可以在任何时候退出 HMO，只需以书面形式通知 HMO 即可。一般退出请求在每月的 10 号接受以便在月底生效。如果是 10 号以后收到请求，则该请求从第二个月的第一天起生效。在此之前你仍属于 HMO 方案。

弥补空缺

由于医疗照顾的范围并不包括医院或医生诊所中的所有费用，因此一种新型保险相应产生了。这一保险被称作医疗照顾补充保险，也叫医补空缺保险。与医疗照顾有关的保险种类很多，但只有一种是真正的医疗照顾补充保险。

医补空缺保险的目的是为不属医疗照顾范围之内的费用提供保险，如 A 部分和 B 部分中的免赔额和自付额。这些保险是医疗补助的补余而不会重复医疗补助中的内容。所有销售补充报单的保险公司必须符合有关补充保险的联邦新标准。保险公司应提供基本保险范围的核心构成部分，并且可能提供多达 9 种额外保险计划，其范围扩大到包括家庭康复、国外旅游、医生额外收费（指非成员医生）、处方药物和预防性服务在内的一系列项目。

找个合适的开业医生

有些保险计划，如最近期 HMO 和 PPO，都对医生和医疗机构作了限制，只有到限制范围内的医生或医疗机构就诊方可获全额赔偿。同样，并非所有的医院或医疗机构都接受所有类型的保险。



选医生前请注意以下建议：

- **询问其接受什么样的保险。**许多医院和诊所对其所接受的保险类型作出了规定。不弄清某医生或医疗机构的保险政策就去就诊，你会发现自己得

为这些医疗服务付很多钱。

- **索取一份医护提供者的名单。**许多医生都接受大的保险承保方，如蓝十字和蓝盾，以及大的保险公司计划，如 CIGNA 或 Prudential。这些保险计划都可为你提供接受其保险的医护人员的名单。

  医护人员可能不太乐意接受小的保险公司提供的保险，这就意味着你，也就是病人，得负责医疗费用并且向保险公司提交赔偿申请。你可与你的保险代理人联系，索要接受保险的医护人员名单。

  对于医疗照顾保险，你可通过当地社会保障办公室索取接受这类保险的开业医生名单。

  一般来说，HMO 应提供成员医生和医疗机构的名单。

- **查明医生、医院或诊所是否接受你的保险公司的赔偿作为全额付款。**即使某医生或医院接受这项保险，该保险所付的赔偿也并不一定等于全部的服务费用。在这种情况下，总的医疗费用与保险范围内的费用之差额（包括自付额）都得由你自己承担。

- **对于医疗照顾的费用，应询问医务人员是否接受医疗照顾的指派。**如果接受，那么医疗照顾的赔偿（减去自付额）将被作为全额付款而接受。这一规定防止了医务人员收取更高费用，使其不能接受了医疗照顾保险愿意付出的费用后再向你索要余下部分（除了你应付的 20% 自付额之外）。地方社

会保障办公室可提供有关接受医疗照顾指派的医护人员的信息。

- **如果医护人员不接受你的保险指派，可与它进行协商。**假如你问的话，许多医护人员都会说，如果接收你为病人他们将接受医疗照顾保险和你的自付额作为全额付费。但事实并不一定如此，因此你应尽早查明该医护提供者是否接受保险指派。

该考虑的几个问题



考虑医疗保险时需考虑许多问题，因篇幅有限，在此不可能一一提到。但以下几点可为你作出决定提供一些帮助。

- **确保销售保单给你的保险公司在你所在的州已获执照**
- **查明保险公司的排名。**最佳保险公司排名报告以及中等和较差保险公司排名报告，可为你提供有关保险公司实力及与你所在州内的类似公司相比结果的信息
- **考虑费用问题。**算算每月要交的保险费（你的老板可能会为你出一部分）、免赔额和自付额
- **考虑地点。**看一看 HMO、PPO 或 POS 保险计划中列出的医生和医疗机构的名单，如果你所在地的医生人数太少，那么你可能难以找到可满足你特殊健康护理需要的医生

- **确保自己知道确切的保险费，弄清保险范围到底是什么。**保单中有些保险必须满足附带要求方能享受，这就要求你多交保险费。如果你只交了基本保险费，那么你未必能享受你希望享有的保险

- **法律规定保险公司应提供“免费了解”服务（个人购买保险时），你可充分利用这项服务。**如果你发现买的保险不是自己想要的，可以取消这份保险而无需负任何责任

- **选一份有免损规定的保单。**如果某一年内医疗费用过多，这一规定对你应承担的费用作出了限制。如果保单中没有免损条款，你可与代理人商量，可否将免损条款作为额外费用的附件加进保单中

- **确保处方药物属保单范围。**药物是非常昂贵的，特别是长期治疗所用的药物，会大大影响你的医疗开销

- **查明先存病症是否属保单范围。**将半年以上先存病症排除在外的保单是没有什么用处的，因为你现在所患的病症半年后很可能还存在着

- **查明保单是否与你已买过的其他保险有重复部分。**虽然大部分人只有一份保险计划，但如今夫妻双方都工作的情况很普遍，双方都通过各自的雇主买了保险而且把配偶列为受益人，这样就有了双份保险。如果两份保险的范围不同，那么双份保险是很有用的。否则你可查问其中一份保险是否同意协作

- **仔细考察该保单的全部内容之前不要轻易地取消目前的保险**。例如，如果你正患有某病症，那么先存症状排除规定可能会使你半年至一年内享受不到保险

- **最重要的一条：如果对保险有任何不明之处，无论这一保险是个人购买的还是雇主集体购买的，都应问清楚**。你才是保险计划应提供保障的最重要的人，你应知道你付钱是为了什么以及保险范围是什么

第九章

如何选择就医地点

本章提要

- ▶ 选择医院
- ▶ 门诊和急诊服务
- ▶ 评价疗养院
- ▶ 把家庭护理作为一项选择加以考虑

和家人一起度假时，你会明智地作出安排。你会拿起旅游手册，一天给旅行社打好几个电话，并用上黄页上的租车券。花了许多钱，你希望能确保一切顺利，不会发生像那种本想住进四季城里的豪华宾馆但最后却只能住在城另一端的破烂汽车旅馆这样的事。

虽然去医疗机构并非旅游，但在需要医院、诊所、急救室或疗养院的服务时仍需同样小心。大部分人对就医地点的选择不加思考，医生让他去哪儿他就去哪儿。但医疗机构种类繁多，各有优劣之处。就医时要想避免旅游中住进破烂汽车旅馆那样的遭遇，就得对各种医疗机构有所了解，并弄清它们对全家健康如何起到不同作用。

了解各种医院

医院可分为两大类：专门医院和综合性内外科医院(一般被称为综合性医院)。这两大类中又包括不同小类别。如社区医院或医疗中心，以及教学或非教学医院。

总的来说，这些医院并无优劣之分，选哪一种要看个人的需要——病情如何、家住哪里以及要找哪个医生看病。适合别人的医疗机构并不一定也适合你。

专门医院还是综合性医院?

专门医院就在于它们的专门化，要么专治疗某一种疾病或病症，要么专门为某种病人治病，如癌症患者、精神紊乱者、眼疾患者、儿童、妇女或老年人等。

综合性医院就是大多数人平常所说的医院。它是建立在多种医学学科基础上的机构，所处理的病症种类比专门医院多得多。从本质上说，一个医院是许多小医院的集合体，可治疗从盲肠炎和心脏移植到骨折和肾病等所有疾病。



这两种医院都各有优缺点。针对个人具体的病症选择最适合的医院时一定要考虑它们各自的优缺点：

- 专门医院有足够经验专门治疗某种疾病。
- 专门医院较易掌握其相关领域的最新科技和疗法。
- 综合性医院能更好地处理突发病症，尤其是与所

治疾病没有直接联系的急症。例如，在整形外科专门医院接受背部手术治疗时若出现心脏病并发症，专门医院可能无法处理这一紧急的、有潜在生命危险的情况，而只能将病人情况稳定下来后，把他送到有能力解决这一危机的综合性医院去。

- 综合性医院比专门医院更常见，而专门医院并非每个社区都有。

社区医院还是医疗中心？

社区医院专为某一地方的社区提供综合性医疗服务。大部分社区医院都努力建立自身的“友好邻居”形象，散发一些写有“我们关心您”标语的时事通讯材料，并积极参与社区活动。社区医院内有各种部门、设施并拥有昂贵的技术，能治疗多种病症。

医疗中心是拥有各种高深尖医疗部门，并可处理最严重疾病和各种不同病症的大型医疗机构。医疗中心内有许多高科技设施，如一流的重病特别护理，冠心病监护和外伤部。



那么它们各自有哪些优缺点呢？

- 社区医院的规模足以处理各类内外科病症，而且还可提供以病人为中心的服务，而这一点是许多大医院没有的。
- 医疗中心规模非常大，而且一直为不同病人治疗各种疾病，各种典型情况都遇到过。
- 医疗中心常附属于某大学，这就使其更易了解最

新的药物、仪器、内外科技术和观点。

- 医疗中心吸引了大批不同年龄层次的高级人才，他们都希望能创造新的医疗奇迹。

在这里我们只是做个总体介绍。规模大和有卓越工作人员的医院，不一定表明能提供适合你的治疗和护理。

教学医院还是非教学医院？

教学医院附属于某医学校并为其医学学生、实习医生和住院医生开设教学课程。教学医院可能还会拥有一所护理学校，培训其他与健康有关的工作人员，包括理疗家、职业治疗学家和语言病理学家等等。



教学医院的长短处都在于其本身从本质上来说是学校。

- 作为教育机构，教学医院常夸耀自己有尖端技术、著名专家和最新医疗知识，然而，如果你不需要专门护理，那么非教学医院也同样能满足你。
- 在教学医院里，学生们在那儿学习——就拿你作为实验品！这些机构既要治病又肩负教育下一代医疗工作者的任务。因此，病人得做好准备，遇上一大批医学学生、学习医生和住院医生巡视时在你床边开会，用第三人称讨论你的病例，仿佛你根本不在病房里。要想找个令人放松的个人化的医院，教学医院可不是合适之处。当然，呆在教学医院里绝不会感到孤独。还应知道的是教学医院里的学生们由于缺乏经验可能需要让你作大量检查

才能做出诊断，而所有的检查都是有危险性的，如果你觉得自己一会儿被刺一会儿被扎，接受了不必要的检查，那么立即让它停止。



教学医院一般比非教学医院贵。由于教学医院要为研究、薪水和购买一流设备筹集资金，因此必须提高收费。

选择医院

选择医院要考虑的因素很多。当然，你应该对前节所提各类医院各自的优缺点都加以考虑，以找到合适你具体情况的医院。最重要的是，你的决定既要考虑所提供的医护服务的质量，又要考虑是否采取了以病人为中心的方法来护理。

为全家找个合适的医院是个重要的决定，绝不可掉以轻心。不过，别被这些多种多样的医院吓倒，评估你可能去的医院时，只要牢记以下关键点，那么做出决定就变得轻而易举了。

分析其合格鉴定



要选那些经鉴定合适的医院，即这些医院证实了自己已达一定的质量、清洁和安全水平，并已经过另一部门的检查得以证实。合格鉴定是自愿的要求，美国75%至80%的医院都已被鉴定合格。对抗疗法医院是由医护组织鉴定联合委员会（JCAHO）鉴定的，而整骨疗法医院则由美国整骨学协会鉴定。

鉴定合格并不一定意味着医院质量高，但它可表

明医院已达到既定国家标准。由于医院必须每一到两年就要重新通过鉴定，因此还应了解这所医院最近一次通过鉴定是什么时候。

检查工作人员

弄清工作人员所获的证书及医院组织结构（医院管理高级官员应该知道这些信息）。医生们应由其专业职业协会进行委员会认可。医生和医院治疗某种疾病的能力都要弄清。隔多长时间就会遇到这样的病例？成功率是多少？



护士在医护服务中起到尤其重要的作用，因此确保该医院的护士都有相应证书并且医院有足够的护士是非常重要的。你所需要的医院中正式护士(RN)与执照实践护士(LPN)的比例应较高。正式护士一般完成了四年制大学护理课程获得学士学位，有时甚至获硕士学位，而执照实践护士可能只经过一年的护理学校学习。国家标准规定正式护士与执照实践护士之间的比例为4:1，这一比例越高就表明护理技术水平越高。另外，这一标准还建议每3至6位病人就应有一位护士。如果护士需护理的病人量较多，应问明原因何在。你可直接向医院问明其护理人员的情况，也可询问美国护士协会在你所在州的分支机构，或美国医院协会。

了解病人专门护理和特殊护理服务的状况

病人专门护理对病人的康复很重要。应事先查明医院是否有相应支持性服务，如病例管理、咨询和社会性服务、病人或家庭教育和需要时为病人寻找更专业

医护服务的转诊介绍网络等。



有些医院还有患者辩护服务，患者辩护人听取病人的不满和困难，充当医院管理与病人之间的中介人。如果医院有这种服务，病人遇上困难或不满——从按钮呼叫得不到答复到付费问题——都可利用这一服务。



医院和医生的选择

如果医生建议你去某医院诊治，你应问明原因。医生们可能纯粹出于自私的目的而选择某所医院。例如，将所有病人都介绍到同所医院比较方便，或者为了达到某医疗机构的介绍就诊率从而从中获得一些好处。有时医生只会说这家医院是最好的医院。

这些原因是不可接受的。医生应根据病人具体病情选择最合适的医院，你可查明医生还可推荐你去哪些医院，并问清为什么他不推荐你到这些医院。如果对医生的推荐不满意，可要求医生改荐其他医院，或者换一个可令你满意的医生或保健计划。

去门诊诊所看病

许多医疗服务和方案都可以按门诊形式进行，与其作为住院病人在医院里过夜，还不如白天接受门诊治疗而晚上回家过夜。许多医疗机构都有门诊服务和方案：

- **医院**：医院本身可提供门诊治疗（利用手术室或其他操作室），或者医院内设有门诊诊所提供门诊服务。
- **附属于医院的救护中心**：这些中心位于医院外，一般在某社区内，因此顾客进去更容易也更方便。
- **独立救护诊所**：这些诊所与任何医院都没有特定关系。

一些非外科治疗（如化疗）和许多几年前还需呆在医院里接受昂贵治疗的方案，如今都可以门诊形式进行了。门诊治疗一般可将医疗费用减少一半。



决定进行门诊治疗后，病人还应确定去哪个门诊机构接受治疗。下面介绍一些选择门诊的诀窍：

- 记住，并没有什么所谓的小手术。如果病情紧急，你应知道急救机构是否就在附近，可否马上进去治疗，门诊诊所是否与某医院有联系。
- 提前问明当天手术后若未能痊愈会怎样以及可采取什么病后调养方法，以确保迅速而舒适地康复。
- 确保该门诊机构已由相关的州部门颁发执照并且定期接受职业标准检查。问一问有关合格鉴定的问题（即该机构是否符合国家制定的质量标准）。同样也要询问工作人员的情况。医生们都应该在相关领域由委员会认可。
- 提前到可能去的门诊中心看一看，以确保此门诊中心清洁，看上去专业化，并且有足够的康复治疗

空间。其所处地点及入院便利性也是应加以考虑的因素。

接受紧急护理服务

紧急护理部，即通常所说的急救室，是最常见的医院门诊服务。对其一些重要方面你应有所了解，还应知道它是如何运转的，这些都不能等到你或家人有急救需要时才能去询问。

每个人都知道急救室工作人员是治疗和处理各种紧急病例的，即为病情或伤势非常严重的病人治病。法律规定，医院急诊部对任何求治者都应提供医护服务。谁该先接受治疗由急诊部工作人员决定。急诊部可使用所有的医院资源，每天 24 小时工作，随时处理紧急情况。



有时人们似乎忘记了，或者根本就不知道，合法的急救是由什么构成的。不要指望急诊部会提供一般健康护理服务，如治疗感冒、耳朵感染等。看急诊昂贵、费时，而且因非急诊或日常护理去看急诊毫无必要——而且还会妨碍医生们治疗生死攸关的病症。另外，急诊工作人员不了解你的病历，因此还是找基本护理医生较好，因为他们了解你的情况，可以更轻易且有效地加以诊断和治疗。

一般的和非紧急的病症，在如今越来越多的下班后或及时护理医护中心可得到更好的诊治。这些机构比传统急诊服务收费低而且更方便，并且许多保险公司都将之纳入保险范围。及时护理中心常位于郊区，有

的甚至在商业街上，其工作时间一般每天 12 至 24 小时，因此去那里看病很方便。

不过，真的出现急症时，急救室确实是个救命之处。应了解清楚最近的急救室在哪里以及如何联系救护车。大部分地区都使用标准的 911 急救电话，但在有些地方，可能要找警察局或消防队寻求救护车，此外，还应弄清到急救室走哪条路最近。

了解长期护理

长期护理已成为健康护理业中大型的、有利可图且正在发展的一个部分，其部分原因是老年人口的快速增长。对于长期护理业的限制规定非常少，从而导致了不负责任的虐待行为，员工未受过培训以及拥有并管理长期护理的人常毫不审慎等，这些情况直到最近才得以改变。不过，由于公众都要求改革，因此，从 20 世纪 90 年代中期起，长期护理的质量已有相当的改善。

老年人的多种需求已开始被人们意识到。几年前，传统的护理院是惟一提供长期护理的地方，即使病情并不严重者也得去那儿，而现在可去的地方就很多了。

各种长期护理



长期护理有许多类型。护理程度根据病人不同的身心健康状况而变化。其中一种疗养机构专门护理最衰弱的病人，而另一种是养老院，为相对较健康的人提供服务，介于两者之间的是生活助理所。

在寻找长期护理机构之前，应确保你那需要护理的爱人已由基本护理医生进行了全面的身体检查和评估。选择护理机构必须以所需护理的程度为基础。应明确需护理者是否需要全天候的护理，是否可以自己穿衣、洗澡、吃饭和进行其他“日常生活行为”(医学上称之为 ADL)。

为自己或老伴儿选择合适疗养机构的关键，是使护理程度适合身心需要和经济能力。这也就确保了你不会为不需要的护理付钱，并且接受到了你所需要的护理。

疗养机构

疗养机构常被称为疗养院或康复医院，主要是为 65 岁或以上的因慢性病或伤残而无法生活自理的人提供护理。不过，疗养机构接受各种年龄的、正在康复或身体精神受到了损伤的病人，无论这种损伤是暂时的还是永久的。疗养机构中许多居住者都要求 24 小时的监护和康复护理。

据负责医保计划的健康护理财政委员会公布，疗养机构可提供的护理种类有 44 种，大部分属于以下两大类：

- **高级疗养机构**：这一机构中至少有一名正式护士一直当班。每天 24 小时提供一些护理，如供给人工哺乳器、静脉注射和提供消毒过的衣物等，这些事情由一位正式护士或执照实践护士在主治医生的指导下进行。

高级疗养护理尤适于那些需要高级护理的人，如卧床不起者或术后有慢性病并发症者（如糖尿病或心脏病）。

- **中级疗养机构**：这些机构提供24小时的监护和基本护理服务，如配发药物和处理伤口。由正式护士或各种治疗学家们照顾居住在这些机构中的人，帮助他们尽可能多地恢复身体机能和独立生活的能力。

在这些疗养机构中接受护理的人，一般都可下床行动，比接受高级护理的人活动性强。这种形式的长期护理适合于那些慢性病病症较轻的患者，他们不能完全自理，但可在中级疗养机构提供的社会性、休养性和医疗性帮助下生活。

过去，高级和中级疗养机构是相互分开的，但现在，二者常相互结合，以便于病人恢复一定自理能力后可轻易地转到另一种疗养机构去。

养老院

养老院也被称为生活护理所，将独立住房、生活帮助和高级疗养结为一体。只要需要，它们将为那些本人希望在那儿养老的人提供各种程度的终生护理。

大部分被护理者是单身或失去了伴侣，年龄70多岁，身体相对较健康并有较强活动能力。在这种环境中生活得较好的人大多过去习惯了大场合，性格开朗，可以接受养老院固有的、比较严格的群体生活方式。

但到底养老院是什么？与其他长期护理有何不同？

代表了长期护理业的美国老年人家庭和服务协会将养老院描绘成“既是综合住房，又是活动中心，还是健康护理之地”。各养老院提供的住房各不相同。比较典型的有高楼大厦，中型综合楼和宽敞的校园式操场，而个人住所从小公寓到多卧房套房都有。其住户可享受多种服务，参加各种活动，包括三餐、交通、洗衣/家务/修草坪服务、保安、咨询及参加各种社会、娱乐和文化活动。



养老院与其他长期护理服务的主要不同之处在于它提供的医护服务种类繁多。这主要是由于养老院是各种人在此度过余生的地方。随其住户年龄越来越大并且身心健康可能出现更大问题，就需为他们提供一系列医疗服务。医疗服务包括一般性上门护理，院内诊所，帮助病人洗澡、吃饭和做其他事务的生活助理部，位于院内或院外不远的高级护理部以及多种多样的疾病救治、健康维护和急诊服务。

养老院费用可能相当高，包括一大笔日后不归还的入院费。入住者必须可享受保险并证实目前及将来都能有足够的经济能力。

生活助理所

生活助理所有很多其他名字，如食宿护理院、退休院、团体生活院和个人护理院等。从这些名字可看出合法生活助理所由三部分内容构成：住房、饮食和个人护理服务。

生活助理服务包括提供单独住房、三餐、家政等服务，24 小时有工作人员监护，并可提供日常生活一项或

多项服务，如穿衣和洗澡等。其目标是保持并提高个人自理能力。

虽然有些生活助理所从属于高级疗养院，但它们毕竟不是高级疗养院。二者最大的区别在于医疗服务水平不同。州法律禁止生活助理工作人员提供医疗服务，但也有一些生活助理所可满足其占绝大多数的老年人的医护要求：

- **作为养老院或疗养一部分的生活助理所**：在这种类型的助理所中，正式护士将经常到场，或提供24小时电话服务或两种服务兼有，各种疗法学家也一样。
- **内部设有服务协调部门的生活助理所**。服务协调部将为助理所住户从别处寻找医生安排治疗。
- **不提供医疗服务的生活助理所**：这种护理所认为治病是住户个人的事儿，因此不提供医疗或协调服务，这种护理所越来越不被人们喜爱。

衡量这些选择

面对今天如此众多的长期护理服务，如何衡量并选出一个适合你或爱人的护理机构呢？方法是放松下来，做个深呼吸，然后对一些主要因素加以分析。

评估服务和工作人员

先了解几个你感兴趣的护理机构。请朋友或邻居给你提些建议，也可问问你的医生。读读介绍性小册子并将可能是最佳选择的机构列出来。



谈谈护理院的虐待行为

20世纪80年代时，长期护理业是联邦改革潮流中的主题之一。过去，疗养院中的虐待行为曾猖獗一时。疗养院居住者们受到限制或挨打，个人物品被偷或病人没人管，任其躺在污秽中，这类事件数不胜数。

不用说，这一情况已得到改善。然而，没有亲朋关心的老年人们——尤其是那些日常生活依赖他人的老年人——受虐待的可能性仍存在。如何才能避免这一点呢？

- 请那些有亲人或朋友住在护理院中的人，为你推荐一个好的地方。
- 去该护理院实地看一看，与那些住在里面的人谈谈，问问他们是否与其工作人员发生不愉快的事儿，或是否觉得周围环境有不舒适之处。
- 经常去看看住在护理院中的亲人，这样可阻止虐待行为。

然后到所列机构进行实地考察。对其地点、费用、服务、设施、其受护理者及管理作出评估。尤其应注意生活质量问题：饭菜好吗？住处令人满意吗？提供什么样的活动？员工们是否很好地照顾被护理者并尊敬他们？另外，还应注意安全方面的问题：轮椅斜坡通道、走廊和浴室的扶手、火警探查器、紧急出口等等。

查对执照、证书或合格鉴定



长期护理机构可以获执照、证书以及通过合格鉴定。下面对其分别作一介绍：

- **获执照**：法律规定长期护理机构必须由国家颁发执照，有时也可由其所在市或镇颁发。获执照必须通过国家检查。这一做法的目的是防止受护理者境遇不佳或受虐待。
- **获证书**：长期护理机构可选择由联邦医护财政部(HCFA)颁发证书，也可选择不要证书，然而，没有证书不能参与联邦医疗保险和医疗补助计划。颁发执照和证书常在同一个步骤中完成。
- **通过合格鉴定**：长期护理机构可自愿申请不同组织对其进行合格鉴定。要想通过鉴定，这一机构必须符合既定国家标准并通过严格的审查。

疗养院必须要有执照，而是否要证书可自己选择。医护组织合格鉴定委员会(JCAHO)可对其进行合格鉴定，该委员会也是鉴定医院是否合格的组织。

对于养老院，其必须获得的证书可由不同国家部门颁发，如消费者事务部和健康部等。目前尚无联邦法律就其合格鉴定作出规定，但养老院每五年可自愿选择由美国老年人和服务协会养老院合格鉴定委员会，对其作出合格鉴定。目前只有10%的养老院有合格鉴定。你可问问你可能选择的养老院未来通过合格鉴定的计划，以及以前是否曾经未能通过合格鉴定的检查。

生活助理院必须有执照，该执照也可由各种政府部门颁发，如社区事务部、健康服务部和住房部等。

证书获得可自己选择，但同样，只有获得证书者可有资格享受医疗保险和医疗补助。由于生活助理院不

直接提供医疗服务，因此极少助理院获得了证书。

了解费用、合同和税收

请一位专家，如律师、会计或财政计划者对长期护理的相关财政及法律事务加以审核。合同可以很长，但你一定要确保自己不会为潜在费用或麻烦的要求负责。

为长期护理筹备资金

寻找长期护理是复杂而又昂贵的事儿。显然，你想花最少的钱找到最好的长期护理，作出最好的财政选择。

- **医疗保险：**你可能会惊讶地发现医疗保险的范围非常有限。医疗保险是一种健康保险，非医疗服务（虽然人们很需要）诸如交通和家政不属其范围。医疗保险只与短期可治愈的伤病有关，持续性的慢性病不在其范围之内。健康状况一旦稳定，保险便终止。另外，医疗保险也不为养老院和生活助理机构保险。

- **医疗补助：**医疗补助是最大的政府长期护理付费服务。根据医疗补助常规方案，在获证书的护理机构（包括养老院和生活助理院）接受护理的人，可永远享受各种医疗补助。但困难之处在于只有当个人财产几乎减少为零时才能享受医疗补助。这也就是意味着，一个人只有把他所有的钱都花在了接受护理上之后，才能有资格享受医疗补助。

- **长期护理保险**：这是专为长期护理筹备资金的个人购买的保险。这种形式的筹资仍有争议，因为许多20世纪80年代早期制定的保险政策（那时长期护理刚开始）有许多限制性规定，阻止投保人享有其购买的保险。政府改革已着手改变这一政策，但仍规定购买任何这样的保险须通过专家评定。

- **反抵押**：这是另一种专为长期护理筹资的个人融资法，它允许借款者以住所为抵押而贷款（如果拥有自己的房子或住在公寓大厦里只有很少或根本没有抵押物）。反抵押的提供者及类型各州不同。你可在美国住房和城市发展部、地区老年人机构和所在镇的财产税收办公室等等地方，找到可借款者的名单。有关其优劣之处可咨询财政计划人员。

处理家庭健康护理

无论老少，人们都希望能在家里接受护理而不愿进什么长期护理机构，而同时健康护理业也希望降低成本。家庭健康护理满足了这二者的需要，为病人和社会都带来了益处。这是各种长期护理中正在发展并受到欢迎的一种。

家庭健康护理为部分或完全无法自理的人提供家庭医疗和个人服务。其目标是恢复或保持健康，加强自理能力，同时减少身体或精神所受的伤害。

这种护理服务可分为以下三类：

- **加强型**：病人的需要与医院或高级疗养院相类似
- **中等型**：病人无需特别护理但需要监护和少量医疗帮助
- **维护型**：病人需要个人的维持性护理

以下是一些常见家庭健康护理服务：

- 高级疗养护理，如静脉喂养、氧气疗法、验血、X 光和化学疗法
- 个人护理，如洗澡、吃饭、交通和家政服务
- 康复疗法
- 血透和其他高科技疗法
- 医疗设备或供给物的运送和安装

最适合接受家庭健康护理的是刚从医院或高级疗养机构出来的病人，他们需要康复护理和病后护理。另外，那些需有人不断监护的慢性病患者，以及难以进行日常活动（如洗澡和吃饭）的相对较健康者，也适合接受家庭护理。

猛地一看，家庭护理似乎正可以解决你爱人的长期护理需要，一个人呆在家里就能得到所需的医疗和个人护理。这正适合那些为如何照顾无法自理的父母而发愁的家庭。



尽管家庭护理有如此多的优点，但它并不一定是最佳选择。例如，如果家里没有轮椅通道等便利设施或

有其他不便之处，那么家庭护理便很难进行。家里人住得太远也是不便之一；没有足够的人支持，家庭护理也很难进行；同样也该考虑一下病人的需要，如果病人要求多种护理服务，那么协调各有关部门也是很困难的。

而且，在家里接受高科技或高级服务比在高级疗养机构要贵，其质量也很难评定，尤其是不止一个人或组织参与了家庭护理时更是如此。你可与你的开业医生谈谈，家庭护理是否是你或你爱人的较好选择。

第十章

接受检查和手术

本章提要

- ▶ 医疗检查的详细情况
- ▶ 了解常见手术的危险
- ▶ 避免感染
- ▶ 了解麻醉
- ▶ 听听他人意见

当你到诊所去进行例行验血检查时，你就如同被推往手术室的人一样，将经历的是个医疗程序。医疗程序种类繁多，从诊断性检查到复杂的手术都有，而且几乎所有的医疗程序都有其自身的危险。因此详细了解这一程序以及它对你和你的健康有何影响是非常有帮助的。也就是说应了解医疗程序的好处及缺陷，知道该问什么问题并且在进行这一程序前得到答案。

考虑医疗检查的必要性

医生要通过医疗检查以找到有用线索，确定是什么使你生病的。大多数医生都要依赖于医疗检查，这些

检查既有简单的验血和X光，也有较复杂的有危险性的，如心导管插入术等。心导管插入术是将一根可弯曲的细管从动脉插入心脏，以观测心脏运转情况。（哈！是不是听上去很有趣？）

医疗检查大致可分为以下四类：

- **屏蔽检查**：看上去健康的人通过屏蔽检查可确定是否患上了他可能患上的某种疾病。例如，有乳腺癌家庭病史的妇女即使并未感觉有这一疾病的症状，也可通过定期拍乳房X光照片这种屏蔽检查以确定自己是否患上了这一疾病。
- **诊断性检查**：医生通过诊断性检查可确定或否定自己对可能发生的问题的推测。例如，喉咙疼的人可能需要进行诊断性检查以确定是否有链球菌这一导致喉咙疼的病菌存在。
- **预后检查**：在这种情况中，诊断已经作出，而预后检查则可用于进一步收集信息。例如，外科医生可能进行预后检查以确定癌症的扩散程度。
- **监控性检查**：这些检查用于观察某疗法对病人的效果。病人手术后可能要进行常规验血以确保一切正常。



医疗检查有侵入型和非侵入型两种。侵入型检查需要进入身体，一般比无需进入身体的非侵入型检查有更大危险（如感染和医生失误等）。内窥镜检查就是一例，这一检查是将一根可弯曲的光纤管插入身体（哇！好痛！）以观察其周围的状况。X光是常见的非侵

入型检查，它不会涉及任何刺或扎。

不过要明白的是不能因为某一检查是非侵入型检查就以为它毫无危险。就拿 X 光来说，虽然它不侵入人体，但仍有危险性，因为它要使用短波来产生骨骼和牙齿的影像。这种波会损害人体细胞，可能导致癌症并造成先天缺陷。因此，在决定接受任何检查前都应好好考虑这一检查有多大必要。



即使某种检查毫无危险，你仍应对其必要性加以考虑。医生让你做的检查越多，他们就越可能发现一些他们想加以治疗的异常情况（无论这一异常是否需要治疗）。因此，不必要的检查就引来了不必要的治疗和手术，增加了随之而来的危险。

避免不必要的检查

不论感到什么不适，你都应尽量少做检查。所做的检查越少，出错的可能性也越小，毕竟几乎所有的检查都有缺陷。当然，费用也是原因之一，你总不希望自己多付这本无需花的 100 美元吧。

避免不必要检查的关键在于向医生详细询问这一检查，为什么要进行？如何进行？目的何在？通过医生的回答，你可自己判断这一检查是否需要。以下是你可以问的问题：

- **为什么要进行这一检查？**这是个非常简单的问题，但非常重要。如果你还要做第二个检查，应问问为什么又要做个检查。是不是第一个检查有错误或无法得出确定的结论？亦或是第二个检查有新的

重要内容？

- **从检查结果中你可发现什么？**这一问题使得医生允许你参与整个检查、诊断和预后过程。

- **这一检查会导致疼痛吗？**是不是有危险？别不好意思问这一问题，你并不会因为问这种问题而被看作是个胆小鬼。如果这一检查会导致并发症或比疾病本身还要疼，你当然应该再次考虑一下。

- **要花多少钱？**要想让所花的钱值得，你可找一个收费最合适的医生为你进行检查。做检查前还应了解这一检查是否属你的保险范围。

- **要花多少时间？**这并非一个自私而无关紧要的问题。如今，时间就是金钱。当然，你不应因工作太忙而放弃必要的检查，但若某项检查未必有用，而且需要你抽出上班时间并因此而扣工资，那么是否去做这项检查就需要好好考虑一下了。

- **这一检查的价值是否大于它的危险性？**检查本身可能有危险或产生严重的副作用，因此应让医生讲明所有可能出现的问题。

- **这是最合适的检查吗？**许多检查都可诊断或排除某一疾病。因此，许多医生把病人变成了“检查大户”，他们用上所有可用的检查，就是不用最全面的那一个。如果医生让你做的检查太多，你就该小心了。问问医生哪个检查是最全面的，为什么医生不首先推荐这一检查。要知道一个全面的检查可能比三个不太全面的检查加起来还要便宜得多。

- **如果不做这项检查会怎样？**每次医生让你做检查时你都应问问这个问题，你不会因此而损失什么，但很可能会受益颇丰。



进医院前，看看是否可以提前安排好所要做的检查。进了医院后，医生一会儿让你拍 X 光，一会儿让你抽血，做一大堆检查以了解你的身体状况。如果你知道自己要做哪些检查，那么挂号前你就能花较少的钱快速做完这些检查。

进行常见的手术

如果医疗检查是口锅，那么手术就是火。坐在冰冷的检查桌上听见医生对你说的最后一句话便是“我想，最好送你去医院”。

虽然想到手术你就会想到还能活多久这一问题，但还是多想想眼前的手术吧。手术是个严肃的问题，即使最小的手术也有其危险性。你和家人应着手了解所有信息——从医生的执照和资历到可能出现的并发症和后果。

与外科医生签约



第六章详细论及了寻找开业医生和专家的有关知识。外科医生便是专家之一，因此你应问清以下所有问题：

- **你受过什么样的教育？**
- **是否经委员会认可？**

- **你每隔多久就会进行一次这样的手术？**医生做某手术的次数越多，成功的可能性就越大。
- **这一手术会出现哪些常见并发症？**千万别让那些对这一问题哼哼哈哈或说根本没有危险的医生为你动手术。好的医生应考虑所有可能性并回答你提出的所有相关问题。
- **你做这一手术的成功率是多少？**成功率不仅仅指能让病人活下来。问问医生百分之百成功的可能性是多大，换句话说，你完全恢复的可能性有多少。如果无法达到100%，那么问问医生你可以多大程度地恢复。
- **如果不做手术会怎样？**如果你不喜欢动手术，对其有多大用处尚不得而知，并且目前还没到非常糟糕的地步，那么你可以推迟手术或不接受这一手术。许多疾病无需手术用别的方法也可治疗，例如使用药物和较少侵入性的疗法。
- **我将在哪里接受手术？**询问医生选择手术地点的具体原因非常重要。应确保医生的出发点是你的利益而不是他自己的利益。
- **费用是多少？**如何付费？即使你可享受保险，也应注意手术的费用。现在，大部分人最后都得自己承担部分费用。如果你是自费或要付一定的免赔额，你可问问可否分期付款或制定出其他的付款计划。
- **你是否亲自为我治疗并进行我们讨论过的所有医疗程序？**亦或是治疗以小组形式进行，是否可能让另一位医生为我动手术？

你可不希望来动手术的人是你从未见过的医生。一定要让医生保证他会负责你的手术。

在“明确后同意表”上签字



“明确后同意”指的是你有权利了解病情及医生所要进行的任何医疗程序的利弊。其内容应包括副作用、可能产生的并发症、可能的结果、其他治疗方法以及如果你拒绝进行这一程序将会怎样。这样你就可以在了解了相关信息的基础上作出决定，是否接受这一与你的身体或生命有关的程序，然后再表示同意或反对。

有些医生觉得医学对于门外汉是非常复杂的，但医疗消费者们却认为医生应该努力用简单易懂的语言向他们作出解释，使普通大众也能理解。由于医生们收的是“行动费”而不是“谈话费”，因此一些医生认为花时间谈论潜在危险和其他选择是在浪费时间和金钱。而且，不少医生认为如果他们作出确切解释，病人们可能会决定不接受这一检查、疗法或手术。

进了医院或医护机构以接受治疗或护理时，你可在同意表上签字证明你明确后同意接受医护服务。这一表格可能是一种“总括性”同意表，允许这一机构治疗你的病症并在治病期间使用任何和所有可能的方法。有些表可能只针对某一种疗法。有些医护机构让你签的表格还包括如果医院或诊所出了差错你有权放弃继续治疗，或者出现医疗差错时你可以使用诉讼的权利。然而，医院总是被认为比病人更占优势的，因此这种表格无法律约束力。



如果你认为所了解的信息不能令你满意或对是否要同意医生的计划尚存犹豫或以上两种情况兼有，那么就别在表格上签字。再多了解些信息。问问这一医疗程序的存活率及是否有统计资料证明这一程序的有效和安全性（许多这样的信息可能在就诊和以前的咨询中已涉及到了）。如果你真的有疑虑，可要求他们提供印刷材料以证实医生打算采取的方案有效。

还应确保表格中所涉及的医疗程序正是医生向你所提的程序。如果觉得表格中规定同意进行的似乎是其他不同的程序，那么不要在表格上签字，直到一切问题都已澄清方可。

如果你不在表格上签字，很可能医院不会接纳你。然而，你应明白表格中的条款不是无法改变的，签字前你可提出修改意见以维护自己的权利。医院的同意表并非法律，它是可以修改的合同，而你有权修改它。你也有权对任何表格中的提议说“不”。虽然有些医院行政人员会回避你的修改意见，但大多数会同意你在修改后的表格上签字。这是由于这些行政人员常意识到这种同意表格限制了病人的权利，拒绝修改这一表格可能会招来不满和法律麻烦。

了解手术死亡率和并发症

上节谈及的明确后同意表的一部分内容是理解医生或医院在手术前告诉你的统计数据和比例。理解你所听到的东西可使你更加了解某医疗程序，而你若想在了解某手术的基础上作出决定就应尽可能多地了解信息。



手术期间或手术直接导致的病人死亡百分率被称为手术死亡率。确定这一比率的方法很麻烦，它需要统计出一定时期内所进行的手术总数。这一比率可使你了解存活可能性有多大。例如，手术治疗腿部骨折的死亡率为 3.7%，这也就表明接受这一手术的存活可能性为 96.3%。

某一疗法导致病人出现不良症状的百分率被称为并发症率。并发症率的计算更加复杂，因为对于什么是不良症状并无统一的标准。将很轻微的不良反应也算进去的统计可能会得出相当高的并发症率，而另一种只将确实非常严重的不良反应才算进去的统计方法可能得出的并发症率很低。这一比率相差很大是很平常的。

当然，这些比例只是统计数字而已，你可以将之用于你的病症也可以不理会它。考虑以下问题：你的年龄、是否患有其他病症以及可能影响治疗结果的其他因素——无论是结果好的因素还是使结果糟糕的因素。

帮助孩子做好手术准备



如果孩子要进医院看病，父母亲们会加倍担忧，他们不仅要考虑自己如何为那些治疗做好准备并安排好一切细节，而且还要帮助孩子们做好准备。儿童发育专家们根据孩子的不同年龄列出了可能出现的问题：

- **2 至 4 岁的孩子**：学龄前儿童对时间是不在乎的，因此你也无需浪费自己的时间向孩子解释要在医院呆多久。你应该在手术前几天跟孩子谈谈。你可以对所要进行的手术简单地加以解释或用图画或

布娃娃示意将会发生什么。对于孩子的提问，如果你知道答案就应加以回答，但不要撒谎或瞎编一条解释。孩子年龄虽小，但已有丰富的幻想力：我睡着时医生会不会砍掉我的一条胳膊？我会不会死，像奶奶去医院看病那样？鼓励孩子说出或表示出他们的幻想并消除其顾虑。

- **4至6岁的孩子**：由于大点儿的孩子已熟悉了某些身体部位的名称和简单的医疗方法，因此你可以对细节稍加解释。书可能对此有很大帮助。而且这一年龄段的孩子已有新萌芽的道德观，有些孩子开始相信住院是对真正的或想像的过失的一种惩罚。因此应尤其小心，别把孩子的行为与住院结果相连，无论这些行为是好还是坏。

- **6至10岁的孩子**：上学年龄的孩子比较关心的是自己看上去是否与其他所有人一样，因此他们的恐惧很多是涉及留下疤痕和永久性损伤的。让医生安排孩子见见某位已手术成功的人可能会有所帮助。孩子害怕麻醉也很正常，尤其是害怕手术结束前就醒来。告诉孩子麻醉会让他睡觉，但对于这种睡觉一定要小心加以解释，因为当孩子把自己知道的睡觉与自己一无所知的睡觉相联系时会出现睡眠紊乱。你应该告诉他，这是一种特殊的睡觉，睡着后不会感到疼痛，而且手术一结束便可醒来。

- **13至19岁的孩子**：这些孩子们可能会给父母和医院工作人员带来特殊麻烦。他们害怕失去控制能力，不愿表现出依赖性以及被他人侵犯。这一年

龄段的孩子对于尚未确定的住院会有荒谬或反复无常的表现。你应对此有所了解，但如果可能，不要理会这一行为，让孩子尽可能地参与有关住院的准备工作和决定。如果手术提前安排好了，那么应确保孩子能尽量提前知道，以让他对此有所准备。

医院感染



进了医院你就得理解一切带“医院”这两个字的词语。医院感染就是指住院期间所受到的感染。

这种感染是医原性疾病（这也是一个医学术语）的例证之一，“医原性”这个词源于希腊语，意思是“由医生造成的”或“由医生引起的”。医原性疾病指的是由于医生的某些行为（如手术刀不小心切开了周围组织或忘了把医用棉球取出来），而使病人感染上了原本并未患的疾病。

医院感染的途径有很多种。直接接触、食物和水、输血和静脉输液、药物、空气、毛巾和被单以及病房清扫人员等等都可能使生物体得以传播。

由于微生物在未愈合的伤口处可迅速增生，因此医院感染对于手术病人相当危险。据估计，治疗医院感染的必要天数是术后再在医院住 4 天，每天平均额外费用为 1 000 美元。贵还不说，医院感染还有一定致命性。据有些人估计，每年与感染有关的死亡人数高达 10 万人。

研究表明 5% 到 10% 的病人（约 200 亿人）受到医院感染。为什么感染范围如此之广呢？首先，病人住在

现代化医院里非常容易被感染。而且微生物和病菌会随着新病人的入院而自由进入。再加上侵入型疗法的大量使用，这种疗法常使用的药物会进一步削弱人体免疫系统，从而为感染大开方便之门。而滑稽的是，抗生素也会导致医院感染的数量增加。这不仅是因为抗生素对有的病人并无多大作用，而且有些病菌很快就对抗生素有抵抗能力了。

那么，如何自我保护呢？如果医院里污水遍地，宛如一个大的病菌滋养场的话，那么你绝对无法找到什么有十足把握的防御方法。因此自我保护的第一步是进一家有着良好的感染记录的医院。你可以向医生询问，或与地方健康部门联系，也可以直接询问院方，所有医院对这种感染都有记录，只不过并非所有医院都愿意告诉你而已。医院感染率的理想值当然是零，但一般这一比例在5%至10%之间。如果高于这一比例，就不是一家合适的医院了。



一点提醒

住院无论对大人还是小孩都是痛苦的经历，因此我们要给你以下忠告：不要让孩子单独呆在医院里。

根据各州法律，小于13岁的孩子不能拒绝任何检查或向医生提出质疑，而作为父母，必要时你可以这么做。孩子们不可能知道护士是不是用错了药，你必须再次检查一下所用的药物。忙碌的工作人员不会向孩子解释将要发生什么，而这是你的工作。你应该做孩子们的代言人！



对手的要求

要求所有医疗人员或非医疗人员在接触你之前必须洗手，这可以保护你不受到感染，任何人，无论是带了一束鲜花来看望你的麦克叔叔还是为你治疗的著名专家，都必须如此，决不可有任何例外。

还有呢？

如果同病房的人被感染了，那么你一定担心自己也会因空气或共用卫生间而被感染上。只要有被感染的可能性，你就应要求换病房，等到自己真的被感染上就来不及了。你可能需要与这位同病房者隔离开来。

如果你所要进行的手术要求将毛发剃去，你应拒绝在手术的前一天晚上将毛发刮除。研究表明，化学脱毛剂可减少医院感染的危险，动手术的当天早晨用理发剪剪去毛发也可使感染性较低。当然，你应问清楚是不是真的有必要刮去或剪去毛发。例如，阴道分娩或阴道手术时是无需刮除阴毛的，因为医院研究已否定了认为毛发会促进感染这一老观点。

最后，应让护士经常检查一下导液管通道（导液管是使某腔体或膀胱内的排出物得以排出的管道），这样可以确保你保持清爽。

麻醉

接受侵入型检查或手术时，病人需被麻醉，这是一个使某医疗程序在病人毫无痛感的情况下得以进行的过程。麻醉有三种类型：

- **局部麻醉**：这一麻醉法用于只有身体一小部分需要被短期麻醉的医疗程序。牙医在钻牙前用的就是这种麻醉法。
- **区域麻醉**：这一方法使得身体某部分被麻醉，时间可长达 3 小时。
- **全身麻醉**：如果体内某处需要被长时间地完全暴露，全身麻醉就是合适的麻醉法。

当然，采用哪种麻醉要看需要接受什么样的治疗，以及你的状况和你与医生的喜好。正如所有药物一样（从本质上说，麻醉药也是一种药物），麻醉也有其副作用。区域麻醉和全身麻醉会使你感到呼吸困难、头疼、头晕目眩、恶心、呕吐和疼痛。更严重的麻醉并发症会影响主要器官系统，导致心肌梗塞、肾衰竭、中风和死亡。不过，这些情况很少发生。

除了了解以上这些，你可能会奇怪地发现麻醉相对而言是较安全的。麻醉本身是手术时各步骤中较不易出错的程序。但据统计，每年仍有约 10 000 美国人死于与麻醉有关的事故，且因此而受伤者更是成百上千。这些伤害既有程度较轻的长时间麻木感，也有使病人患上影响到日常生活的疾病。

问题在于麻醉用药时可能出现错误。尽管大多数医院采取了许多预防措施避免这种悲剧性错误发生，但错误仍不时发生。这也就意味着你要对潜在问题多加小心。

认识你要打交道的人

麻醉师是手术时负责使病人保持睡眠状态的专家。虽然麻醉师在整个动手术人员中似乎是个不起眼的角色，但他却起到了非常重要的作用。

在医院里，一般由一位在麻醉学方面得到委员会认可的外科医生进行麻醉用药。也可由一位麻醉护士（受过高级培训的护士）在麻醉师的监督下用药。他们都在这一领域内受过专门培训，非常有技术。

麻醉前，你一定要与麻醉师谈谈。大多数病人在手术前一天晚上才见到麻醉师。这位专家可能会轻轻走进你的病房，作个简短的自我介绍，然后开始询问你的健康史，其目的是看看你是否有潜在的、可能会在你被麻醉后引起麻烦的情况，如过敏、心脏问题、高血压或低血压。但这远远不够，你应提前与这位麻醉师约好谈一谈，这对于你和麻醉师都很公平。你可以问问他下列问题：

- **你将使用哪种麻醉法？**为什么用这种而不用其他的？有什么危险？
- **费用是多少？**麻醉师是单独收费的。
- **就要动手术前和手术刚结束后会出现什么情况？**
- **是你亲自为我麻醉吗？**许多麻醉师要负责很多手术的麻醉，因此他不可能亲自为每一例他所负责的手术进行麻醉。他们会请人帮忙，可能会让另一位麻醉师或某位麻醉护士来替代他。你应告诉麻

> 醉师，万一出现紧急情况，他应亲自到场。让麻醉师以书面形式把他的到场许诺写下来。如果这位麻醉师无法保证，那么你可以换一位能做出保证的麻醉师。

如果与麻醉师交谈时有不太令你满意的地方，你有权要求医生和院方为你安排一位受过良好训练，经委员会认可的麻醉师在场。当然，你也应提前见见那位麻醉师。

麻醉和门诊中心

如今在门诊中心进行的治疗比以前多。在门诊中心动手术意味着迅速康复和较低的费用，但你也可能会遇上未受过什么培训的医务人员。如果手术时发生了门诊中心无法处理的紧急情况怎么办？你应提前考虑到这种可能性。

如果你在非医院环境中接受麻醉，应确保其工作人员与医院工作人员一样受过培训且有能力。还应查明这一门诊中心处理紧急情况时有什么保障措施。例如，是否有救护车把你送到医院，而且它应与某医院有书面协议，求助该医院处理紧急情况。一定要确保所有医务人员都在心肺复苏（CPR）方面受过培训。因为许多人在这方面都是外行。



关键就在于提问、提问、再提问。不要让任何门诊部门为你的麻醉用药，除非你对医生的能力和所能提供的紧急情况处理措施非常满意。



甜美的梦：麻醉和孩子

万一孩子需要动手术，父母亲在帮助他们减轻痛苦中起到重要作用。一旦你与医生都认为孩子有必要动手术，那么手术前你应发挥这一作用。

需要使用麻醉时，除了问一些一般的问题保证麻醉顺利进行之外，作为父母还应问明以下问题：

- **是否要使用任何麻醉前镇静剂使孩子减少忧虑？**有些中心会给孩子吃含有微量镇静剂的棒棒糖，研究表明，与未接受任何麻醉前镇静剂或其他口服镇静剂的孩子相比，吃了这种棒棒糖的孩子会更快地被麻醉，而且需要的术后止痛药也较少。
- **麻醉诱导时我可否在场？**有的医院鼓励父母们在麻醉师让孩子“进入睡眠状态”时在场，并当孩子醒来时也能在康复室中陪着。

询问他人的意见

同意动手术前问一问另一位医生的意见，这不仅是个好想法，而且已成为一种必要了。

尽管医生们曾经不喜欢病人到他们那儿寻求第二意见（他们觉得自己成了事后建议者），但第二意见现已被广泛接受，成为确保手术顺利成功的全过程中的一部分。许多承保人要求必须有第二意见方可为这一手术保险，而医生自己也常主动为病人推荐其他医生

或专家，让病人寻求第二意见。第二意见之所以重要是因为并非所有的医生都对某一病症意见一致：问题出在哪里？如何诊断？如何（甚至是否）要加以治疗？无论喜欢与否，人们总是按医生建议的那样去做。在最糟的情况下，这可导致疼痛、并发症，使你面临经济困难，甚至医生的失误。

如果你即将去医院动手术，寻求第二意见非常重要。即使是好医生，只要认为手术的益处远大于较便宜的保守疗法，也会匆匆地让病人进手术室。第二意见可证实原来打算进行的诊断甚至手术的必要性，但也可能与前一位医生的结论相矛盾，从而使你对是否需要动手术产生疑问。因此你可能需要寻求第三者的意见以解决问题。



不要把寻求第二意见只局限于有关手术的问题中。正如本章在前面已提到过的，许多种医疗检查都有危险性或侵入性，因此对任何你有所担心的医疗程序都应再找一位医生，问问他的意见。

第十一章

关于药物

本章提要

- 选择药剂师
- 非处方药物的购买和使用
- 理解处方

知道如何用正确的方法服用正确的药物对家庭健康是很必要的。对处方、配药和用药越关心就越能控制健康。

然而，研究表明几乎一半的处方未得到充分利用。药物有什么副作用，能贮存多久而仍有效，如何看医生和药剂师写的说明，这些都是人们常感困惑之处。

本章将介绍有关药剂师、药物安全和非处方药物的知识，以使你能在了解的基础上选择任何可能需要的药物。

问问药剂师的意见

即使你的家庭医生可能已为你开了药物处方，但也未必能向你介绍有关药物的全面知识，医生所受的

培训中并不包括有关药物及其疗效的更广泛的知识，而且每天从药物公司代理人那儿听到的推销语言也会影响他的用药观点。因此，对你们全家情况都比较了解的药剂师，可能可以更好地回答你的那些有关药物的问题。

药剂师就是配发药物的专业人士。药剂师对药物及其特性也有所了解，如药物的成份、副作用、相互反应，危险性和益处等。这些知识使得药剂师可以为你寻求健康提供帮助。

评估药房

问许许多多的问题，到不同的药房去实地考察以了解其情况，这些都是男人讨厌的事儿，但你应该这么想：如果你现在花些时间找到个有好的药剂专家为你服务的药房，那么就可以保证将来不必为了吃药的事儿争来争去，并且为全家的健康安全也提供了保障。



选择药房时，你可以询问以下问题：

- 可以提供什么个人服务？
- 是否可以免费送货上门？
- 下班后和周末是不是也有服务时间？
- 是否接受我的处方药物保险？
- 可否上门换药？
- 如果需要购药时药房关门或药剂师不在该怎么办？

- 是否备有所有顾客的“病人购药一览表”?
- 是否为病人提供有关药物相互反应、副作用等方面的咨询服务?是否备有顾客学习材料?
- 是否提供有关非处方药物和医疗器械方面的信息?
- 是否有专门地方让病人可以与药剂师单独谈话?
- 如果必要，药房工作人员是否愿意与我的家庭医生联系?
- 是否为老年人提供打折服务?

要知道你们全家与药剂师之间所建立的伙伴关系对于全家健康及其护理有直接作用，因此应仔细选择药剂师,而且不要迟疑地提出问题。

与药剂师合作

也许药剂师可以为你们全家提供的最重要的服务就是核查所有你正在服用的药物,以避免出现差错。不同研究表明,医生一般不会进行这种核查,而许多病人如果手头没有药物的话就无法正确地描述其所用的药物疗法。

药剂师通过查看病人购药一览表（或简称病人一览表),可迅速发现以前哪些药物对病人有疗效或没有疗效,以及哪些曾引起过敏反应或副作用。如果可能存在危险的药物反应,药剂师可提醒病人和医生。在选择药剂师前应问明他是否对每位顾客都有这样的记录以及记录中包括什么内容。



只有你才能真正保护自己

药剂师在预防医生造成的用药错误方面有重要的作用，但他们自己的错误该如何预防呢？

这些错误的后果是很严重的。住院的人中约有20%是由于药房错误或医生开了不合适的药物或病人服药后出现意外反应而入院。如果没有这些处方错误，这些人中的许多人都可以健康地呆在家里。还有一些人虽然无需入院，但他们病症总不见好转。如果医生没有觉察到处方错误，就很易于做出错误诊断，而这又将导致更严重的错误。

我们想说的就是你应该警惕用药失误——哪怕你的药剂师是世界上最好的。

每次按某一处方买完药物后，应检查药物标签以确定药名的剂量是否正确。如果药片不同（例如与你所认为的形状或颜色不同），应再次检查以确保处方正确。如果你是第一次购买某处方上的药物，一定要问明有关该药物及其副作用的情况，并且弄清任何有关如何服用的问题。

不过，只有你所有的药物都在同一家药房购买，这种病人一览表才能有用。如果你去别处购过药，那么应告诉你的药剂师你买了什么药，让他添加在你的记录中。

美国治疗协会建议病人购药一览表应包括以下内容：

- 姓名，住址，电话号码。

- 出生日期（这便于药剂师判断某剂量是否适合病人年龄）。
- 任何过敏症状，有何反应或出现不良影响的趋势。
- 任何已被证明无效的药物。
- 准确的病历，包括是否患有任何无法使用某种药物的病症（如糖尿病、高血压或溃疡）。
- 使用的非处方药物（包括维生素、矿物质以及诸如草药和合成药物等其他疗法）。
- 每次按处方购药的日期和种类数，所购药物的名称、剂量和效力、购买量、使用说明、价格以及每种药物的处方者和发药者姓名。

使用非处方药物

研究表明家庭所接受的医疗护理中有 80% 是自我医疗护理。也就是说，大多数时间里你的医生是你自己。

用于自我医疗护理的多种多样的产品被称为非处方（OTC）器械或设备，而且多达 30 万种非处方产品充斥着市场，它们的大小、剂量形式和效力各不相同。在药店、超市、百货店、打折商店里无需医生的处方都能购买到。

美国食品与药物委员会（FDA）负责对非处方产品进行仔细检查，以确保只要按标签上的说明加以使用就不会有危险。与处方药物不同，非处方产品必须有标签，对于该产品的安全及有效使用加以说明。无论如何

使用，安全性对于非处方药物都是最重要的，因此这些产品中的成份一般都已经过长期使用被证实具有安全性。



不过非处方产品并非万能。有些病症，如病菌感染和严重切伤，可能需要更强效的产品，而这些产品只有通过处方获得。而你应知道的最重要的一点是：一旦有疑问应寻求专业医治。而且如果你一直在使用非处方药物但病情反而恶化或不见好转，也应寻求专业帮助。还应把自己使用非处方药物的情况告诉你的医生。

安全及非处方药物

由于任何人几乎在任何地方无需处方便可购得OTC药物，因此这些药物应比处方药物有更高的安全标准。事实上，和处方药物一样，OTC也受美国食品和药物委员会的严格管理，旨在确保消费者按标签说明安全使用这些药物。

不仅FDA要仔细检查非处方药物，而且生产厂家本身也有自己的药物安全及疗效规定。而且FDA的检查不仅限于即将上市的新产品，如果某产品或配方有严重安全问题，FDA可重新考虑，有时甚至取消这一药物的非处方销售地位。

避免产品破损

由于20世纪80年代有关产品破损问题的曝光，生产厂家在非处方药物的包装和标签上作了很大改动。几乎所有的产品都被加上了内层和外层封口，这样

无论商店销售员还是顾客都能很容易地发现产品破损，而且还有书面警告，建议消费者不要购买或使用安全封口遭损坏的产品。



尽管生产厂家们用上了这些安全措施，但你仍应检查产品的包装，最好购买前就能检查，如果不行，那么服用前一定要加以检查。购买包装药物时注意以下几点：

- 检查容器是否出现任何程度的破损。如果封口有拆开迹象，就不要购买。出现破洞，容器内层或外层被打开，封口被拆开或破裂，这些都可表明产品破损。瓶盖、棉塞和包装被动过的产品也不要购买。
- 检查药片、胶囊和药丸，确保其不会颜色不正，颜色有不同，易碎，大小和形状不同或外形受损。而且不应发出异味。
- 液状药物要检查其颜色、浓度和质地的一致性，以及是否散发出异味或有异物。
- 膏状药物要检查其颜色和质地。颜色不正或摸上去有沙感则表明有问题。

如果怀疑产品有问题就不要购买，如果已经买了，应将产品退回商店或与生产厂家联系。有些生产厂家设有免费电话，消费者可通过电话反映产品包装问题。

使用处方药物

对于处方药物，处方开来前就已开始涉及安全问题了。处方药物药效强，可改变人体机能。但不同的人，

即使是同一家人，对药物的反应也是不一样的，而且药物可能与别的药甚至食品或维生素和矿物质发生反应，产生有害的副作用。因此，医生了解病人的病历有助于确定哪种药物是适合的药物。医生应问的问题包括：

- 是否对某药物有过过敏反应？
- 目前是否在服用其他药物或非处方药物？是否正在补充维生素或矿物质？是否使用什么替代疗法？
- 是否患有不易服用某种药物的疾病（如心脏病或糖尿病）？
- 是否在吃什么特殊饮食？
- 饮酒量如何？

如果医生不问，你应主动把有关情况告诉医生。

为了进一步确保医生将要开的处方安全有效，你可以问以下问题：

- 药名是什么？既要知道它的类属名也要知道它的商标名（类属名药物的活性成份与商标名药物一样）。把两种名称都写下来以备后用。
- 这种药有什么作用？我如何才能知道它起了作用？
- 这种药物是否已被证实儿童服用也安全？这一剂量是否适合我孩子的年龄和体重？
- 这一药物上市已有多久了？新药可能比老药有效，

但其长期副作用尚不太清楚。

- 有什么副作用？这一副作用是否很常见？如果出现副作用我该怎么办？

- 这种药物会与食物发生反应吗？吃某些食物的同时服用某种药物会出现从呕吐到药效降低等系列反应。



不要让孩子用果汁、碳酸饮料或含咖啡因的饮料服药，应用水；如果必要，可在服药后让孩子吃一小茶匙的果酱以减少药的苦味。

- 这一药物会不会与我正在服用的某药物发生反应？你应与医生一起查看一下家庭处方记录以及任何正在服用的非处方药或处方药。同时应告诉医生你所知道的任何药物过敏反应。

- 如何服药？例如，如果该药应每 6 小时服用一次，那么病人是否需要夜里醒来服一次吃药？“饭时服用”是指饭前服还是饭后服？孩子服药时可否把药片弄碎并与苹果酱或其他果酱混合在一起，以便于孩子服下药物？

- 这种药需要服用多长时间？有些药物如抗生素应坚持按处方规定的疗程服用，即使服用几天后你已感觉良好也不应停止服药。

- 有没有非药物的替代疗法？问问医生是否可能推荐同样有效的药物疗法，例如用盐水漱口治疗喉咙疼。

你的家庭医生可提供有关药物的印刷材料以回答以上许多问题。你也可与全国患者信息与教育议会联系：

666 11th St. Nw Suite 810, Washington Dc 20001 - 4542; 202 - 347 - 6711。

看处方

由医生所开并由药剂师按此配发药物的标准处方应包括以下几个基本内容：医生姓名及住址；病人姓名及住址；药名；药的效力及剂量；病人需加以注意的特殊说明(例如，这种药是应在饭时还是睡觉时服用)；医生的签名；允许（或反对）用类属药物替代商标药物的权威意见。

然而大部分处方上的内容都是专业术语，令外行人不知所云。附录列出了处方单上常出现的词组或术语。

类属药和商标药：它们分别是什么？

类属药指的是含有与商标药一样的活性成份的药物。类属药的药名由药品专家指定并要通过政府部门的认可。

当一种新的药物被批准使用时，研制这种药物的公司就获得了专利权，这种专利持续 17 年，使该公司有权为这种药物命名，并可垄断该药物的销售、市场和广告。但专利权终止后，任何公司都可生产这种药物的类属药。

类属药平均比同种商标药便宜30%，有时甚至便宜70%，这是因为其生产者无需花钱做广告，也无需投资研究新药。



类属药无需像原生产厂家那样通过所有的安全和疗效测试。类属药生产者只需证明这种类属药与其商标药成份相同，也就是说类属药中的活性成份进入人体血管的速度和程度与商标药物相同。然后类属药生产者可在其生产的药物中增加各种被称为赋形剂的成份，如惰性填料、防腐剂、着色剂和粘合剂等，以使该类属药可进一步与商标药区分开。



但是要知道的是人们并不一定了解由于添加了这些成份可能出现什么副作用或过敏反应。而且由于FDA允许活性成份同等测试中有小小的差别，因此各种类属药的效力可能不同。如果病人换吃另一品牌的类属药，那么这种差异可能会引起麻烦。

治疗替代

治疗替代允许药剂师用另一种完全不同的药物替代医生处方上所开的某种药，只要他认为这一替代药物与处方上的药物疗效一样就可以了（药剂师们喜欢把这一做法称为治疗交换）。这种做法与类属药替换（见下一节）是不同的，因为药剂师所发的药物并非处方单上药物的类属品牌，而是化学成份完全不同的药物。

医疗专业人员反对这种治疗替代法，他们认为医生的处方是建立在某个病人具有的整体健康状况基础上的。你一定要确保家人接受的确实是这样的治疗。对自己的健康护理一定要积极参与。

类属药物替换

大多数州都已废除了原来的反类属药物替代法。这一法律规定，对医生开出的某种商标药物，药剂师不能用类属药来替代，即使这种类属药较便宜而且化学成份完全一样也不行。现在，几乎任何地方的药剂师都可以在发药时用类属药替代商标药，不过这一过程因各州法律不同而不同。因此应弄清你所在州关于类属药替换的规定。

家中的藏药

药品，即使是非处方药，也可能是效力很强的，而人们总是不能给予药品以应有的尊敬。这句话是什么意思呢？去看看你的贮药柜吧。如果你和大多数人一样，那么那个柜子里一定也乱七八糟：去年患感冒时吃剩下的半盒感冒药；3 或 4 粒高效止痛药（其中大部分是当你背疼时吃的，而你保留剩下的药只是为了“以防万一”）；还有一些 1989 年就过期的药膏，和一点与洁牙线混在一起的绷带。可药物使用是严肃的事儿，并非根据家人需要混放或配用的东西。

保持药品常新

FDA 规定药品生产厂家应在大部分处方或非处方药品标签上印上到期日，即过了这一天产品就不宜使用了，这一日期是经过准确的稳定性测试而得出的。过期日使消费者相信其所购产品的同一性（即此产品正是标签上所写的产品）、效力、质量和纯度已达到可使用的标准。销售未达到这一标准的药品是非法的。



你应经常查看一下家中所贮药品上的到期日。你可在商标上找到诸如“到期2/99”、“到期5月/00”,或“到期日3/99”这样的字样。

各种到期日有小小的差别，到期日并不是说产品到了那一天就会自动失去力度,但过了那一天,产品则可能变质或失效。(表11-1列出一些常见用药的贮存期限)

表11-1 不要让药过期

产 品	一般贮存期限
感冒药片	1至2年
轻泻剂	2至3年
矿物质	6年或以上
非处方止痛片	1至4年
处方抗生素	2至3年
处方降血压药片	2至4年
晕车(船)药	2年
维生素	6年或以上



药品过期除了会影响其力度，而且有些药会因变质而有害。如果你对某种药物的到期日有所疑问,可与生产厂家联系或把这种药扔掉。对以前买的药,看上去很怪或颜色不正的药或是那些散发出异味的药，应及时更换。

正确贮存药物

应将家中药品存放在阴凉干燥的密闭橱柜内，并应放在儿童够不到的地方。不幸的是,大部分人家里的

药品柜都不是合适贮药的地方。把胶囊或药片放在浴室里、厨房水槽附近或任何潮湿的地方都是不正确的，因为潮湿会使药品受损，如果可能的话，应将家中的贮药柜设在其他地方。



不要把药品放在冰箱里，除非药品说明上让你这么做。药物处在极端的温度或湿度环境中易改变化学成分并降低疗效。如果服下这样的药物，就可能面临中毒的危险。

把家中药品放在其原来的容器内贮存，外包装上印的内容也应保持完整，尤其是含有服用剂量的说明更应保存好。药品的原包装是为了防止药品受潮或暴露在空气中而设计的。

而且不要为了图方便而把不同的药品存放在同一瓶子内，否则容易出事故。不要以为自己可以根据不同药品的大小或颜色把它们区分开来，有些药片和胶囊看上去是非常相像的。

药物与儿童



儿童从其父母和医生那里学会如何明智地、安全地并带有一点怀疑地用药。以下建议可保证孩子现在和将来安全地使用药物。

- 把所有药物都放在孩子够不到的地方。
- 使用儿童不易打开的安全瓶盖，但避免儿童受害不能仅依赖这种盖子，应将药物放在孩子无法取到的地方。

- 不要把药物说成是“糖果”。把处方和非处方药都称为“药物”，而不只是“药”，以区分合法和非法药品。
- 确保孩子知道为什么服用这种药物是必要的。
- 让孩子自己吃药，让他自己拿着调羹或杯子喝水，确保孩子知道什么时候该吃药。
- 没有医生的同意，不要给孩子服用以前剩下的或开给别人吃的药。
- 让那些照顾孩子的人知道目前正在服的药和过敏症状。

许多专家建议不要每次孩子一说哪儿疼就拿药给他吃，否则会让孩子把药物看成是生活中难题的答案，父母们看到孩子因生病而痛苦总是会迫不及待地冲进药店买回非处方药，以证明自己的关心并希望能让孩子提起精神。当疾病最终过去时，孩子就会很自然地相信是药赶走了疾病。而这会使孩子养成对药物的依赖性，从而可能导致严重后果。

很 难 办？

药品容器上儿童不易打开的盖子大大降低了每年事故性中毒的数量。使用这种盖子是法律规定的，然而，如果你（或家人）也许由于关节炎或腕骨综合征而难以打开这样的盖子，那么你可让药剂师为你换一个普通的、易打开的盖子。当然，你应多加小心不要让孩子能拿到这样的药。



小心服用阿司匹林

阿司匹林中含有一种名为水杨酸盐的盐类物质，已被证实与瑞氏综合征这一虽不常见、但极危险的病症有关。如果孩子患有病毒性疾病或你只是怀疑孩子患了这种疾病，不应给他服用含水杨酸盐的药物。（阿司匹林并非惟一含水杨酸盐的药物。许多消除胃部不适或腹泻的非处方药中都含这种盐类的物质。你可看看标签以确定某种药物成份中是否有水杨酸盐。）

老年人因服用阿司匹林而导致水杨酸盐中毒很常见，即使他们并未过量服药。这是由于上了年纪的人肝肾功能减弱，从而减缓了身体排出水杨酸盐的速度。老年人常服用多种药物，而许多这样的药物中都含阿司匹林，因此，老年人更易水杨酸盐中毒。一旦老年人表现出任何异常症状都应告诉医生，并且应把你正在服用的药物名称也都告诉医生。

小心服用抗生素

只要可能就不要用抗生素来治疗病毒感染（大部分感染都是病毒性的）。如果必须服用抗生素，应将之与嗜酸乳酸菌或口服制真菌粉一起服用——当然应先询问药剂师和医生的意见。

正确服药

说了做了一切该说该做的之后，安全用药的一大部分责任就在那个服药或帮助他人服药的人身上了。

如何服用药物——是吃药片还是喷涂亦或是其他形式——这一点非常重要。以下是美国药典大会提供的建议：



- 如果你服用的是有长期作用的药，每一剂都应整个儿吞下。如果难以吞咽下整片药，那么可问问医生，可否把这种药掰开、压碎或咀嚼之后再咽下；儿童服用的药片可能可先压碎并掺在苹果酱或其他果酱中，以便于孩子服用。当然，一定要先问问医生。

- 如果服用的是液状药，应考虑用特制量勺或其他器具以准确测量服用剂量。家中常用的茶匙不能盛装准确剂量的药物。

- 如果是为婴儿或很小的儿童治疗，应寻求医生的建议。尤其是孩子无法准确告诉你他感觉到的症状时，这么做就更加重要。若是照顾年弱体衰者或其他患有危险疾病的人，使用非处方药之前一定要问问医生的意见。

第十二章

明确自己的医疗权利

本章提要

- ▶ 知道自己的医疗权利
- ▶ 了解病人和孩子的权利
- ▶ 写一份“提前声明”

带孩子看医生，确保你已按处方配到了药，为全家买一份合适的健康保险——不考虑医疗权利而想为全家寻求最好的医护服务实在是不容易吧。而且一些有争论的事也一直在你的周围出现，例如，死亡的权利和在他人帮助下自杀的权利，父母的与孩子的权利之间可能存在的分歧，以及可怕的医疗事故等。

我们从新闻里（如克渥坎医生）、日间谈话节目里、甚至医疗戏剧里（如 ER 和芝加哥的希望），都能听到这些争议。如果祖母不想继续被维持生命该怎么办？如果父母不想让孩子接受生命维持会怎样？那些在手术时被切错了腿的医疗受害者以及化疗中因剂量过大而死亡的病人的家属该怎么办？

有关医疗失误和病人权利的问题远非几句话能说完的，但对此稍加了解可使自己和家人免去麻烦，并且

万一出现问题时可确保自己得到需要的东西。

考考自己了解多少关于医疗权利的问题

我们常说要维护自己的权利，但我们真的知道我们有哪些权利吗？你是否肯定地知道哪些合法行为在你的控制之下而哪些已超出你的控制？说到医疗护理，你知道你有权做什么吗？尤其是当你病得很重甚至已病得无法做出决定时你知道该怎么行使自己的权利吗？

用下面的小测验来检查一下对这些问题到底知道多少，看看自己的 RQ—即权商是多少。这可能意味着是享有一流的医护服务还是只能接受末流服务，并可帮助你避免家庭争端和令人痛心的事发生。

这些问题及其答案以现行法律、人民医疗协会法律顾问的建议为基础，部分摘自乔治·丁·安那斯编写的《医院病人的权利》一书(卡本代：南伊利诺伊斯大学出版社，1989)。

问题

正确　错误　1. 在美国你有接受医疗护理的合法权利。

正确　错误　2. 如果医生认为对你隐瞒病情的严重性可避免你的忧虑或悲伤，那么他可以这么做。

正确　错误　3. 你可不顾家人反对，要求医生告知病情的性质。

正确 错误 4. 你有权不让家人知道你的病情。

正确 错误 5. 家人有权停止对某一病情非常严重的有能力患者的治疗，即使患者自己要求治疗继续下去。

正确 错误 6. 癌症病人有权让医生开出或使用未被 FDA 认可的药，如大黄定。

正确 错误 7. 有一定能力的成年人可拒绝接受可能维持其生命的医护服务。

正确 错误 8. 如果医生为了让你活下去而违背你的愿望对你加以治疗，你可以控告这位医生。

正确 错误 9. 如果你无法付费将被赶出医院。

正确 错误 10. 如果你不能付费，医生可以：(a) 拒绝为你治疗；(b) 停止为你治疗。

正确 错误 11. 在紧急情况下，如果你被送进一家没有急救室的医院，那么这家医院有义务接纳你并尽力照顾你。

正确 错误 12. 医院可阻止病人离院。

正确 错误 13. 如果你要求，医生必须为你找一位专家或寻求咨询。

正确 错误 14. 医生在没有介绍其他医生为你治疗之前可拒绝接受你成为他的病人。

正确　错误　15. 医院的病人有权拒绝接受医学学生、实习医生或住院医生为其进行检查。

答案

请一一对照你的选择：

1. 错误。无论是宪法还是独立宣言都没有保证这项权利。美国人在医疗方面惟一享有的法定权利就是出现紧急病症时，到医院急诊室接受治疗。

2. 错误。在任何情况下，医生都必须将你的诊断结果和预后告诉你。如果医生不这么做，你可以控告他欺骗你，如果你明确表达了想知道诊断和预后结果的愿望而医生都不将实情告诉你，他的行动可被视为未履行信托职责。如果因医生拒绝将病人情况告知本人而最终阻碍病人做出医疗、经济或个人决定，那么医生应为因此导致的损失承担责任，因为他未能使病人在了解情况的基础上同意他进行治疗或不进行治疗。



只有两种情况是例外，医生可以不承担法律责任：如果你明确表明自己不想知道病情，或医生有合理的原因认为坏消息可能会使病人极度不安而无法做出有关治疗的有意义的决定。这时医生有治疗特权，即他必须征得病人最亲近的亲属或健康护理代理人的同意。

3. 正确。如果你有能力，你的家人无权向你隐瞒有关你治疗情况的消息，而你有权不让家人知道你的治疗情况。

4. 正确。你可要求医生将你的情况保密，而医生必

须这么做。你的诊断结果属医疗机密信息，只有经过你的许可，才能告诉那些与你的治疗无关的人。

5. 错误。如果病人有一定的能力（对于给予或拒绝给予明确后同意所需要的信息有理解能力），家人无权终止某合理医疗护理行为。医生应对病人负责而不是对其家人负责。

6. 错误。即使是在认为大黄定为合法药物的州，医生也不能开这种药或其他任何未经 FDA 认可的药物，除非这种药属 IRB 批准的研究草案中的药物。

7. 正确。宪法和普通法律都规定有能力的成年人有权拒绝任何治疗，包括拯救生命或维持生命的治疗。

8. 正确。尽管医生可能出自好意或道德上的考虑，但他仍可被控殴打、错误监禁或未获病人的明确后同意。医生甚至可能最终要为医疗费用负责。如果必要你也可通过法律程序强迫医生停止治疗，否则将被视为藐视法庭而受处罚。

9. 错误。入院后如果你需接受继续治疗，医院一般不能把你赶出医院。医院可将你转至另一所医院，但必须在你的健康状况允许你被移动的条件下方可，并且新医院应有更好的条件对你进行护理。如果因无法付费而能赶出医院并致使病情恶化或导致更大损伤，你可控告院方无理驱逐。

10. (a)正确；(b)错误。除非医生与病人间已存在一定关系，或病人是已将其接纳为病人的 HMO 成员，

否则医生与病人的关系应在双方同意下方能成立。但是一旦治疗开始进行，医生必须继续这种治疗直至病人不再需要这种治疗或病人主动愿意转到其他医生处治疗。

11. 错误。虽然从技术角度来说没有急救室的医院接受急症病人是不正确的，因为只有设有急救室的医院，才有法定责任处理紧急病症，但医院应尽最大努力稳定病人的病情并安排将他送至最近的急救部门。

12. 错误。如果你头脑正常，你可在任何时候离开医院，而医院无权阻拦，否则将面临错误监禁的指控，即使你尚未付医疗费或尚未为孩子付医疗费也同样可离院。院方可能会要求你在“未听医生劝告而出院”表上签字，但并无法律规定离院前你必须在这份表上签字。

13. 正确。法律并没有这样的规定，但这么做是个很好的尝试。这也是美国医疗协会医疗道德准则中的内容之一。如果医生拒绝为你开转诊介绍或拒绝接受咨询，而他所保证的正确疗法最后被证明是错误的，那么你下一步可做的大概就是控告他疏忽病人了（而这一步将是成功的一步）。

14. 错误。医患关系终止必须满足以下四个条件之一：(a)双方都同意终止关系；(b)患者提出终止；(c)患者不再需要这位医生为其治病；(d)医生有合理原因提出退出治疗；否则患者可控告医生遗弃。

15. 正确。安那斯写道：“所有病人都有权拒绝接受医院中任何人为其进行检查。”而且如果病人同意接受

检查，而院方却把某医院学生当作“医生”介绍给病人，并使病人相信这位学生是医生，那么病人可控告院方欺诈。

父母的权利，孩子的权利



为孩子治病时，你可能会遇到不同意见。你与孩子对检查、医疗步骤、疗法各有自己的观点。而医生可能又有另一种意见。三方都有自己的权利和期望，使之相互协调并不容易，但为了孩子的健康，你应努力这么做。

父母的权利：照顾孩子

除了极少数的例外情况，立法机关认为只要父母是为孩子好，就有权对关于医疗护理的问题做出决定，除非父母的行为证明他并非为了孩子的利益。

以下是有关父母权利的基本原则。然而，正如所有合法事物总存在灰色区域一样，根据情况不同这些准则可能适用也可能不适用。关于这些法律问题可咨询律师。



- 医生或其他医务工作者未征得父母的同意是没有合法权利为孩子治疗的。但有两个例外情况：真正的紧急病症；以及许多特定疾病或病症，如性病，州法律和联邦法律允许儿童无需让父母知晓，或征得父母同意而寻求或同意某一治疗。
- 父母有一项几乎绝对的权利，即要求医务工作者提供他们所需的所有信息，以便给出关于孩子治

疗的明确后同意。明确后同意这一规定要求在某顾客做出医疗决定前，院方必须将所要进行的治疗和程序完全解释清楚，并且回答顾客提出的所有问题。

- 父母有法定权利一直陪伴其年幼的孩子——无论是在医生办公室还是医院，并且没有父母的明确许可，院方无权为孩子治疗或对其采取什么措施。这一陪伴孩子的权利对于父母亲表示明确后同意是很必要的。除非是在紧急情况下，或患病孩子年龄较大且有高级护理人员的护理，否则医生无权将父母与孩子分开。

要记住你是孩子合法的医疗代言人。不要被听不懂的医学术语、傲慢的医生或似乎无暇回答你的问题的其他医疗工作人员吓倒。你有权维护孩子的权利，正如你有权维护自己权利一样。

孩子的权利：成长

父母的权利并非绝对的，随孩子年龄增大，父母的权利也将变化。州法律和判例法中都列出了一些情况，允许未成年的孩子自己做出医疗决定。

- **脱离父母和独立生活的未成年人：**到达一定年龄或通过婚姻或服役，孩子可以“独立”，即从法律上而言被认为是自立的。在有些州，孩子在其他情况下也可独立。如 13 至 19 岁的孩子如果自己可养活自己，怀孕、经济独立或拥有自己的财产，则可被认为已独立。他们和成年人一样有权同意某医护服务。

- **已成熟未成年人**：法院也已意识到那些尚未达到“独立”标准的13至19岁的青少年，也可以为自己的医护表示明确后同意。一般而言，根据各州法律规定和法院决定，这些“已成熟未成年人”为14至18岁，并应在以下情况下方可：
  - 对计划进行的治疗的危险性及益处有足够的理解，可以给予明确后同意
  - 医护是为了病人的利益，而非他人利益（如要求一个儿童将肾捐给某亲属）
  - 医护必须以传统医疗判断为基础
  - 所用的治疗不是一个高危险性过程
- **医疗独立未成年人**：各州还意识到好的公众健康政策要求给予青少年一定的权利，使他们在患了敏感性疾病或病症时有权对医护表示同意。因此所有各州都允许未成年人寻求性病治疗，大部分州对于酒瘾的治疗与怀孕有关的服务以及门诊心理健康咨询，都给予了类似的许可。

当孩子与父母的权利冲突时

孩子的权利与父母的权利之间确实不时地会发生冲突。随孩子逐渐长大，父母与孩子之间冲突的可能性也越来越大，但即使是婴儿与父母之间也可能因权利不同而面临法律上和道德上的难题。本节将讨论导致孩子与父母的权利之间经常发生冲突的一些较突出的问题。

拒绝接受治疗的权利

有能力的成年人一般而言都有权拒绝接受某种治疗，甚至是拯救生命的疗法。明确后同意这一规定的合法内容就是要求医生为病人提供足够的信息，使之能在明确情况的基础上，同意接受或拒绝医生建议的某种疗法。

父母有权选择拒绝让孩子接受治疗，但这种选择权会受到孩子的年龄、状况、推荐疗法和所需做出的有关生死的决定的影响。总的来说，最近几年法庭若认为父母所做的决定未表现出是为了孩子的利益，那么法庭常愿意代表孩子维护权利。这种情况主要集中在婴儿和非常小的孩子身上，但也可扩展到年龄较大的孩子，他们的父母可能因宗教或观念问题而拒绝接受对孩子的某项治疗。

义务疫苗注射

有关免疫的法律进一步限制了父母对其年幼孩子的医护决定权。所有 50 个州规定至少某些疫苗是孩子入学后必须注射的。他们制定出医疗例外情况的条款，有时，这些例外情况是有关观念和宗教的，但法庭和法律制定者们一般都认为注射疫苗给社会带来的益处大于父母拒绝让孩子接受注射的权利，也大于孩子可能面临的因注射疫苗而产生相对少见的严重副作用的危险性。(有关疫苗注射不同意见的详细内容请见第十三章)

紧急情况

在紧急情况下，无论孩子年龄多小，任何孩子都无

需父母同意而可以接受治疗。一位医疗法律专家指出，这条法律中所说的紧急情况，并非只是那些可能导致死亡或残疾的病症，而是指一切需要立刻处理的病症。法庭对紧急情况的定义各不相同，既有只限于立刻有生命危险的情况，也有指疼痛和痛苦已消除的病症。

机密性

父母是否有权被告知其 13 至 19 岁的子女正在接受某治疗，是否有权知道这些孩子的病历，这些问题各州之间有相当大的差异。不能仅仅因为法律允许 13 至 19 岁的孩子寻求医护就认为这条规定保障了这一医护的机密性。大部分有关性病治疗及酒瘾和毒瘾治疗的法律，都禁止违背孩子的意愿通知父母。如果孩子已有资格成为独立未成年人，那么在医患关系机密性的问题上，他应被当作成年人来对待。

各州之间在孩子及父母的权利问题上的看法有稍许差别，因此涉及年龄、通知父母等方面的细节就有很大不同。所以，你应弄清某一可能产生分歧的问题在你所在的州是如何加以处理的，以及你所在州的法庭如何理解这些相关法律。

我的孩子可不可以……？

本节所列出的问题都是父母亲在自身权利与孩子的权利相对时常提的问题。不过请注意，根据各州不同规定，有些答案是不一样的。

没有我的许可，我的孩子可以避孕吗？可以。1977 年美国高等法院规定未成年人的隐私权可涉及避孕。法律规定，由联邦政府资助的家庭计划部应不

管年龄或婚姻状况而提供服务。你的家庭医生可以拒绝提供避孕措施，但可能必须将你的孩子转到计划生育或公立诊所。

孩子是否可以不告诉我而去治疗性病？可以，许多州都允许医生通知父母他们的孩子需接受治疗，但没有哪个州要求医生一定要这么做。

如果我要求，医生是否可不告知孩子而对他进行某项药物检查？大概不行。美国儿科学会 1989 年颁布的一项政策要求医生在进行任何这样的检查时必须得到这些年龄较大的青少年的明确后同意。

没有我的同意我女儿可否堕胎？在许多情况下都可以。1976 年高等法院规定父母或监护人无权阻止愿意堕胎的未成年人进行堕胎。三年后，法院又对这一问题做出了规定，这一次同意各州规定堕胎需征得父母同意，但只有当孩子有其他选择时方可。这种做法被称为司法回避，它允许孩子向法院而非向父母申请堕胎；如果法官判她“成熟”并有能力做出决定，那么她可以无需父母同意而堕胎；若法官认为从法律角度而言她并未成熟，那么法院必须做出判断，堕胎是否对她有益。但是，赞成和反对堕胎的组织不断地游说各州立法机构，因此这方面的法律规定一直处于变动之中。

我可否要求我的 13 至 19 岁间已怀孕的孩子堕胎？不行。虽然很少有法院案件是涉及父母试图逼迫孩子堕胎的，但青少年法律专家指出 13 至 19 岁之间的孩子所拥有的隐私权应包括自愿生

育的权利。医生很少会对那些不想堕胎的人进行堕胎。

- **如果我的孩子在未告知我的情况下同意了某项医护行为，我是否有责任为此付钱？**没有，除非是紧急病症的治疗。许多认为未成年人有权同意接受某治疗的法律都明确指出这些未成年人对这项治疗负有法律责任。如果所患病症是得到机密保障的（常指性病的治疗），那么没有这位未成年人的同意，无论是父母还是保险公司都不应被告知，即使是为了费用问题也不行。

解决冲突

父母、孩子和医护人员们解决冲突的关键是交流。从一开始就应让孩子参与自身的医疗护理问题，鼓励孩子说出自己的感觉，提出疑问并尽可能多地了解其所患病症及建议疗法。

如果在非紧急病症的疗法问题上你与你的13至19岁的孩子发生争执，我们建议你试试以下办法：

- **确保你们双方都了解了足够的、准确的信息以便在了解情况的基础上做出决定。**例如，孩子可能认为手术留下疤痕会损坏其容貌，而事实上并不会，也许你可以让孩子与另一位成功接受了这一疗法的年轻人谈谈。请一位你与孩子都信任的护士或另一位医生或其他医务人员对你的问题做出回答，并与你们一起讨论各种可选择的疗法。

- **寻找你们观点一致的地方或可使你们中的任何一方改变主意的办法。**你的孩子是否同意接受另一

项也可使之有康复希望的检查？你们双方是否都同意药物治疗而非手术，即使其结果尚不够肯定？你应以意见一致而不是意见冲突为目标。

随孩子逐渐成熟，大小冲突包括医疗方面的冲突是不可避免的。如果你鼓励孩子在医疗人员面前成为一位明确情况的消费者而非受害者，那么你和医生就应尊重孩子的决定。你使孩子具备了很好地面对医护控制者们的能力，对此你应感到欣慰。

死亡及其有关问题

死亡在过去是很简单的。如果你呼吸停止，心脏停跳，瞳孔扩大，那么你就死了。而今天却并不一定如此。传统的心肺死亡概念已不再适用于所有病例。因此如果你关心被称作“尊严地死去”的问题，你应了解医疗上和法律上是如何为死亡下定义的。

许多年来，由于科技进步，医生可使那些即使患了很严重疾病的人延长生命，维持其心跳和呼吸功能。因此，对死亡的定义也需仔细审查，这就使得你在确定有关结束生命的权利时，有时会遇上困难。

提前声明：患者的决定权

医院、疗养院和其他医护部门中的所有成年患者都有一定的权利。例如，你有权对个人的和医疗的记录保密，并有权利知道将接受什么样的治疗。

你还有另一个权利：写一份“提前声明”。这份声明提前说明当你处于特殊的、严重的患病情况时——例

如，当病情发展到你无法告诉医生你希望得到什么样的治疗时——你希望他们采取的或不希望他们采取的治疗。例如，如果你在昏迷状态中被送进医院，你希望医院的医务人员们知道你的有关治疗决定的特殊愿望吗？

两种最常见的提前声明：生存愿望和医护永久代理权

没有哪个政府部门掌管提前声明。因此，在大多数情况下，由联邦拨款的医护机构将对你所在州的提前声明条款进行全面解释。但死亡选择组织提醒你应对一种特别值得注意的例外情况加以注意：那些具有自己的道德或伦理准则的机构（如与宗教有关系的医院），可能会给你的治疗加上其自身的限制。一般而言，这些机构在接纳你时会将其政策告知你。

生存愿望

生存愿望这份文件列出了某个人在涉及生命维持、其他生命延续手段或“英雄式”做法等问题上所做的选择，并对他希望采取的或不希望采取的疗法加以说明。

人们普遍认为一个人应有权决定自己是否接受那种徒劳无益，只是为了使不可避免的后果晚些到来的治疗，一个人可以决定自己是否要戴上人工呼吸器或连上透析仪器，是否要被拯救复苏，是否要接受静脉营养注射。具体地说，一个人可以通过在提前声明中写明 DNR（即不接受复苏法）而拒绝接受 CPR（心肺复苏）。

辅助自杀，安乐死和重危患者

越来越多的人认为尊严地并按自己的意愿结束生命是一项基本人权。对一些垂危患者而言，尊严地死去更是非常重要的。然而，在安乐死和辅助自杀的问题上一直存在争论。安乐死是指使垂危患者无痛苦地死去，而辅助自杀指的是垂危病人要求他人帮助他结束生命。在这些问题上各州法律有所不同，但几乎在所有地方，那些帮助家人或朋友自杀的人都会面临被作为犯罪帮凶而受指控的危险。

即使病人及其家属都认为一个人有权控制自己的死亡，但做出这种决定的困难还是很大的。如果你或某位你认识的人正遭受重危病症的折磨并考虑自杀，你可与死亡选择有限公司联系（1035 30th street, Washington, DC2007; 202－338－9790），或与汉姆洛克协会联系（P. O. Box 101810, Denver. Colorado 80250; 800－247－7421）。这些组织会提供关于安乐死和辅助自杀以及有关个人死亡权的最新法律规定的信息。

在全国的医院和疗养院中，DNR 都是指万一呼吸或心跳停止，不进行心肺复苏拯救。DNR 命令表明病人不愿接受短期心肺复苏急救，也不愿长期连上机械生命维护设备。

要想更多地控制自己的死亡，关键一步是了解 DNR 命令：这些命令应何时、怎样及由谁宣布？如何起作用？这样就产生了几个问题：被接纳入院后，讨论关于复苏的愿望是否为常规做法？生病或住院期间做出关于复苏决定的最佳时间是什么时候？如果一段时间后你改变了主意该怎么办？

重要的一点是避免可能出现的麻烦，这些麻烦可能是家庭成员之间的，也可能是家庭、医院和医生之间的，还可能是由于需要得到其他某方面的决定（如医院道德委员会或法律顾问）而引起的麻烦，以下建议可帮助你避免问题出现：

- 问问医生什么时候是表达“不接受复苏法”愿望的最佳时间，如果可能，应在需要做出这一决定前甚至被接纳入院前就问清楚。
- 与家人讨论这一问题，使他们知道你的愿望，以便必要时可忠实地按你的愿望行事。
- 将你的有关紧急复苏拯救的愿望以文书形式写下来并让医生将之纳入你的病历中。
- 还应知道 DNR 命令并非无法更改的。如果某一天病情有所好转或住进另一家医院后有所改善使你想改变主意，那么马上说出来，当然，还应将之书写成文。病症出现任何重大改善也会使 DNR 命令失效。



生存愿望可以在任何时候取消，它可由个人起草，也可向州相关部门或死亡选择组织索取。如果你决定写一份或签署一份生存愿望，可通知你的律师、医生和家人，并确保他们了解你的愿望。而且你应核查你所在州的生存愿望法规，因为各州之间的法律规定是不一样的。所有的州（除了马塞诸塞、密歇根和纽约）和哥伦比亚特区都有生存愿望法。

医护永久代理权

永久代理权（DPA）是一份指定某合法部门的文

件，这一部门执行你所希望的治疗，或者当你死亡或无能力时为你做出那些决定。



尽管你可在永久代理权文件中写上自己所希望接受的治疗，但既有一份生存愿望又有一份永久代理权文件或医护永久代理权文件（这是永久代理权文件中的一种）仍不失为一种好办法。这份文件必须要有签名、日期、有证人在场并可在任何时候取消（以文字形式）。

最关键的问题是确定谁是最佳决定者。大多数专家建议你考虑以下因素：这种生死决定你会信任谁？谁最了解你，了解你的态度和价值观？谁会尊重你的愿望？大多数人指定配偶或亲近的家人为决定者，这确实挺好，因为他们最了解你，但若他们是你的财产受益者，则可能会出现利益的冲突。

正如任何提前声明一样，你应将这份声明放置在安全的地方。将你的指令和说明告知家人、医生、指定代理人和律师，并且他们都应持有一份复印件。由于各州的提前声明法在定义及限制方面有所不同，因此，你应弄清你所在州有关提前声明的相关政策。

要进一步了解有关提前声明的信息，你所在州的具体法律，有关死亡的法律建议或生存愿望的注册问题，请与死亡选择组织联系（1035 30th street, Washington, DC2007; 202 - 338 - 9790）。

末期病人安养护理

末期病人安养所是专门帮助即将死亡的病人（尤其是那些已用尽各种治疗手段却无法康复的癌症病人）的机构，帮助他们尽可能少地受症状折磨，并尽可能多地控制病情，度过余下的几周或几个月。末期病人安养所的创建目的，是使之成为传统长期护理机构的另一选择，它为病人及其家人提供减轻性护理（以使病人舒适和减轻疼痛为目的的护理），并在病人死亡后为其家人提供亲人丧亡咨询。简而言之，末期病人安养所就是可以取代医院和疗养院为病人提供个人护理、照顾、情感支持和使病人减少痛苦的机构。末期病人安养护理可在末期病人安养机构中进行（这一机构可以是独立的也可与某医院或疗养院有联系），也可在家中由一位主要护理者（一般是某家庭成员）与末期病人安养小组一起照顾病人。与医院护理不同的是，末期病人安养护理欢迎患者家人积极的帮助与支持，而且，事实上，这种帮助与支持是末期病人安养系统中不可缺的一部分。

第四部分
不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母

The 5th Wave By Rich Tennant



“杜根先生，我是个足科医生，别指望我能解释为什么你的车总在红绿灯那儿熄火。要知道原因你得找内科大夫才对。”

本部分提要

家庭的每个成员都会有其自身特殊的需求，本部分内容就是针对这些需求的。这些“家庭事务”是严肃的事儿，绝非电视里的情景喜剧。请继续阅读，以了解儿童、青少年以及成年人的特殊需求。

第十三章

照料幼儿：儿童的健康

本章提要

- ▶ 监测孩子的健康和发育
- ▶ 知道何时该请医生
- ▶ 了解一些症状
- ▶ 处理常见儿童病症

说到家庭健康不可能不谈论孩子。事实上，孩子往往是父母们谈话的惟一内容。父母亲从孩子刚出世（甚至更早）就开始担心他们的健康，而且得担心一辈子——膝盖擦破皮啦，生水痘啦，耳朵感染啦等等。

我们不可能仅通过这一章的介绍就把你变成一位儿科医生，但我们可以提供一些基本知识教你判别什么是正常，什么是不正常，怎样知道孩子什么时候生病了以及该怎么办。本章中涉及的内容有：免疫注射，发育，情感健康以及一些儿童可能出现的情况和症状。这些都是你在儿女成长过程中肯定会碰到的。



人们总是说儿童的抵抗力比想像的要强，他们生病后总是恢复得很快。这确实没错，可是千万别因此而不顾医生的劝告和诊断试图为你的孩子治病，也别把

这本书当成是医疗护理的替代品。我们相信父母亲是最关心孩子的，而且在大多数情况下是孩子的最佳护理人，但是要想正确护理孩子，父母亲们需要专业的建议和帮助。

选择儿科医生

儿科医生为儿童提供基本的医疗护理，从很多方面而言，找儿科医生和找任何别的医生没什么区别（选择开业医生请见第六章）。然而，在选择时，你应该明白你要找什么样的医生。例如，是想找个任何时候都能帮助你的医生呢，还是找个只在孩子生病时才为其治疗的医生呢？你是希望医生将每个治疗程序的利弊都解释给你听让你作出决定呢，还是希望医生能为你和你的家庭作决定呢？

另外，你还应该问问自己下列问题：

- 我的生活方式是否决定了我得有某些特殊要求，比如，办公时间是晚上和周末？
- 费用是不是个因素？
- 我设计好的护理计划是否有选择的余地？
- 我的孩子是否有特殊健康护理要求？
- 对于开业医生，我是喜欢男性的还是女性的，年轻的还是年长的，单独开业的还是集体开业的？
- 找个“大名鼎鼎”的医生——也就是城里最有声望的医生——有多重要？

- 过去我为什么换儿科医生？我希望新的医生有何不同之处？

知道何时该请医生

所有的父母有时都会犹豫是否该请医生。当然，在紧急情况下，你立刻就会打电话，但碰上“灰色区域”——尤其是周末或凌晨两点——该怎么办？能等到早晨吗？你是否反应过激了？是否在拿孩子的健康冒险？

医学博士，儿科医生本杰明·斯波克在他的《斯波克医生的婴儿和儿童护理》（纽约，袖珍本，1998）这本经典护理著作中提出了这样的基本原则：“如果婴儿或儿童看上去异常（基本外貌）或举动异常”，那么就该请医生了。你的医生是会提供一些总的指导原则的。



如果新生婴儿或幼儿有如下情况，你就该请医生了：

- 在出生后36小时内还没排出胎粪（初次黑色的排便）
- 看上去有黄疸（眼白呈黄色）
- 比平常呕吐得厉害或更频繁
- 超过6—8小时拒绝进食
- 有华氏100.5度或更高的热度
- 持续不断的咳嗽
- 哭得比平常响或持久，睡眠比平常多或少，或特别地烦躁不安，或无精打采

- 脸色十分苍白或特别红
- 有严重的腹泻或排便的方式和颜色方面有其他变化
- 表现出脱水状态（尿和唾液比平常少或是有昏睡的表现）



如果你刚会走路的孩子或学龄儿童有如下症状，你就该去请医生了：

- 当没有其他症状但热度超过华氏 104 度，或没有其他症状却持续发烧超过 24 小时，或有严重的潜在疾病的儿童发热时
- 严重的腹泻
- 小便或大便中带血
- 突然失去食欲，并持续 2、3 天或更长的时间
- 声音嘶哑，常常啼哭或呼吸困难
- 不寻常的呕吐
- 脸色不好
- 无精打采或行为有变化
- 抽搐或痉挛
- 眼睛或耳朵受伤或感染
- 头部受击导致失去意识（哪怕只是暂时的），或受击所致的不适感持续超过 15 分钟

- 烧伤起泡或不寻常的皮疹
- 有疼痛迹象，比如走路一瘸一拐
- 可能中毒
- 紧张或焦虑
- 吞咽了异物

如果你无法决定是否该和你的医生联系，那么为了安全起见应该去打个电话，哪怕这么做是错的。任何儿科医生都宁可应付一个过分担忧的父母也不愿拿孩子的健康冒险。



打电话时你应该作好准备回答一些关于孩子基本情况的问题，别指望医生能记住你孩子的病历，你应该提供近期的相关细节，说明主要症状和持续时间，你采取的措施以及你认为可能导致疾病的任何情况。

在电话里你应该弄明白这些问题：如果病情恶化可能会出现什么变化，在家里你应该做些什么，何时应该寻求帮助以及一般而言病情会持续多久。

培养健康情感

孩子情感健康质量的基础是他或她的生物特质（天性）和你的照顾方法（培养）。你可以给予孩子的最重要的礼物之一就是健全的自尊感。

从孩子第一次躺在你手臂间的时候，情感健康的

培养就开始了。在整个童年时代，孩子都要到父母那儿寻求赞许和指导。他们需要学会如何做出决定。他们会犯错误。这一过程需要你细心的投入。你的任务就是帮助他们弄清楚会有什么后果，如何弥补以及如何同情他人。在这整个期间你都应给予温和的指导。这么做确实会花费你的心思和时间，但最后的结果值得你付出。

到达发育里程碑

父母们急切地观察着孩子掌握新技巧，总是担心他们的进步和成长是否“正常”。人体的发育顺序是可测的，这种顺序可以用几个发育里程碑来描绘。你无需亲自评估，你每次去看医生时，你的儿科医生应该为你评估，他们会问一些问题以确保孩子的发育在正常范围内。



如果你怀疑孩子的发育不太好，应尽快告诉你的医生。千万别抱观望态度。医生可以通过全面检查确定你的孩子是否有发育问题（如听力丧失或视力问题），并可以为其治疗。以防进一步的发育问题出现。

婴儿的发育表现

接下来让我们快速地对婴儿典型的成长顺序作一描述，当然你得明白所有的孩子都是不一样的。

- 婴儿一出生就会吮吸，这被称为根基反射
- 2个月大时，婴儿可以顺畅地转动胳膊和腿，可以连着几分钟使头部保持45度角并可以短时间地

拿着某物体

- 3 个月大时，婴儿可以在支撑下坐着，不过头部仍会摆动不稳
- 4 个月大时，婴儿可以保持坐姿达 10 分钟左右，而且可以较好地控制头部
- 5 个月大时，婴儿可以把脚伸入嘴中并吮吸脚趾
- 6 个月大时，婴儿可以从趴着翻转成仰着
- 7 个月大时，婴儿可以在稍加支撑或没有支撑的情况下很容易地坐着，还可以将两样东西互相碰撞。
- 8 个月大的婴儿会爬行，甚至可能在支撑下站立，并有拾物的欲望
- 9 个月大时，婴儿完全可以用大拇指和食指拣起物品并可以抓着玩具爬行
- 10 个月大时，你可以牵着婴儿的手或让他扶着家具行走，在 10 至 14 个月之间婴儿可以学会独立行走
- 11 个月大时，婴儿可以挥手、攀爬、蹲下、弯腰并独立站立，而且还可能学会把调羹放到嘴里
- 12 个月大时，婴儿可以行走，但大部分情况下四处运动仍以爬行为主。婴儿可以用食指指物并可以把容器的盖子取下

婴儿一般 7 个月大时开始咿呀学语，一周岁时就可能开始学会说简短的词了。

一岁大的孩子的成长表现

在1岁至2岁期间，孩子发现了外面的世界并开始迈出独立的第一步。10至14个月期间，大部分孩子可以挺直身子保持站姿并可依靠扶车、父母或家具行走，最终迈出完全独立地在房内行走的第一步。在这一年龄他们已转向吃固体食物并学习如何自己吃饭。

大部分孩子在12至14个月大时开始说第一个单词，然而也有些可能在掌握行走时才学会说话。18个月大时孩子可以讲至少15个单词并喜欢语言游戏。2岁时孩子应该会说2个单词的句子，当然发音可能不是很清楚。

刚会走的孩子和学龄前儿童的成长表现

从2岁生日到学龄前（4岁或5岁），孩子成长为社会的一员，他们具有生理协调能力，有较强的言语技巧，并可以集中精力和其他的孩子玩耍。

2岁至3岁时，孩子的协调力更强，可以安全地爬上爬下，甚至一条腿站立。3岁时孩子可以很好地攀爬，用两脚轮流上楼梯；踢球、奔跑、骑三轮车，并可以弯下身子而不摔倒；孩子还具有一定的移动技巧，比如可以用铅笔或蜡笔划出垂直、水平和弯曲的线条，并可以一页一页地翻动书本。

两岁生日过后，大部分孩子能讲出自己的名字以及一些常见物品的名称。他们的词汇量可达到50个单词或更多。他们能讲4至5个单词组成的句子，甚至可以进行简短的对话。3岁时许多孩子可以认识不少数字

和字母，使用代词并理解复数的涵义。4岁时孩子已能让陌生人理解自己的话，并可以讲故事。有些孩子在这个年龄已学会写字母了。

5岁时孩子可以自己穿衣脱衣了。5岁大的孩子能单足站立长达10秒或更久，会跳跃、翻筋斗、荡秋千、攀爬，或可能学会了跨跳。孩子的用手能力也得到了充分发展。5岁的孩子还可以回忆起故事的一部分，讲长于5个单词的句子，使用将来时态，讲述更长的故事并说出自己的名字和住址。

免疫接种

免疫是使人体能抵抗某种病毒和细菌的过程。正如发育里程碑一样，免疫接种也是成长过程中的一部分。今年出生的孩子在2岁前将接受20次注射，要接受的疫苗着实不少！但这一步值得一做。今天，多亏了免疫接种，才使感染上某些疾病的危险几乎降到了零，而这些疾病都是过去很常见的，有时甚至会改变人的一生或致命的疾病。

了解疫苗的工作原理



疫苗是含有某种病菌的物质。有些疫苗被称作是“活性的”，因为它们含有某一弱性病菌，而其他疫苗则含有已死亡的病菌，当这些疫苗进入孩子体内后，身体免疫系统就开始产生抵抗这些病菌的抗体。

接种为身体提供机会去抵抗弱性的病菌，这样，当真正的强性病菌侵害身体时，抗体就知道如何消灭它们，孩子也就不会生病了。保护性抗体即使在疾病痊愈

后仍保留在孩子体内，它们可以保护孩子不受真正病菌的侵害。孩子第一次得病可能是由于身体免疫系统遇上了不可抵抗的病菌。

实施接种

由于像麻疹这样的疾病已在美国基本被完全消灭了，这就使人们认为接种疫苗是多此一举。但是导致这些疾病的病菌仍存在于周围环境中而且对你和孩子仍造成威胁。免疫注射不仅保护个人也保护了社会，因为这些疾病是极具传染性的。



你可以向你的医生询问孩子该接种哪些疫苗以及何时接种。有些医生甚至会提供一些图表，你可将其作为医疗记录中的一部分以进行正确地疫苗接种。即使非常确信孩子的免疫计划是最新的，你仍应再次与医生核对以保证你遵循的规则是最近期的。

每次去你的儿科医生那儿时，你都应获取有关下次接种的信息。仔细阅读全部材料，如有问题应打电话询问。联邦法律规定医生向你提供的材料中应大致介绍接种的危险和益处。一般而言，医生给予父母的材料都是由疾病控制和预防中心分发的。

如果你对免疫接种有任何疑问或担忧，可拨打疾病控制和预防中心的全国免疫接种热线电话：800－232－2522(英语)或 800－232－0233(西班牙语)，直接和一位专家对话，或者你也可访问他们的网站 www. cdc. gov/nip。



通过免疫接种可以预防哪些疾病？

许多儿童疾病都具有潜在危险并危及生命，但通

过免疫接种可以预防这些疾病。不过仍存在一个问题，即有些免疫接种是有负作用的，这些负作用可能是注射处疼痛，甚至是发烧、过敏或更严重。因此对接种的任何尝试或程序，你都应询问医生这一免疫接种的危害和益处以及发生的频率有多少。以下介绍一些通过接种可预防的疾病以及可能存在的负作用：

- **乙肝**：一种通过血液或性接触传播的病毒性疾病，可能导致肝硬化和肝癌。医生将抵抗这一疾病的疫苗称为乙肝疫苗。1% 至 3% 的疫苗注射者可能会有负作用产生，这些负作用包括发烧和注射处肿大。

- **小儿麻痹症**：这一病毒会引起肌肉疼痛，呼吸困难，有时会导致瘫痪。通过免疫接种，这一疾病在美国已基本不再存在了。现在推荐人们使用非活性小儿麻痹症病毒疫苗（IPV），替代了过去几年使用的口腔小儿麻痹症疫苗（OPV）。小儿麻痹症疫苗基本未发现有何负作用，但 IPV 可能引起注射处疼痛或低烧。

- **麻疹、腮腺炎和风疹**：这是三种轻微的小儿疾病，在极少数情况下会危及生命。这些疾病的传播是由于病毒从被感染者身上进入他人的鼻子或喉咙。麻疹会引起皮疹、咳嗽和发烧，而且还可能导致耳朵感染、肺炎、腹泻、昏迷、脑损伤甚至死亡。腮腺炎会引起发烧、头疼以及颚下腺体肿胀，还可能导致听力丧失和脑脊膜炎，男性患者可能会引起睾丸肿痛。风疹（或称德国麻疹）会引起皮疹、轻度发热、腺体肿胀和关节炎，对孕妇和婴儿会带来

很大害处，婴儿可能一出生就耳聋和/或失明，或患有心脏病、脑损伤以及其他严重疾病。

对麻疹、腮腺炎和风疹的免疫可使用同一种名为MMR的疫苗。这一疫苗接种可能产生的负作用包括：注射处疼痛、红肿，皮疹，发烧，脸部、颈部和颚下腺体肿胀，昏厥以及关节僵硬和肿胀。

白喉、破伤风和百日咳：细菌性感染。白喉和百日咳的传染是通过病菌从感染者处进入他人鼻子或喉咙中。破伤风的病菌是经由破损处或伤口进入体内的。白喉会导致鼻、喉或气道内产生厚膜引起呼吸困难、心率衰竭、瘫痪甚至死亡。破伤风会引起严重而疼痛的抽筋并导致颚部“锁紧”，以致病人无法张嘴甚至无法吞咽，这可能是致命的。百日咳会引起连续几个星期的咳嗽和噎塞，使婴儿难以吃喝或呼吸。这一疾病可能导致肺炎、昏厥、脑损伤和死亡。

这些疾病的免疫可使用同一种名为DTP的疫苗。它很少会引起神经反应。1991年美国食品和药物协会通过了一种新型的名为无细胞百日咳疫苗，它只使用病菌细胞中的纯化部分。据报道，这种疫苗很少有负作用。

B型嗜血杆菌流感：这是一种极具传染性的病菌型疾病，可引起危及生命的疾病，如脑脊膜炎和会厌炎（气管肿胀）。医生将抵抗这一疾病的疫苗称为Hib。大约25%的儿童注射疫苗后会有不良反应，包括注射处触痛和发烧。

水痘：一种常见儿童病毒性疾病，极具传染性，可引起瘙痒、水泡皮疹。这种病危险性不大，但可能引起肺炎、脑炎以及未愈溃疡的感染。水痘疫苗比较新，其负作用表现为：7%的接种者会出现带有少数水泡的轻微皮疹，20%的接种者注射处有疼痛感。如果皮疹恶化，请与你的医生联系。



孩子很少会对疫苗有强烈反应。但一旦出现请立即与你的医生联系。写下发生的事情以及日期和时刻，要求你的医生、护士或医疗部门给你一份疫苗不良反应报告表。全国免疫伤害赔偿部，会对因疫苗而受到伤害的人给予一定的赔偿。

处理常见症状

如果你能对疾病的一些症状有所了解，知道造成症状的原因以及如何对付它们，那么你就能更好地处理有关的情况了。当你在应付无法直接治疗的情况时，了解症状就更为重要。例如，病毒感染不受抗生素的影响，因此必须得任其发展，完成全过程。在这种情况下，你就需要主攻症状以使孩子感到舒服。

便秘

便秘在母乳哺育的孩子中是很少见的。然而，奶瓶喂养的孩子以及更大些吃固体食物的孩子都会出现这种症状。一般而言，这是由于大肠尾部肌肉紧缩阻止粪便正常通过而造成的。粪便停留时间越长就会变得越干硬。

父母亲最熟悉孩子的排便习惯，因此最能判断孩

免疫接种：作好时间安排计划

美国传染病儿科委员会研究院、疾病控制和预防中心免疫注射顾问委员会和美国家庭医生学会发行了免疫接种时间安排推荐表。这些推荐基于对可获最大疗效的最佳时间安排的研究，并使时间安排能与常规医疗时间相吻合。随新疫苗的发现，疗效和负作用信息的进一步获取，这些指导原则也将变化。目前大多数医生都遵循这一时间表。

推荐年龄	免疫接种
出生至2个月	B型肝炎（乙肝）#1
1个月至4个月	乙肝 #2
2个月	白喉、破伤风、百日咳（DTP）#1
	非活性小儿麻痹症病毒疫苗（IPV）#1
	或口腔小儿麻痹症疫苗（DPV） #1
	B型嗜血杆菌流感（Hib） #1
4个月	DTP #2
	IPV 或 DPV #2
	Hib #2
6个月	DTP #3 Hib #3
6个月至8个月	乙肝 #3
	IPV 或 DPV #3
12个月至15个月	Hib #4
	麻疹、腮腺炎、风疹（MMR） #1
12个月至18个月	水痘
15个月至18个月	DTP #4
4至6岁	DTP #5
	IPV 或 DPV #4
	MMR #2
11至12岁或14至16岁	破伤风和白喉（Tt）

美国儿科学会列举了大量的例子、注意事项以及这一基本时间表的其他选择。你可根据孩子的特殊情况咨询你的儿科医生或访问美国儿科学会的网站（www. aap. org），以得到更多关于免疫的特殊危险和情况的信息。

子何时便秘。一般而言，新生儿便秘的表现为每天粪便的排出少于一次而且干硬。对于大些的孩子，表现为粪便硬而紧，三、四天排便一次。孩子还可能感到肚子疼，这种疼痛在排便后消失，并且粪便外部可能带血痕。



治疗便秘的主要方法是改变饮食。如果孩子便秘，你应在他的饮食中增加更多的水份并减少可能导致便秘的食物，如米饭、香蕉和低纤维谷物。如果你的孩子刚从吃婴儿奶粉转到喝牛奶，那就试着再回到吃婴儿奶粉，因为未加工过的牛奶比婴儿奶粉易导致便秘。

对于吃固体食物的孩子，若发生便秘，你应在其饮食中增加高纤维食品。这些食品包括梅、杏、李、葡萄干、豌豆、豆荚、花椰菜、全谷类食品及面包。记住，脂肪会导致大便更硬，而纤维可软化大便使其能更加容易地通过大肠肌。

若病情更加严重，医生可能会开些通便药物，甚至可能进行灌肠。然而，在没有得到你的儿科医生的许可下，千万不要用这两种方法。

脱水

脱水是一种严重的儿童病症，它是由于身体失去的水份多于吸收的水份而造成的。因发热而过量出汗，呕吐，腹泻或拒绝喝水都会导致脱水。孩子的新陈代谢率比成年人高，因此需要更多水份，一旦生病，孩子就尤其容易脱水。

脱水的表现包括：嘴巴干燥或粘结，哭泣时眼泪很少，排尿量减少（婴儿一天所用尿布少于6片）以及昏睡。另一表现是皮肤不像平常那样有弹性，例如，按下

一块皮肤然后放开手，皮肤不会回到正常的状态。

如果孩子严重脱水，还会表现出其他症状：紧张不安，嗜睡，眼睛下陷，手脚发凉变色以及皮肤起皱。严重脱水的孩子可能8至12小时不排尿。



严重脱水可能发展得很快并危及生命。因此，如果你怀疑孩子脱水，应立即与你的医生联系求得帮助。对于轻度和中度脱水，医生可能会建议你给孩子喝些电解液，母乳哺育期的孩子除用奶瓶喂些电解液之外，应照常用母乳喂养。如果你认为孩子脱水严重应立刻带他看急诊。在这种情况下，孩子可能需要入院治疗，并通过静脉注射使其获取水份。

腹泻

作为父母，你对孩子的排便习惯是再熟悉不过的了。偶尔的大便稀薄无需惊慌，但若发现孩子的排便方式突然变化，变得很频繁而且大便稀而呈水样，那么你的孩子一定是腹泻了。腹泻的发生是由于肠内膜受损以致肠无法正常消化和吸收摄入的营养，这可能是由于病毒或病菌感染造成的。对于腹泻，医生可以为你提供最佳建议并帮助你诊断和治疗。患了腹泻最好立刻治疗，因为腹泻引起的一个常见并发症是脱水，这是个潜在的严重病情。如果你的孩子表现出脱水迹象，请立即与你的医生联系（详细内容请见本章“脱水”）。



对于轻度腹泻，你一般可以自己来处理。如果你的孩子没有发烧，仍很活跃并有饥饿感，而且也没有表现出脱水迹象，那么你可以照常为孩子安排饮食，不过得多加些水份。不要给孩子吃诸如果汁、果冻、苏打水之

类的“纯液质饮食”，这些食物都是含糖饮料，而高糖成份会加重腹泻。婴儿的腹泻一般持续约 72 小时，而稍大些的孩子则可能持续一周。

不要给 2 岁以下的孩子使用无处方药物，即使是对较大的孩子，使用这些药物时也要小心。在使用这些疗法前应先咨询你的医生。

耳疼

如果你的孩子耳朵疼痛，尤其是疼痛还伴随着其他症状时，你应立即与医生联系。耳疼的其他伴随症状包括：发烧、咳嗽、耳道内有分泌物——感染的迹象。只有医生才能决定如何正确地治疗这种感染（详细内容请见本章“耳部感染”）。同时你可采取一些措施帮助孩子减轻耳疼的不适感，服用醋氨芬，并用低位固定的电热毯或灌有热水的瓶敷在耳部。没有医生的建议不要给 2 岁或 2 岁以下的孩子使用任何药物。



千万不要用棉签、纸巾或任何其他东西伸入耳中擦除分泌物或缓解瘙痒感，因为这么做只会伤害耳部纤弱的皮肤，并会将充当病菌保护屏的一层薄薄的耳垢也擦除了，这样反而为病菌提供了生存和繁殖的空间。

发烧

人体对感染的正常反应是发烧，体温上升表明人体正试图赶走来犯的微生物。人体的正常温度是华氏 98.6 度，不过儿童的正常体温可能稍高或稍低些。孩子的体温一般在上午较低而在下午较高。另外，运动、天热、吃了热的食物或饮料后以及当孩子穿得太暖时也

会造成体温上升。



发烧可能表明感染。若你的孩子出现了符合以下情况的症状，那么你就该去找医生了。

- 3 个月大或更小的孩子直肠体温为华氏 100 度或更高
- 3 至 6 个月大的孩子体温达 101 华氏度或更高
- 6 至 12 个月大的孩子体温达 103 华氏度或更高
- 1 岁以上的孩子体温达 104 华氏度或更高
- 发热持续时间超过 24 小时
- 神志昏乱
- 因发烧而痉挛或昏厥
- 昏睡或极为烦躁不安
- 8 至 12 小时未排尿
- 出现其他症状，如颈部僵硬疼痛，喉咙痛，耳疼或身上出现皮疹

低于 101 华氏度的热度无需加以治疗，除非孩子有过因发烧而痉挛的病史或是感到不适。即使是再高些的热度，其本身也是没有危险的，不过得做个检查，以排除任何感染或疾病的可能性。如果孩子饮食和睡眠都很好，而且和往常一样顽皮，一般而言无需对发烧进行治疗。



孩子发烧时你可采取以下步骤使孩子感到舒适：

- 使用醋氨芬（退热净），它可阻止造成发烧的机制运行。不要给19岁以下的孩子使用阿司匹林，因为阿司匹林会直接导致瑞氏综合症，这种情况虽很少见，但一旦出现会很严重并危及生命。
- 为孩子洗个海绵浴。让孩子坐在1至2英寸深的温水中（85至90华氏度），用一块干净的浴巾把水洒在孩子的身上、胳膊和腿上。水份的散发会使身体降温。这一方法常可在30至45分钟内使体温下降。如果孩子无法在水中安静地坐这么长时间，别强迫他这么做，可让孩子静静地在水中玩或干脆不再洗了，只要能让孩子平静就可以。这一方法对于那些对退热药过敏或无法忍受退热药的孩子来说尤为理想。
- 让孩子的房间保持凉爽，不要给孩子穿太多衣服，这样可使多余的热度散发出体外。
- 鼓励孩子多喝水，因为身体会因发热引起的过量出汗而丧失水份。
- 不吃油腻及难以消化的食物。发烧会导致胃的行为和功能减退，不过应坚持给孩子喝牛奶或婴儿奶粉。
- 避免剧烈运动。虽然孩子无需一直躺在床上，但最好还是让他安静地玩耍。

喉咙疼

一般而言，孩子早晨醒来都会觉得喉咙干，你可采取

些措施使之缓和，但若孩子喝了果汁或牛奶后喉咙仍然疼，那么就该找医生了。如果孩子还感到胃疼、发热、头疼、颈部僵硬或昏厥，就应立刻请医生。喉咙疼可能是多种疾病的表现，包括脓毒型咽喉炎、扁桃体炎甚至腮腺炎。



为缓解喉咙疼，使吞咽不那么疼痛，你可在孩子的饮食中增加软性食物和水份，冰激凌、冰棒、润喉茶和温热的汤都是很好的选择，你还应鼓励孩子多进食流质以防脱水。如孩子足够大，你可让他用浓茶或温热盐水漱口，不过一定要让孩子把盐水吐出来，不能咽下去，因为盐水会引起胃部不适。干燥的空气也会加剧喉咙疼，尤其是在夜里，因此你应使用冷雾增湿器使空气增加湿度。

胃疼

我敢打赌当你在阅读此书时，全国有几百万的孩子正拉着父母亲的袖口叫着“肚肚疼”。引发这一常见儿童症状的疾病非常之多，消化不良、吸入毒气、吃得过多、便秘、肌肉拉伤以及精神紧张，只不过是造成胃疼诸多原因中的少数几种罢了。



大多数情况下，胃部不适可通过泡温水浴或把一块热毛巾敷在腹部加以缓解。鼓励孩子多进食清爽的流质，可以给孩子只喝水，但不要超过一天。没有医生的指导不要给孩子、尤其是婴儿和刚会走路的孩子使用任何药物，因为有些药物可能含有对较小的儿童有害的成份。



如孩子持续不断地胃疼或出现严重痉挛导致啼哭或无法直立，或当孩子伴有发烧状况时，你应立刻找医

生，因为这些症状，尤其是右下腹部疼痛，可能意味着患了阑尾炎。

呕吐

呕吐是身体排除有害物质的方式，造成呕吐的原因有多种，包括病毒或细菌性感染、肠梗阻、中毒、严重的咳嗽以及大便困难。但对婴儿而言，不要把呕吐与吐奶相混淆。呕吐是强有力的、被称作喷射性的，每次喷出大量液体。



如果孩子呕吐，你应该和你的医生联系。孩子的年龄、病史和诸如发烧等其他症状对治疗方法的选择有很大影响。脱水是呕吐的常见并发症。若孩子表现出任何脱水迹象请立即与医生联系（详细内容请见本章“脱水”）。如果孩子感到急剧腹痛或颈部僵硬，最近头部受过伤或吐血，那么你就该特别引起注意了。

若你怀疑孩子的呕吐是由于接触了有毒物质，应立即拨打当地中毒控制热线，并按其指导采取措施。有关中毒紧急情况的细节请见第五章。



给孩子使用醋氨芬或布洛芬（异丁苯丙酸）

没有儿科医生的建议不要给3岁以下的儿童使用醋氨芬或任何其他药物。对于年龄稍大些的婴儿或儿童，药品使用剂量应按孩子的体重而不是年龄来衡量。

虽然现已证明布洛芬可使用于婴儿和儿童，但这种药仍是比较新的药品。据美国儿科医学会的报道，对此药的负作用尚不甚了解，因此在使用布洛芬前应先咨询你的医生。



为孩子量体温

父母的一项可获专利的技巧就是仅通过把手放在孩子发烫的前额上就能神奇地知道孩子的体温。为了使体温测量更加准确，市场上推出了多种体温计。美国医药协会推荐使用一种玻璃的数字体温计，以得到准确读数，不过你也可以通过实践找到一种对你来说既准确又方便的体温计。

测量孩子的体温有三种途径：直肠体温、腋下（手臂下）温度以及口腔温度。重设数字温度计或将肛门温度计（其球茎比口腔温度计短）甩至96华氏度以下，然后按下列方法进行测量：

- **使用肛门温度计**：用水溶性果冻状物将体温计顶部润滑，不要使用凡士林。让孩子俯卧在你的膝上，用手支撑住他的头，对于大些的孩子可让他俯卧在平坦表面上，最好是地板上。用手撑住孩子下背部的中部并轻轻地将体温计插入孩子的肛门。记住只需将球茎部插入即可，不要插入其他部分，并一直用手扶住体温计。两分钟后将玻璃体温计取出。若是数字式的，等它发出哔哔声。肛门温度计的读数一般比口腔温度计高1度。
- **使用腋下温度计**：把温度计插入孩子腋窝并让孩子将胳膊弯放在胸前，保持4至5分钟。数字式温度计测好时会发出哔哔声。不要让温度计从腋窝另一端伸出，也不要将其置于“气阱”中——应确保温度计的周围是皮肤。许多医生喜欢让父母给较小的儿童或婴儿使用肛门温度计，因为它比腋下温度计准确，腋下温度计的读数约比肛门温度计低3度。然而，腋下温度对检测孩子是否发烧是有效的。运动或浴后不要立刻测腋下温度。
- **使用口腔温度计**：确保孩子口中没有糖果、口香糖或食物，然后把体温计尖放在孩子舌头下。孩子应闭上嘴，不能咬温度计或含着它说话。若是玻璃温度计，应在3至5分钟后取出，数字温度计则等它发出哔哔声。测口腔温度应在孩子进食后20至30分钟进行。

处理儿童病症

病菌是生病的前兆，它是环境的自然组成部分。随着孩子变得越来越活跃并进入社会——也许入了日托所或学前班——病菌进入孩子体内干坏事只不过是迟早的事。



要想阻止所有病菌的传播是不可能的，不过你可以采取一些简单的预防措施降低感染病菌的危险。最好的也是最简单的方法是经常洗手并鼓励你的孩子也这样做，尤其是饭前和睡前。通过我们的手，病菌可快速进入我们的口鼻并在那儿找到最适合它们生长的环境。另外要记住的是将病儿的用具和其他人的分开，并且让年龄较大的病儿远离年龄较小的病儿。要定期清洗孩子的玩具，尤其当孩子在长牙或经常爱把东西放入嘴中时。

这些预防措施在大多数情况下可预防疾病，但每个孩子总是不时地会生病，以下部分介绍了最常见的儿童疾病，同时介绍这些疾病的症状，常用的治疗方法以及在家中你能做些什么来帮助孩子康复。有了正确的治疗方法，你可以大大减少并发症的危险，你的孩子很快又会回到正常、积极的生活中来了。

水痘



水痘是父母亲再熟悉不过的一种疾病了，它是一种轻微的但具传染性的儿童疾病，最明显的症状是瘙痒皮疹。水痘由疱疹病毒引起，超过 90% 的水痘病例发生在 12 岁以下的儿童身上。这一疾病的传染是由于接

触了带有这种病毒的风媒小液滴（咳嗽或打喷嚏喷发出的），或由于接触了皮疹。

大部分患水痘的孩子不会得并发症而能康复，然而，每年大约有 9 000 人会因此病而入院治疗，在极少数情况下甚至会死亡，对于成年人——甚至是可能得这种病的较大的孩子——同样的病毒会引起被称为带状疱诊的神经性疼痛疾病。

了解症状

水痘的症状包括低烧、流鼻涕、轻微咳嗽、食欲下降以及困倦无力和虚弱。在 24 至 48 小时之间之后，身体上会发出皮疹，一般从胸部、背部或面部开始，有时皮疹会在口中出现，成为白色溃疡或以溃疡形式出现在耳朵或眼睛里。

从长出皮疹前两天一直到皮疹破裂后 5 至 10 天，损伤处结皮变硬，孩子都易把疾病传染给他人。

缓解病情

对于病毒性感染，时间是最好的治疗者，因为这种疾病必须得让它发展，完成全过程。有时可以使用抗组织胺药以减轻瘙痒感，若病情严重（例如当身体免疫系统不健全时），医生可能会推荐使用无环鸟苷。



为使孩子更加舒适并避免并发症，你可试用以下方法：

- 让孩子多喝水。
- 用炉甘石洗剂清洗痒处。

- 把孩子的指甲剪短或给他戴上手套以防孩子抓破皮疹，否则可能引起皮肤感染。
- 通过洗澡缓解皮疹。在温水中加入 1/2 杯生燕麦片或 1/2 杯发酵苏打，让孩子在水中浸泡 15 分钟，不要擦洗皮肤，不过应该轻轻地拍干身体（为避免水流堵塞，可将燕麦片放入尼龙袜中或使用粉状婴儿麦片粥）。
- 使用醋氨芬治疗发烧。不要给 19 岁以下的孩子使用阿司匹林或水杨酸盐类，因为阿司匹林会直接导致瑞氏综合症，这种情况虽很少见，但一旦出现会很严重并危及生命。



若孩子出现以下情况，请立即与医生联系：

- 瘙痒无法控制
- 呕吐
- 感到颈部疼痛和僵硬
- 非常困倦而且行走有困难
- 体温高于 102 华氏度或病后四天有发烧症状
- 病情严重

预防水痘的最佳方法是注射水痘疫苗，这是一种相对较新的防止水痘的疫苗。（请参见本章“免疫接种”）

感冒和流感

常见的感冒是一种上呼吸道病毒感染，上呼吸道

包括：鼻、咽、窦、耳、耳咽管、气管、喉和支气管。孩子到了进日托所、幼儿园或学前班的年龄，一次又一次地患感冒是很常见的。年龄较小的孩子一年一般要患 5 至 12 次感冒。

人们常误认为感冒是由于暴露在湿冷的空气中造成的，实际上，虽然这种天气会使人免疫力下降而易于患感冒，但感冒却是由病菌引起的，就这么明显简单。

了解症状

本来很健康的孩子患感冒后其症状一般持续 7 至 14 天。传染期为症状出现后的前 2 至 4 天，这些症状可能非常轻微，例如只是喉咙有些痒，因此使得感冒在传染期很难被发现而轻易地传染给他人。

随着感冒的进一步发展，症状变得越来越明显而且令人更加不适，最常见的症状是打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、流眼泪、咳嗽、耳疼、喉咙疼和发烧。

缓解病情



对于任何病毒性感染，时间是最好的医生，因为病毒必须任其发展，完成全过程，但你可以采用下列方法缓解感冒带来的不适感，使你的孩子更加舒适：

- 确保孩子有充足的卧床休息时间。
- 鼓励孩子多喝水。
- 使用冷雾增湿器增加空气中的湿度。增湿器必须每天清洗，一周至少消毒一次以防将病菌散入空气中，还应考虑灌入蒸馏水。

- 对那些不会擤鼻涕的婴儿或年龄非常小的儿童可使用鼻腔喷射器清除鼻内黏液，不过得记住，过多使用可能会增加鼻分泌物的产生。
- 用醋氨芬治疗发烧。不要给 19 岁以下的孩子使用阿司匹林，因为阿司匹林会直接导致瑞氏综合症，这种情况虽很少见，但一旦出现将很严重并危及生命。
- 在鼻下部皮肤上涂上凡士林以减轻摩擦带来的疼痛感。
- 让大一些的孩子含服无蔗糖糖果或止咳糖以缓解喉咙疼。
- 在给孩子使用任何感冒疗法前都应咨询医生，无处方药物可能使鼻腔干燥并有负作用。



若你的孩子符合以下情况请立即与医生联系：

- 不到 6 个月大（在这个年龄段婴儿可能很快转成诸如肺炎等更严重的疾病）
- 每次呼吸鼻孔都要张大或呼吸困难
- 出现了影响睡眠、吃东西和喝水的症状
- 8 – 12 小时不排尿（脱水的迹象）
- 嘴唇或指甲发紫
- 感到喉咙越来越疼或难以吞咽
- 鼻内分泌的黏液呈浓绿状而不是清水状

- 持续咳嗽超过两星期，或咳嗽得很厉害以致于出现哽塞或呕吐
- 感到胸口疼或喘不过气
- 耳朵疼
- 发抖或感到冷
- 体温超过 102 华氏度，或连续数日体温超过 101 华氏度，或在初次热度下降后又一次发烧（这是第二次病菌感染的迹象）
- 过度地困倦或脾气暴躁

为防止将感冒传染给他人，你应该让孩子打喷嚏或咳嗽时用手捂住嘴，并且在擤完鼻涕后要洗手，用过的纸巾应该立即扔掉。这些事情对较小的孩子来说比较困难，所以你应该花时间教会孩子这些做法。有关感冒的更多介绍见第十七章。

尿布疹

这种皮炎的特点是红色发炎的皮疹，接着在婴儿的臀部和阴部出现干而带鳞屑的皮肤。这常是因为婴儿坐在湿尿布上造成的，因为小便中的氨会使皮肤发炎。虽然大部分尿布疹可以在 1 天内痊愈，但有时可能持续达 10 天之久。

你要想在家里自己治好孩子的尿布疹，就让孩子在你的照看下别用尿布，使用锌氧化物软膏缓解皮疹。若情况严重可局部使用皮质甾类药物治疗皮疹。抗真菌药可用于阻止酵母菌感染。对于上述任何一种情

况，在用药前都要先和你的儿科医生商谈，并查看产品说明以确定这些药是否适合儿童。



为预防尿布疹，尽可能经常地更换尿片——无论是布尿片还是一次性尿片。在洗布尿片时，冲洗过程中可在每加仑水中加 1 盎司醋，这样可使尿片的 pH 值适合孩子皮肤的 pH 值。

耳部感染

耳部感染指的是中耳，即耳鼓后部发炎。孩子长到 3 岁大时有 2/3 的孩子至少患过一次感染。

了解症状并确定病因

年龄稍大的孩子患耳部感染的症状是：耳朵疼痛，耳内有被塞满的感觉，听不见声音和发烧。年龄稍小的孩子表现的症状为烦躁不安，难以入睡，抓耳朵，吮吸困难或疼痛以及发烧。



未确定的耳部感染可能导致并发症，因此对出现上述症状的孩子应带往医生处检查，尤其是出现发烧症状或以前患过上述呼吸道感染的孩子。其他一些情况也可能导致耳疼，如长牙，耳中有异物，棉签伤及耳道或耳垢较硬。只有医生才能断定耳疼的确切原因并提供最佳治疗。

缓解症状

多达 85% 的耳部感染是由于病菌引起的，使用抗生素可消灭这些病菌。有些孩子在开始使用抗生素后 48 小时才感到症状减轻，但若孩子丝毫没有症状减轻

的感觉，你就应该和医生考虑病毒感染（抗生素无法治疗）或过敏的可能性了。找到周期性耳部感染的罪魁祸首是很重要的，因为耳部感染可能影响儿童的听力和语言发展。



只要孩子不适，你都应该要求医生检查孩子的中耳是否有液体分泌。即使孩子没感到耳部疼痛，液体也可能影响听力，但这一点尤其对较小的儿童来说是无法告诉他人的。



在家里你可以让孩子感到舒适些。让孩子受感染的耳朵向上，因为中耳膜的突起会引起疼痛，而耳朵向上，地心引力就有助于逆转这一过程。热敷耳朵或使用醋氨芬也有助于减轻疼痛和压力。只要这种感染是不具传染性的，患有耳部感染的孩子就可以出去和其他孩子玩耍。不过最好别游泳，因为水进入耳朵会使病情加重。

一点点预防措施

婴儿通过母乳哺育而获得的天生免疫力有助于减少患耳部感染的危险。婴儿吮吸母乳时的姿势也可减少液体流入中耳的可能性。奶瓶喂养的孩子喝奶时身体处于直立状态，头部比腹部高，这样也很有好处。不要让孩子平躺或是让孩子睡在床上用奶瓶喝奶。

麻疹

虽然麻疹总与严重的皮疹有关，但事实上它是一种呼吸道感染。最初的症状一般出现在接触麻疹病毒后 9 至 11 天之间，病状一般持续 10 至 14 天。麻疹病毒通过口鼻中的分泌物以及打喷嚏和咳嗽所喷出的风媒

小液滴传播。这是一种传染性很强的疾病。

了解症状并确定病因

麻疹的最初症状是暴躁不安，眼睛发红并对光线敏感（一般称之为红眼病），干咳以及高达 102 华氏度的高烧。

在早期症状发展的 8 天后会出现皮疹。皮疹开始发展时，除咳嗽可能持续整个发病期外，其他的初始症状将减退。皮疹总是从前额开始，并向下发展到脸部、颈部和身上。皮疹看上去像大而平的斑点，颜色介于红和棕色之间，而且会互相重叠以致于完全覆盖住皮肤，尤其是脸上和肩部。3 天内皮疹向下发展到脚部，持续大约 6 天后同样也是从前额开始向下逐步消退。当一层光滑的皮肤剥落后，皮肤可能呈棕褐色，不过这只是暂时的。

麻疹的一个明显迹象是克普力克斑点，这是一种长在嘴里形状不规则，中心显白绿色的小红斑点，一般在皮疹前 1 至 2 天出现，医生可通过对那些发高烧并咳嗽的孩子进行检查而发现这些斑点。

缓解症状

抗生素对任何病毒感染都不起作用，因此这类感染的治疗只能使孩子感到舒适些，并警惕诸如肺炎等并发症的出现。患麻疹的人从接触病毒后 5 天至皮疹消失后 5 天都具传染性。



在这段时间里让孩子呆在家里远离其他孩子，并让孩子有足够的卧床休息，不要进行剧烈运动。为了使

孩子在康复期间感到舒适些，你可采用以下建议：

- 鼓励孩子多喝水以防脱水。
- 使用冷雾增湿器以缓解孩子的咳嗽，滋润呼吸道。
- 发烧至 103 华氏度或更高时可使用醋氨芬（千万别给 19 岁以下的孩子吃阿司匹林）。
- 把孩子的房间弄暗，因为这种病有时会伴有红眼病，而明亮的光线会使孩子的眼睛疼痛。
- 每天早晚至少为孩子量一次体温，以监控病情发展并随时发现并发症。

患麻疹的孩子常易受病菌的感染，尤其是耳朵和肝部。医生可使用抗生素治疗这类感染。



若你的孩子有以下症状请立即与医生联系：

- 喉咙疼
- 感到耳疼或耳朵沉重
- 咳嗽咳出带色黏液和/或咳嗽持续长于 10 天
- 呼吸困难或呼吸非常快
- 嘴唇或指甲成兰或灰色
- 体温超过 103 华氏度

腮腺炎

腮腺炎是一种遍及全身的病毒感染，但其症状主

要集中在腮腺唾液腺上。唾液腺被感染后会持续 1 至 3 天肿胀并疼痛，脸部其他腺体也可能会受到影响。

2 岁以下的孩子很少会感染上腮腺炎，大多数感染者是 10 至 19 岁的儿童。孩子在接触病毒后 12 至 25 天中会开始出现症状，一般是出现在第 18 天。大部分孩子 10 至 12 天会康复，每个腮腺唾液腺的肿胀一般都需要一个星期才消退，不过两个腺体一般不会同时肿胀。

对于腮腺炎的传染期，专家们有各种不同的观点。有些认为从症状出现前 2 天至症状结束后长达 6 天为传染期，有些则认为是从腺体肿胀前 6 天开始至两周后。不管怎样，这种病毒是极具传染性的，因为它生存在孩子被感染的唾液中，可以很轻易地通过生活用具、水杯或打喷嚏和咳嗽时喷出的小液滴传播，它还可以在孩子的尿液中生存 2 至 3 周。

了解症状

多亏了腮腺炎疫苗使得大多数孩子都不会感染上这种病了，但若孩子未接受过免疫注射，你就应当对这种病的症状有所了解，而且能够将它与其他疾病的症状区分开来。

这种疾病的症状包括：一边或两边腺体沿面颊两侧肿胀，连续 3 至 5 天发热，触摸肿胀部分或张嘴时有疼痛感，恶心或有时呕吐，头疼，有虚弱感，无食欲，关节肿痛，对于男孩子还会出现睾丸肿胀。



缓解病情

对于腮腺炎没有专门的治疗方法，因为对所有的

病毒性感染，抗生素都是无效的，必须得让疾病发展完它的全过程。父母和医生惟一能做的是让孩子尽可能感到舒适并警惕并发症。你可使用以下方法：

- 使用醋氨芬治疗发热和疼痛（不要给 19 岁以下的孩子使用阿司匹林）。
- 在孩子饮食中增加水份，多给他吃松软、非柑橘类、易吞咽的食物。坚硬的食物由于需要咀嚼会使腺体分泌更多唾液，导致疼痛加剧，酸性柑橘类果汁或食品也是一样。
- 在孩子身边放一杯淡水或非柑橘类果汁并鼓励孩子不时地喝上一小口。虽然患腮腺炎的孩子喝水和吞咽时会有疼痛感，但多喝水可防止脱水。
- 对肿胀处进行冷敷或热敷以暂时缓解疼痛。
- 每天早晨至少给孩子量一次体温，晚上应再量一次，如果体温超过 103 华氏度，可给孩子使用醋氨芬。



若孩子出现了以下情况，请立即与你的医生联系：

- 总体病情加剧
- 感到睾丸疼痛（对男孩而言）
- 严重腹痛
- 特别无精神
- 接受过腮腺炎疫苗注射的孩子表现出了患腮腺炎的症状

呼吸道问题

肺、气管以及呼吸道其他组成部分共同工作以提供身体所需的氧气。然而，诸如哮喘、支气管炎、哮吼和肺炎等疾病会影响孩子的呼吸。本节对这些疾病快速地作一介绍。

哮喘

在美国，哮喘这一肺部疾病给将近一千万的人带来了呼吸问题。虽然成年人也可能患哮喘，但这一疾病的大多数患者还是儿童，甚至是婴儿。哮喘是一种气管功能紊乱，有时可能危及生命，但认识了这一疾病的早期症状并尽早采取措施，你和你的孩子是可以对付哮喘发作的。

当呼吸道的肌肉层变窄并痉挛时，哮喘就发作了。气管中有一层名为黏液的纤细的膜，当它肿胀时会分泌出过多的粘性的黏液，这就会引起胸闷憋气、呼吸有声响、咳嗽、烦躁不安或呼吸困难。感冒、流感、过敏、天气异常、空气污染、剧烈运动，甚至有时精神压力和兴奋都可能引发哮喘。



如果孩子感到胸部、喉咙或颈部疼痛，或是呼吸极为困难而且情况逐渐恶化，尤其是当孩子呼吸快速时，你应立刻与医生联系。哮喘的另一征兆是吸气时拉伸胸部而呼气时发出很响的咕噜声。你还应注意其他不太明显的迹象：眼睛或指间出现兰色或皮肤发暗。患哮喘的孩子可能表现出激动、过度倦怠或迷糊。

对孩子身体状况进行全面评估有助于准确找出缓

解病情的医疗方法。定期体检，掌握早期警报迹象知识以及用肺活量测量仪进行肺活量常规检查，都可以减少可怕的严重哮喘的发作危险。

支气管炎

支气管炎是肺部较小的呼吸管，即支气管的感染。不要将它与气管炎，即较大的主要的气管感染而混淆。婴儿比年龄较大的孩子更易受到这种感染，因为婴儿的气管较小，当被感染或发炎时就易堵塞。

婴儿患支气管炎时首先会出现一些感冒的症状：流鼻涕，轻微咳嗽，有时会发烧。一两天后，咳嗽加剧，孩子开始表现出呼吸迅速并更困难，孩子还可能饭也吃不好，因为用力地呼吸会引起吮吸和吞咽困难。



如果孩子出现了以下迹象，请立即与医生联系：呼吸困难，发烧持续 3 天以上或不到 3 个月大的孩子发烧。无论是年龄较大的孩子还是婴儿，由于此时喝水困难，因此警惕脱水迹象尤为重要。这些迹象包括嘴干，喝水比平常少，哭泣时没有眼泪，小便比平时少或 8 至 12 小时还不能尿湿一片尿布。

由于支气管炎是由病毒引起的，抗生素对疾病本身是无效的。然而，可以使用一些扩张呼吸道的支气管炎药物。如果孩子出现呼吸困难或脱水，可以建议入院治疗。若医生认为孩子可以在家里接受治疗，那么你所能做的就是尽量使孩子感到舒服并减轻感冒症状。你可参看本章“感冒和流感”以获得一些家庭护理的小窍门儿。

哮吼

哮吼是喉和气管发炎使得声带下部的器官变窄导致呼吸困难并发出声响。哮吼的发作可以在一年的任何时间，但最常见的是在10月至第二年3月之间。6个月至3岁大的孩子最易得这种病。哮吼带来的最大危险是气管可能继续肿大并变窄，造成起初呼吸困难，最终发展到无法呼吸。



若孩子半夜醒来发出很明显的哮吼呼吸声，应立即把孩子带进浴室，把淋浴水开至最烫的程度，热水产生的蒸汽有助于减缓气管肿大（一定要注意让孩子远离烫水以免烫伤），关上浴室门让孩子在有蒸汽的浴室里呆15至20分钟。之后，孩子虽仍会有哮吼咳嗽，但呼吸要容易些。另外你还可连续几晚在孩子的房内使用冷雾增湿器，尽可能将增湿器紧靠孩子的床，这样湿润的空气可使孩子充分受益。



若孩子哮吼发作，无论当时是几点，你都应立即与医生联系以获取治疗建议。有些医生建议使用减轻充血的药物治疗支气管哮吼，并使用可的松缓解病毒哮吼造成的肿胀。不应使用咳嗽糖浆，因为它对受感染的喉和气管毫无作用，并且会妨碍孩子咳出因感染而产生的分泌物。

在极少数情况下，孩子需要入院治疗。在医院里，可使用静脉注射营养成份和喷雾疗法。为绕开喉及气管的肿大部分，可使用一根管子从鼻或口中插入气管，这样康复期间孩子可恢复正常呼吸。



若孩子出现下列情况，请立即将他送入急诊室：

- 呼吸发出哨声而且越来越响
- 由于呼吸不畅无法说话
- 呼吸显得很费劲

肺炎

大部分的肺炎都是在呼吸道感染扩散至胸部之后而发展起来的。肺炎还可能是某些病毒性感染疾病的并发症，比如，水痘、麻疹、疱疹、传染性单核细胞增多症和风疹，病菌感染也可能导致肺炎。虽然这一疾病曾被认为极具危险性，但今天通过正确及时的治疗，大部分孩子可完全康复。

肺炎的症状包括发烧、出汗、发冷、皮肤泛红、全身不适、无食欲、无精神、咳嗽、快速并费力地呼吸、呼吸时有声响以及嘴唇和指甲泛出蓝色。若孩子表现出以上任一症状你都应立即和医生联系。

医生可能会开些抗生素类药物，因为很难断定肺炎到底是由病毒还是由病菌感染造成的。若孩子确实得的是病毒性肺炎，那么几天后病状会消失，但你应继续按医生处方上所规定的天数给孩子服用抗生素以确保所有的病菌都被消除了。在家里不要给孩子吃镇咳药，因为咳嗽是必要的，它可清除因感染而产生的多余分泌物。

若孩子出现以下症状，你应再次带他去看医生：服用抗生素后仍连续两三天发烧，呼吸困难，关节红肿，

骨骼痛，颈部僵硬或呕吐。这些症状可能表明身体其他部位受到了感染。

咽炎

A类链球菌是一种造成喉咙疼痛发炎，即咽炎的病菌。这种病症在冬季寒冷的日子里人们挤在室内时最易出现。链球菌存在于喷嚏和咳嗽喷出的小液滴中，与被感染的人密切接触也会传染上这种疾病。在所有的年龄组中，5至15岁的孩子最易被感染。咽炎的潜伏期为接触病菌后的2至7天，不过，一直到使用抗生素后24小时，你都应认为孩子仍处在传染期。

了解症状并确定病因

对大些的孩子，咽炎的症状包括喉咙疼，吞咽、进食困难，高于101华氏度的体温，发冷，身体疼痛，恶心，呕吐，腹痛，扁桃体红肿并出现白色或黄色脓斑以及颈部腺体肿大。对婴儿来说，症状不一定集中在咽喉，可能包括流鼻涕，鼻孔周围起硬皮并疼痛，低烧以及食欲差。

若孩子出现任何咽炎症状，你应立即请医生诊断治疗。若是不加治疗或是用抗生素治疗得不彻底，这种病菌可能导致其他更严重的并发症，包括肾炎，风湿热，窦炎，耳部感染，肺炎和皮肤感染。有时咽炎会有皮疹伴随出现，这就是猩红热，不过它和咽炎一样都不是严重的病。

要诊断咽炎，医生会采用快速咽炎试验或用棉签从孩子的喉咙中刮下一层培养菌（这个试验需要轻刮

咽喉）。整个过程是无痛感的，不过可能使孩子有作呕感，因此在刮样时你应让孩子坐在你腿上。

缓解病情



这种疾病的典型疗法是连续 10 天服用盘尼西林。若孩子对盘尼西林过敏，医生会开些其他的抗生素药物。孩子的热度可望在三、五天之内退去，随后很快喉咙疼也会消失。

为使孩子在康复期间更加舒适，你可试用以下建议：

- 由于吞咽可能会有痛感，你应在孩子饮食中增加松软食物和水份。试着给孩子吃冰激凌、冰棒、润喉茶、温热的汤和奶昔。
- 鼓励孩子喝足够的水以防脱水。
- 让孩子卧床休息或安静地玩耍。
- 帮助孩子漱口，可使用浓茶水或温盐水，不过一定要让孩子漱口后吐出盐水，否则会造成胃部不适。
- 使用冷雾增湿器以增加空气湿度。
- 把一块湿热毛巾围在孩子的脖子上，以缓解腺体肿大。最后，为预防并发症，应让孩子按处方规定的天数服用抗生素。



若孩子出现以下症状，请立即与医生联系：

- 恢复正常体温几天后再次发烧
- 皮肤上发出皮疹
- 感到耳疼或较小的孩子不停地扯耳朵
- 鼻中分泌物是变色或带血的黏液
- 咳嗽，尤其是产生黏液的咳嗽
- 感到胸痛，呼吸短促或极度疲倦
- 痉挛
- 关节红肿疼痛
- 恶心或呕吐

扁桃体炎

扁桃体是位于喉咙后部两侧的组织群，其中含有可产生抵御病毒和病菌抗体的细胞。扁桃体炎就是扁桃体受感染发炎，可能是有病毒或病菌引起的。但无论引起的原因是什么，扁桃体都会肿大发红，并且外面有一层黄色、灰色或白色的膜。

无论是病毒还是病菌引起的扁桃体炎都极具传染性。人们传染上这种病，常是由于接触了病人喉咙或鼻腔中分泌的液体，这种接触可能是通过打喷嚏、咳嗽或用了病人的杯子喝水。这种疾病可能持续 2 天或更长，直至 12 天，这主要看这种感染是病毒性的还是病菌性的，扁桃体和肿胀腺体恢复正常可能需要数周。

了解症状并确定病因

年龄较大的孩子得这种病所表现出的症状是突然地喉咙疼，肿大处疼痛，颈部僵硬，失去食欲，一般的生病感觉，发冷，高于 101 华氏度的热度以及颈部下腺体肿大并有触痛感。婴儿患扁桃体炎的症状可能不只集中在咽喉部位，最明显的症状是食欲下降，流鼻涕及低烧。

医生通过检查扁桃体可诊断扁桃体炎，也可通过刮样来判定是哪种病毒或病菌造成了感染。

缓解症状

30% 的扁桃体炎是由一种名为 A 类链球菌的病菌引起的，使用一组抗生素即可治疗这类感染；而另 70% 的病历则是由病毒引起的，这时抗生素就不起作用了，只能让这一病症发展完它的全过程。

对于由链球菌引起的扁桃体炎，发烧和喉咙疼常持续 3 至 5 天。而对于病毒引起的扁桃体炎，其持续期与相关的病毒有关。大部分人可在一周内基本痊愈。



为使孩子在康复期间更舒适，可采用以下步骤：

- 由于吞咽带来的疼痛感使进食有困难，你可试着在孩子的饮食中增加水份和松软食物，例如润喉茶、温热的汤、清凉软饮料、奶昔和冰棒。
- 确保孩子喝足量的水。
- 测量孩子的体温，每天早晚至少各一次，并将所有体温升高的情况都告诉医生。

- 使用醋氨芬以缓解疼痛和退烧（不要给 19 岁以下的孩子使用阿司匹林，因为它可直接导致瑞氏综合症，这是一种严重的可能危及生命的疾病）。
- 鼓励较大的孩子用浓茶水或温盐水漱口，但不要让孩子吞下盐水，否则会造成胃部不适。
- 由于干燥的空气会加剧喉咙疼，可使用冷雾增湿器增加空气的湿度，尤其是在夜里。
- 若孩子在服用抗生素，你应让他按处方规定的天数坚持服用，以避免并发症。
- 若孩子经常患扁桃体炎（一般每年 7 次或接连两年每年 5 次），医生有时会建议手术摘除扁桃体，这被称为扁桃体切除术，曾经是十分常见的治疗方法——几乎一直通行无阻——但现在许多医生对这种方法在预防进一步咽喉感染方面所起的效果提出了质疑，因此较少推荐这一方法了。研究也表明扁桃体在免疫系统反应中具有益处。



若孩子出现以下症状，请联系你的医生：

- 初次发热消退几天后再次发烧（可能表明再次感染）
- 皮肤上发出皮疹
- 感到耳朵疼
- 痉挛
- 鼻腔分泌物变色或带血纹

- 咳嗽，尤其是产生浓痰的咳嗽
- 感到胸口疼，呼吸短促或极度疲劳
- 关节红肿疼痛
- 恶心或呕吐

第十四章

顺利度过青春期：青少年健康

本章提要

- ▶ 了解青春期和性发育
- ▶ 处理常见青少年问题
- ▶ 远离毒品和酒精

离开童年时代向成年期前进的过程，无论对十几岁的孩子还是他们的父母来说，都像是在生理和情感的滑行铁道上行走。今天的青少年有许多他们的父母从未得到过的选择和机遇，同样也必须战胜许多他们的父母从未遇到过的挑战和陷阱。

从健康的角度而言，成长同样充满艰辛。作为十几岁的孩子，你应该了解自己身体会发生什么变化，如何处理这些变化以及如何对自己的健康负责。

狂怒的荷尔蒙：青春期和性发育

青春期是个令人讨厌的词。就从读音来说，它简直听上去都让人尴尬。不过它没什么值得羞涩的，毕竟每

个人都要经历它，而且要想健康，你就得了解它的一切，尽管你会认为这些细节骇人听闻。

到底什么是青春期？按照韦氏大词典的解释，青春期是一个生理发育过程，在这一过程中，第二性特点得以发展，并且性生殖首次成为可能。



在下面的几页中，我们将谈谈伴随青春期所产生的变化。不过在将自己与你的朋友们比较的同时，应该记住一点：青春期的外部特征是因人而异的。某个人可能 8 岁就开始发育了，而另一个人可能到 14 或 15 岁才表现出发育的特征。一般而言，女孩子比男孩子早两年进入青春期。别因为自己发育不够快而烦躁，“正常”是相对的。

女孩子的成长

女孩子到达 8 至 13 岁，卵巢（为生育而排卵的器官）收到信号开始排出被称为雌性激素的荷尔蒙。



女孩子身体上最初的看得见的变化是乳房的出现和长出稀疏的阴毛。乳房发育大约一年后，开始出现“初潮”，即第一次月经期。

月经，如图 14 - 1 所示，是体内进行的一个生理周期的完成。月经期可能在某一天突然出现，但（由于雌性激素）“准备期”可能要在体内进行一段时间。

女性有两个卵巢，每个卵巢里都有上千个极小的卵。女性生下来就有一生中所需的卵。每月一次，其中一个卵巢通过排卵过程释放出一个卵。每个月在排卵

前，子宫内会形成一层由组织和血液构成的薄膜，为可能的怀孕做好准备。

被排放出的卵沿着两个输卵管中的一个向子宫运动。在大多数情况下，卵到达子宫前就破裂。然而，若精子（男性生殖细胞）在卵子运动过程中与之相遇并结合，那么受精就开始了。接着，已受精的卵向它的"筑巢地"——子宫——运行，在那里，它粘附在内膜上，经过九个月的时间发展成为婴儿。

如果不发生受精，子宫内那一层特殊的薄膜就不再有用了，于是组织和血液就流出子宫，通过子宫颈和阴道向下排出体外。这就是月经期，一般持续三至七天。排卵期和月经期一般间隔 14 天；不过，从月经期开始到下一次排卵期的时间间隔因人而异，因此不是所有的女性生理周期都一样。这整个周期，即从排卵到子宫内膜的形成再到月经期的开始，是由雌性激素和其他荷尔蒙决定的。



从第一次排卵期开始，即使月经期尚未开始，怀孕就成为可能。如果你在性方面比较活跃并且关心避孕和预防性传播疾病（你应该这样），就应该了解避孕措施和安全性交！你可以和父母、医生、校医、指导老师或其他信得过的成年人谈谈，他们会提供你需要的信息（我们也将在第十九章谈及这些问题）。

青春期当然不仅仅是月经的出现。一般来说，初潮之后，女孩子会长高。开始长腋毛，阴毛也变浓，乳房当然继续变大，而且臀部也变宽。开始有性欲或性冲动。女孩子的声音在青春期也会变粗，虽然不如男孩那么明显。一般来说，青春期到 18 岁结束。

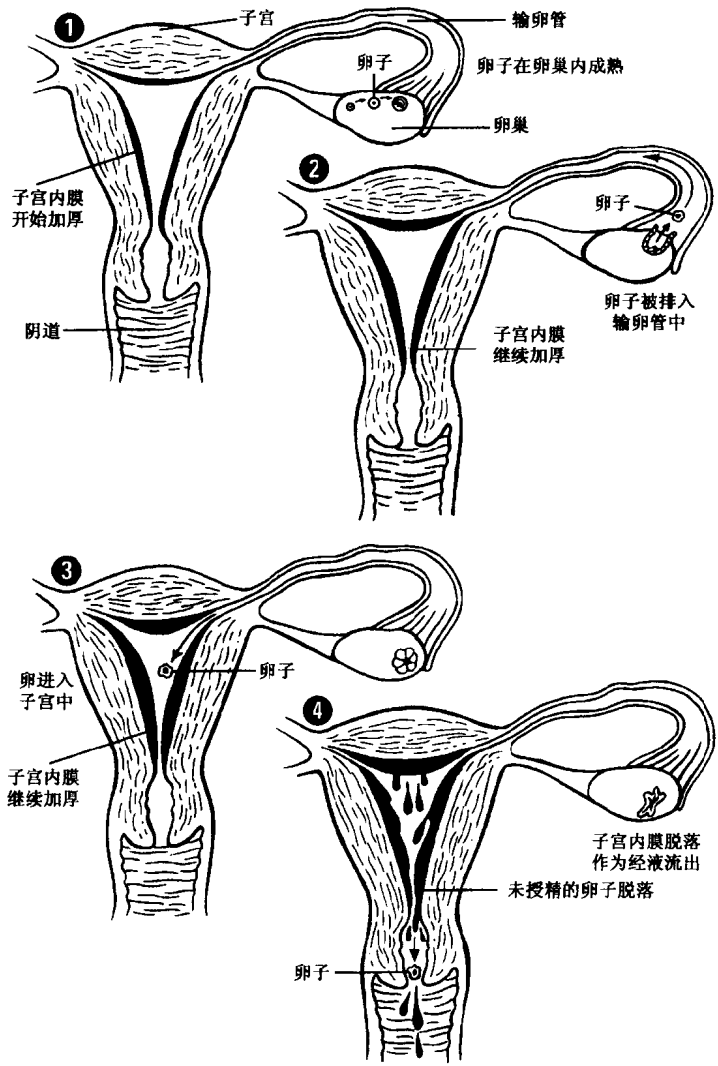


图 14－1 月经期是一个生理周期，在这个周期中，子宫为怀孕做好准备，若未受孕，则已形成的子宫内膜会脱落

男孩成长为男人

造成男孩子青春期变化的也是荷尔蒙，不过，是一种名为睾丸激素的荷尔蒙。男孩子最初的青春期外部特征是阴毛、腋毛和胡子的出现，声音逐渐变粗，有时随着声带加厚和调节而变得粗哑。性欲或性冲动，也变得更加活跃。

荷尔蒙还使睾丸变大，阴囊变暗，阴茎逐渐变长、变粗。随着睾丸激素开始循环，男性体内开始产出精子，即男性生殖细胞。

男孩一出生就能够勃起，但射精（性高潮时阴茎内精液的射出）要等到青春期才出现。在这期间，睡眠时可能会有自发的勃起和射精——这被称为遗精或“梦遗”。这些都是正在性成熟的标志。

超过 50% 的男孩在青春期会有不同程度的雌性乳房症——乳房扩大，同时可能伴随有轻微的肿块和疼痛，但主要的问题还是尴尬感。不过，这没什么可担心的。其原因是暂时荷尔蒙失调，任何肿大一般会在 12 至 16 个月内消失。



我们已经告诉女孩子们了，现在我们同样要告诉你：如果你在性方面比较活跃，就应该了解避孕措施和安全性交以防自己使他人受孕或患上性传播疾病！你可以和父母、医生、校医、指导老师或其他信得过的成年人谈谈，他们会提供你需要的信息（我们也将在第十九章谈及这些问题）。

健康状况和应关心的问题

十几岁的少年同样会有成年人、儿童所担心的健康问题：患流感、骨折、过敏等等。但有少数健康问题——例如粉刺和饮食紊乱——通常只困扰着青少年。

对付粉刺

说到皮肤，你完全有理由把所有皮肤上的不正常都怪罪到荷尔蒙的头上。粉刺就是由于青春期荷尔蒙使得皮肤内腺体的油量分泌增加而造成的。油量的增加使毛孔堵塞，并可能发炎，最终发展成为丘疹。



要消除粉刺，你应该定期洗脸，不要让头发（其本身覆盖着油）盖在脸上或前额上。面部只用无油产品和化妆品。最重要的是：不要挖挤这些丘疹，否则只会更糟并留下永久性疤痕。

如果粉刺特别令人烦恼而且总不消退，你可以问问皮肤科医生或你的开业医生该怎么办。许多处方药物（特别是 accutane）都可用来治疗粉刺。

战胜饮食紊乱

在青春期，你可能会看着镜中的自己想象青春期结束后这一“成品”会是什么样。你可能从未像十几岁时那样如此关注你的生理外表。

然而，有些青少年却把这种自我关注变成了对体重和外表的困扰。为了达到市场业所“规定”的标准，许多年轻人开始节食。虽然合理的饮食和在医生指导下

进行运动有助于健康，但许多年轻人，尤其是女孩子，为保持“理想体重”走到了有害健康的极端。这就会造成饮食紊乱，其三种常见类型为：

- **神经性厌食症**：这种饮食紊乱的大多数受害者是少女，其特点是被一种想瘦的心理所困扰。一个女孩可能已瘦得像牙签了，但仍坚持认为她还需减肥。厌食症所造成的体重过度减轻会带来严重的副作用，例如肌肉、骨骼中的钙质以及月经的消失，还可能造成心脏衰竭、贫血和肝肾损伤，有时甚至导致死亡。厌食症患者应立刻接受治疗和心理咨询。

- **神经性贪食症**：这种病表现为狂饮和清除：在短时间内吃大量食物，然后通过诱导呕吐、服轻泻剂或禁食把食物从身体内清除（倒空）。贪食症造成的生理结果没有厌食症明显，因为其目的是保持体重。它带来的不良副作用包括体内水份和矿物质失衡，肠胃受损，内出血和感染，牙齿受损以及由于反复呕吐食管接触胃酸而受损。有时，贪食症会造成死亡。

- **无节制饮食紊乱**：那些总是背地里经常狂吃的人。这种紊乱的根源常在于压力、焦急或沮丧；遗传、社会经济地位和文化也会有所影响。男性患无节制饮食紊乱的可能性大于患厌食症和贪食症的可能性。

治疗的第一步是通过体检确定患病程度。轻微的病情可用心理疗法，即通过交谈和努力使饮食习惯和行为得以恢复；对较重的病情，可能需要立刻入院，先

恢复紊乱病人的健康再开始治疗。



要想得到更多有关饮食紊乱的信息，可与美国厌食症/贪食症协会联系：NY 纽约，293 W 中央公园，IR 套房，10024，212－501－8351；或访问其网址：members. aol. com/amanbu。

促进情感健康

在本章开头，我们将青春期比喻成是滑行铁道。在这些年里，随着你在青春期的波涛中颠簸，情感也忽上忽下。造成这些颠簸的一部分原因是荷尔蒙，因为它确实会影响心情和性冲动。而另一部分原因是伴随成长而来的矛盾：和父母、朋友关系的改变，来自同事的压力，也许还有感到身体变得笨拙。

当然，情感健康与生理健康是密切相关的。一个可以绕着足球场跑好几圈的人，如果内心不宁静，那么他就不能算是真正健康的人。这并不仅仅是个比喻：压力确实会削弱免疫系统而使你更容易生病。

不幸的是，青春期压力和/或家庭问题的结合有时为严重的情感问题提供了舞台。这些压力甚至可能加速精神病。寻求职业帮助是惟一的选择。我们时常会有短暂的“心理低位”期，这在青春期更是常见，但若忧郁期持续得太长，你就该寻求帮助了。情感疾病正如生理疾病一样，发现得早也就治愈得早。忧郁症是可以治疗的。它的某些特征为：

- 长期的悲伤感
- 绝望感

- 逃避家人和朋友
- 对食物、学校或娱乐行为失去兴趣
- 无法集中精力
- 有诸如疲劳、头疼或胃疼等生理症状
- 失眠或嗜睡（睡眠过度）



要想得到有关忧郁症的免费信息，你和父母可与全国心理健康协会 D/ART 组（忧郁/意识，认可）联系。地址是：D/ART, Room 10—85, 5600 Fishers Lane, National Institute Of Mental health , Rockville, MD 20857; 或打电话：301－443－4140。你可拨打 800－1421－4211 或访问其网址：www. nimg. nig. gov/publicat/eduprogs/dart. htm，索取免费忧郁症手册。

做出聪明的健康选择

青春期的你面临着各种选择。在童年时代，父母可以指导你做出选择，而现在这一责任逐渐落到了你的肩上。你不断从父母、老师、也许还有牧师们那儿听到有关外界影响的警告。你必须得听，但同时却想成为“那些家伙中的一员”。同事的赞许对你非常重要。这就使你容易接触那些引诱青少年的诱惑物，而这正是问题的真正所在。我们所说的诱惑物指的是毒品、烟、酒和性。（有关性和性传播疾病的内容请看第十九章）

的确，每个人都有自己的是非观。但事实是所有这

些行为会威胁你的健康，这一点你是无法否认的。如果你想使自己处于最佳状态，你就需要了解这些习惯真正会给健康造成什么影响。以下是全国烟酒信息交换所提供的信息：

- **烟**：十几岁正是身体发育的关键期。香烟中含近4 000种化学物质（其中2 000种是已知的有毒物质），它们都会对身体造成危害，这些危害包括：味觉不灵敏，免疫系统衰弱，因抽烟而造成的咳嗽，胃溃疡，气管炎，心率加速，血压升高，过早出现皱纹，肺气肿，心脏病，中风，以及各种癌症——口腔癌、喉癌、咽癌、食道癌、肺癌、胰腺癌、子宫颈癌、子宫癌和膀胱癌。

- **酒**：虽然到了法定年龄的人喝酒是合法的，但酒仍是一种毒药。下一次宴会上喝啤酒时，先想一想下列数据：酒每年造成超过10万人的死亡，而且在美国，它是第三位造成可预防性死亡的原因。在短期内，饮酒会使视相失真，判断力下降，并会带来难闻的气味以及其他酒醉后的影响。长期习惯性饮酒会使人缺乏维生素，患皮肤病，胃病，阳痿，肝损伤，心脏和神经系统损伤，以及记忆力丧失。严重酗酒会危害体内几乎所有的器官和组织，并使患癌症的危险大大上升。

- **大麻**：在短期内，这种毒品会造成疲倦，记忆力受损，心率加速，口干，偏执狂和幻觉。长期服用则会增加患癌症的危险，使男性睾丸激素和精液量减少，女性睾丸激素量上升，生育力下降，并减少性交快乐。

- **可卡因**：可卡因是一种兴奋剂，极容易上瘾，吸食者为得到这种毒品常不惜用生命中的一切来换取。它的危害极大，包括：性机能障碍，血压上升，心率和呼吸加速，体温升高，心脏病，中风，肺病，通过共用污染的针管而患肝炎或艾滋病，脑病发作，免疫系统衰竭，偏执狂行为，幻觉，焦虑，以及脱离现实。

睁大你的眼睛

有时候你很难判断朋友或亲人是否染上了毒瘾。全国烟酒信息交换所认为如果你的亲人表现出以下迹象中的一项或多项，那么他就可能染上了毒瘾或酒瘾。

- 经常喝醉
- 对吸毒量和饮酒量撒谎
- 躲着你和其他人而喝醉
- 放弃了诸如运动、做家务等活动，或常和不饮酒或吸毒的朋友闲荡
- 不得不喝更多的酒或服用更多的毒品才能达到相同效果（即耐药量）
- 不断地谈论毒品和酒
- 认为毒品和酒是快乐生活的一部分
- 强迫他人饮酒或吸毒
- 违反法律
- 不省人事
- 冒险（无防御性交，酒醉驾车等等）
- 感到忧郁，衰弱，或想自杀
- 学习或工作表现差

第十五章

从里到外都美丽：女性的健康

本章提要

- ▶ 了解怀孕期的高潮和低谷
- ▶ 处理常见病：子宫内膜异位症、纤维瘤、月经前不快症
- ▶ 轻松度过更年期
- ▶ 乳腺癌的防治

在大多数情况下，女性健康中值得关注的问题和男性是一样的。毕竟，无论是男性还是女性，其人体的大多数系统是同样的。但不说你也知道，男性和女性之间确实存在着很大的区别——尤其是，如果可以这么比喻的话，正如室内管道与室外管道的异同一样。

在本章中，我们将讨论女性独有的而且常见的一些疾病和问题，例如怀孕，当然还有子宫内膜异位症、纤维瘤、月经前不快症、更年期、乳腺癌和其他癌症。

生孩子：怀孕与生育

一旦受精卵植入女性的子宫内，那么她的世界将从此改变。在以后的大约 266 天内，她有权吃两个人的

食物，添一橱柜的新衣服，半夜里吃中式夜宵，并可以让心情任意波动。听上去还真不坏！

了解怀孕迹象并予以确定

- 大部分女性表现出下列症状时开始怀疑自己怀孕：
- 停经
- 恶心呕吐
- 胸部触痛
- 排尿频繁
- 疲倦
- 头疼

妊娠试验可帮你确定你是否怀孕了。这一试验既可在医院做也可在家里做，主要是分析血液或尿液中是否含有人体绒毛膜促性腺激素（HCG），这种激素可在怀孕后 6 至 8 天内从血液中测得，并可在孕后 17 至 28 天内显示于尿液中。一般认为，血液试验比尿液试验准确，而且甚至在发现停经前就可检查出是否怀孕。

选择生育医生

如果你希望一切顺利，你一定想找一个合适的医生来帮你分娩。未来妈妈可以有以下几种选择：

- **妇产科医生：**在妇女生育系统和生育过程方面受过专门培训的有营业执照的医生。

- **家庭医生**：具有生育过程的一般知识或受过专门培训的有营业执照的医生。并不是所有的家庭医生都可以帮助你分娩，尤其是你或孩子有健康问题时。

- **助产士**：在生育过程方面受过专门培训的获得合格证书的医生（不是内科医生）。根据你所在州的法律，助产士可以独立操作或只能作为某内科医生监管下的生育中心的一员。大部分助产士只对无需药物或其他干预手段的顺产比较熟练。

选择医生前先考虑好自己想用哪种方式生育。是喜欢生育时保持清醒还是希望医生备好麻醉剂以便需要时注射？是否认为医院里设施齐全因此比较安全，还是觉得在独立生育中心那种比较熟悉的环境中生育更好？是否患有诸如糖尿病等影响怀孕的疾病？

如果医生的生育观点和你一样，那么你就更可能以自己喜欢的方式生育了。以下是你应该询问医生的问题：

- 从业时间有多长？获得过什么证书？
- 孕妇护理的费用是多少？是否有偿付方案？
- 是否属于我的承保范围？
- 为我提供产前护理的医生是否也参与我的生育护理？
- 可提供什么样的产前准备？
- 建议采用什么产前检查和方法？

- 是否鼓励或允许丈夫在产前以及分娩和生育时在场？如果进行剖腹产他是否可以在场？
- 是否鼓励孕妇试用不同的姿势生育？心理助产法等方法好不好？可提供多少种选择方法？
- 你所进行过的剖腹产占多大比率？什么情况下需要剖腹产？
- 你的病人中诱产比率是多少？是否常使用外阴切开术？使用产钳分娩和人工流产吸引术的比率又分别是多少？
- 分娩疼痛时是否常使用止痛剂或麻醉药等药物来镇痛？如果是，那么哪种是常用药？
- 使用电子胎儿心率监测仪在你的助产过程中是不是常规方法？

（有关这些及其他人工干预法请见本章“避免生育人工干预”部分）

确保一切正常

孕妇需要接受一系列检查以确定胎儿的健康状况，如果一切正常，通过这些检查，你就知道了胎儿发育良好，或者对一些需注意的问题提高警惕。



并非所有孕期检查都是安全的，因此在做检查前，应询问医生这一检查是否必要。一般来说，验血和超声波检查都是安全的，但是像羊水诊断这类侵害性检查则有导致流产的危险。因此，除非这一检查对你来说特别必要（例如你有家庭遗传病史），否则还是不做为

好。以下是孕妇最常做的检查：

- **α－胎甲球蛋白**：这是一种存在于婴儿神经管中的化学物质，怀孕 15 至 20 周时，通过验血可测出 α－胎甲球蛋白(AFP)值。若 AFP 值较高，则表明婴儿神经管不太正常。

- **α－胎甲球蛋白－3**：所有孕妇在怀孕第 16 周时都要做这一检查，它是通过验血测出三种物质的值：AFP，雌激素三醇和人体绒毛膜促进激素(HCG)。这三个值不正常则表明胎儿发育有问题，如大脑不健全或脊椎发育有缺陷。

- **羊水诊断**：怀孕第 15 周时所作的诊断。将针管从孕妇腹部插入抽取子宫中的羊水进行取样检查，其目的是检查染色体是否异常，这一测试还可测出胎儿的性别。

- **绒毛膜取样(CVS)**：可在羊水诊断之前进行(即在怀孕第 9 至第 12 周)，方法是将一根导液管穿入子宫，从胎盘上取下一些手指状突出物。比起羊水诊断，CVS 所导致的流产危险性要稍大些，在少数情况下还可能伤及胎儿四肢。这一检查的目的是发现绒毛膜异常，也可用来测出胎儿性别。

- **超声波**：这是人们熟悉的方法，将变频器掠过孕妇的腹部，变频器发出声波，可准确显示出正在成长中的胎儿的相片。这一检查通常在怀孕第 18 周进行，可用来确定胎儿的年龄，成长状况如何，甚至有时可测出胎儿的性别。

孕前和孕期都应保持健康

由于胎儿成长迅速，因此所有的未来妈妈从怀孕第一天甚至怀孕前起，就应尽一切努力确保孕期健康，分娩顺利。

接受风疹疫苗



如果从未得过风疹，那么孕前最应采取的步骤之一是接受风疹免疫注射，但注射后必须得等3个月才可怀孕，这样即使孕期受到风疹病毒感染也无需担心胎儿会患心脏、眼睛或耳部毛病。

合适的饮食

低脂、高纤维饮食可提供人体充分的维生素和矿物质，这种饮食对任何女性都有好处，而对那些已怀孕或打算怀孕的妇女就更为必要。另外，研究人员最近发现未来妈妈还应增加叶酸的摄入，它存在于多种蔬菜中，如小扁豆、鹰嘴豆、黑豆、黑眼豌豆以及椰菜、驱虫苋和菠菜等深绿色和颜色鲜艳的蔬菜中。叶酸可防止脊椎裂，这一疾病表现为婴儿的椎骨没有完全合拢。

外出活动，保持体形

哪个孕妇不想分娩顺利并能迅速恢复孕前的体形？孕期坚持运动是帮你达到这两个目标的捷径。但有些运动是应该避免的，例如弹跳、急拉、扭曲或15分钟以上的激烈运动。散步和游泳是最佳选择。另外，你还可以问问医生什么样的饮食和运动适合你。

养成良好的生活习惯

孕妇的生活习惯也会影响怀孕质量。胎儿酒精综合症是导致难产的最主要因素，这一疾病是可以预防的，因此孕妇怀孕期间不应饮酒。患胎儿酒精综合症的婴儿头部小、脸部也会出现一些异常特征，而且可能发育会永远比别的孩子慢。

为了孩子，除了做到不饮酒外，第二件最重要的事是戒烟。吸烟的孕妇生育的婴儿可能会体重不足，而且极易死于婴儿死亡综合症。还不止这些，尼古丁和一氧化碳还会减少流向胎儿脑部的氧气，使胎儿心跳加速、血压上升。

其他一些明智的预防措施包括：尽可能推迟牙科 X 光检查；不吃会影响胎儿的药物（如治粉刺的 Accutane）；为预防弓浆虫病还应让丈夫或孩子换掉猫的草窝。

预防常见并发症

并非每个孕妇都会一帆风顺地生出宝宝。有些孕妇尽管受到很好的照顾，但仍会出现并发症，例如，妊娠期糖尿病、RH 因子不容症、流产或胎位不正。

妊娠期糖尿病：有些孕妇在第二或第三个 3 月期会出现暂时的糖尿病症状，好在这一疾病很少会给胎儿带来严重伤害，而且可通过饮食和药物加以控制。那些有家庭糖尿病史或有患糖尿病危险的孕妇应到医生那儿了解是否可能患上妊娠期糖尿病，若诊断出患有这种疾病，则应被视为高危险

孕妇，接受医生的密切监控。

- **RH 因子不容症**：免疫系统中 RH 因子这一物质的差异会引起母亲或孩子的并发症。如果母亲 RH 因子为阴性，而胎儿 RH 因子为阳性，那么母亲体内就会产生不利于胎儿的抗体。这一差异很少对头胎生育有影响，但会使以后的生育出问题。不过，这种疾病是可以治愈的。若丈夫的 RH 因子不相容，那么孕妇可以在怀孕第 28 周接受 RH 免疫球蛋白的注射，并且在分娩前若干天再注射一次。若 RH 因子不相容的情况发现较迟，即母体已开始产生不利于胎儿的抗体，那么可通过输血来解决问题。

- **流产**：每十个孕妇中就有两个会流产，其发生期一般在怀孕第 8 和第 10 周。若胎儿异常，怀孕可能会自动终止，其他原因也可能导致流产。若孕妇出现出血、红斑、严重腹痛、痉挛或头晕等症状则应立即就医。

- **胎位不正**：这是由于受精卵没能进入子宫，虽然其发生率只有 2%，但一旦发生，就会带来输卵管破裂、出血、感染等危险，并可能死亡。其症状包括痉挛、红斑、出血、肩痛、头晕和剧烈的腹痛。这是一种紧急病况，需立即医治。胎位不正一般都会导致流产。



其他的并发症还有：宫颈功能不全（子宫的开口处即宫颈未完全关闭），妊娠高血压（孕期血压升高），以及先兆子痫和惊厥（一种非常严重的疾病，表现为高血压、尿液中含蛋白质，在少数情况下会导致抽搐和昏迷）。

35岁以后怀孕

在过去的30年中，40至44岁才生育头胎的妇女人数翻了一番，她们中的许多人怀孕过程与年轻的孕妇一样平静顺利。如果大龄孕妇在孕前无糖尿病或高血压，那么她所需的一切和年轻孕妇没什么区别，而且产后也同样可能恢复体形。然而，35岁以上的孕妇早产的可能性是年轻孕妇的5倍，患子宫纤维瘤（可能导致剖腹产）的可能性是2倍，而高血压的可能性为3倍。45岁以上孕妇中50%的人会流产，而且高龄母亲还可能使生育出的孩子有染色体缺陷。

大结局：阵痛与分娩

为度过阵痛期，一些孕妇采取自然生育法，例如Bradley法，它强调放松、平静和消除恐惧；心理助产法，即利用各种呼吸方法减轻疼痛；或是Dick-Read法，即身体意识、呼吸控制和放松技巧。这些方法常需要大夫和朋友的协助，可有助于孕妇控制疼痛，轻松分娩。在采取这些方法的同时也可使用一些止疼药物。在怀孕早期，孕妇就应告知医生自己喜欢哪种方法。

避免人为干预生育

据专家说，90%的孕妇可以顺产，无需任何人为助产措施。然而，有的时候医生可能会使用药物或其他方法帮助生育，这被称为助产术。可能采取的方法有：

- **电子胎儿监控：**使用监控器检查阵痛时胎儿的收缩和心率。

- **引产术或扩产术**：使用药物或羊膜穿破术（刺破羊膜囊）加速或促进分娩。
- **止痛药**：阵痛时使用一些药物减轻痛感。常见的一种方法是硬膜外麻醉，即将麻醉药从脊椎骨注射入体内使身体下半部分麻醉。
- **产钳分娩或真空吸引术**：使用一种名为产钳的金属夹片或一种可产生吸力的装置将胎儿轻轻地从生殖道中拉出来。
- **外阴切开术**：在从阴道至肛门的组织处作一切口以扩张生殖道。这一切口可为胎儿活动提供更大空间并可预防组织撕裂。
- **剖腹产**：若胎儿无法从阴道产出，医生可在孕妇腹部至子宫作一切口，通过手术将胎儿从母体中取出。



助产术常可保证母子平安，但为防万一，千万别选一个喜爱助产的大夫，因为助产术与其他所有医疗方法一样有其危险性。外阴切开术易导致过敏；止痛药会减缓胎儿呼吸和心率；产钳和真空吸引术可能伤及胎儿的头部和大脑。虽然这些方法只是有的时候才必要，但医生仍会为了加速分娩、减轻工作量而采用，因此阵痛开始前就应弄清楚医生对助产术的态度如何，以及他是否常使用这些方法。

防止子宫内膜异位症

25 至 40 岁的女性最易患子宫内膜异位症。这一疾病是由于子宫内壁组织（即子宫内膜）进入了骨盆腔。

即使在子宫外，控制月经的荷尔蒙月周期运动也会影响这些不定组织。然而，在骨盆腔内，这些组织找不到出口，无法在月经期排除体外，因此便停留在骨盆腔内并常引起疼痛、包囊以及可能导致不育症的伤疤组织的生长。图 15－1 表示子宫内膜的样子。

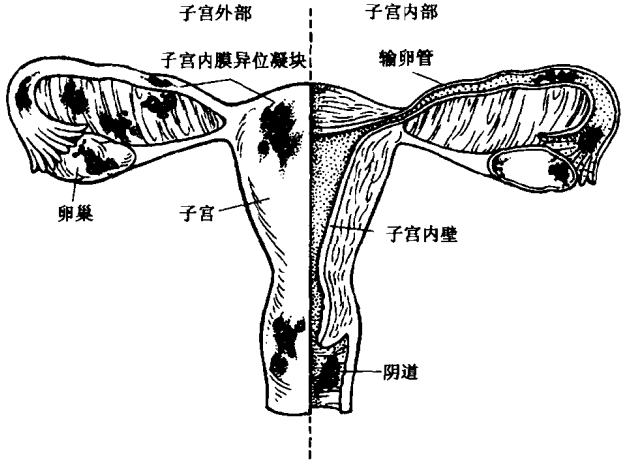


图 15－1 子宫内膜异位症是由于子宫内壁组织进入并滞留在骨盆腔内

了解症状并确诊

子宫内膜异位症患者中 1/3 的人无症状，因此意识不到自己患上了这一疾病。其他人会表现出下列症状中的一项或多项：

- 排卵及经期疼痛
- 月经期量多且时间长
- 性交疼痛

- 便秘、腹泻以及排尿或排便疼痛
- 呕吐
- 低烧
- 下背部疼痛

医生可通过腹腔镜检查诊断出这一疾病，这是一种门诊手术，在腹部作一个 1 英寸的切口，将一根细的观察镜（腹腔镜）插入进行检查。也可使用剖腹手术进行诊断，这种方法需要在腹部作一个较长的切口。

磁共振成像法（MRI）也被越来越多地应用于诊断子宫内膜异位症，这是一种非侵入型诊断法，通过磁共振相片观察体内状况，可无需切口，诊断子宫内膜异位症的准确率达 96%。

缓解病情

在孕期或更年期后，随着月经的停止，子宫内膜异位症也会消失，因此如果病情较轻则无需任何治疗，但若这一疾病导致疼痛或是患者希望生育孩子，那么就应加以治疗，因为这一疾病会影响生育力。



一些饮食及运动疗法可有助于减轻子宫内膜异位症的症状。有规律地外出运动可减少患病危险，也有利于减轻因服用治疗这一疾病的药物而导致的体重增加和抑郁。同时应少吃饱和脂肪和氢化油，因为它们会导致严重的月经期痉挛。摄入足够的维生素 C、E 和 B 以及诸如硒、钙和镁等矿物质也有利于减轻某些症状。

一些药物也可缓解疼痛，较常用的是非类固醇消

炎药(NSAID)，另外，萘普生钠也被认为有一定的作用。

荷尔蒙药物疗法可通过干扰月经周期和抑制排卵而起作用。也可通过手术切除增生物，最常见的手术方法有宫颈扩张和子宫内膜刮除术、烧灼或激光手术。如果这些方法都无效，则可采取子宫切除术将子宫切除。

要了解更多有关子宫内膜异位症的信息，可与子宫内膜异位症协会联系：8585 N. 76th pl., Milwaukee, WI 53223, 414 - 355 - 2200, 800 - 992 - 3636; 或访问其网站：www. endometriosisassn. org.

治疗纤维瘤

纤维瘤也称平滑肌瘤，是生长在子宫内部良性固体瘤，由一些不规则细胞构成(如图 15 - 2 所示)。一般无症状，因此患者常无法觉察。这种瘤是否会引起不适要看它的大小和生长的位置。大约有 25% 的女性在三、四十岁时会患纤维瘤。有些人较易患这一疾病，据估计约有一半的美国黑人妇女在三、四十岁时会长出纤维瘤，亚洲女性也较易患此病。

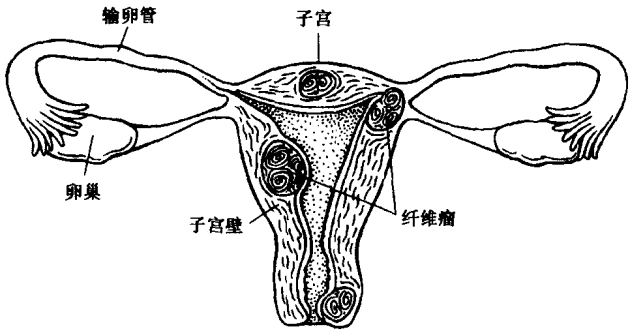


图 15 - 2 纤维瘤是子宫内部良性固体瘤

了解症状并确诊

纤维瘤一般无症状，但可能引发经期流血、尿频、便秘或肿胀。

医生可通过骨盆检查发现纤维瘤。也可使用超声波或磁共振成像法进行诊断，前者使用声波产生子宫的影像，后者使用磁波形成图像。若情况复杂，也可使用腹腔镜检查，即将一光普镜从腹部一个小切口插入以观察子宫。

缓解病情

纤维瘤常会在更年期后自动消失，同时，患者也可采用各种方法加以治疗。

偶尔出现症状的患者可服用阿司匹林、布洛芬或其他无处方止痛药缓解病情。如果疼痛和压力感无法忍受则应动手术医治，具体方法有：荷尔蒙疗法（短期使用，减小纤维瘤）、肌肿瘤切除术（通过手术切除纤维瘤，而子宫保持完好）、子宫内膜切除术（使用热流或电流破坏子宫内壁）和子宫切除术（切除整个子宫，将导致无法生育）。

若医生建议采取子宫切除术治疗纤维瘤，你最好再询问一下其他医生的意见。为治疗纤维瘤而进行的子宫切除多于由于其他病因而进行的子宫切除，但保守派医生认为只有在十分必要的情况下才可采用子宫切除法，例如，严重的疼痛和流血或是用其他方法无法治疗纤维瘤时。

了解月经前期综合症

月经前期综合症，简称 PMS，许多年来在女性中名声极差。有些人每到不适的日子就会怪罪这三个字母，而其他人却根本觉察不到它的存在。别因此而沮丧，你并不了解它的全部。专家们已发现 150 种症状与 PMS 有关，他们认为这是由于月经前女性体内产生大量的黄体酮造成的。30 岁以上以及快进入更年期的女性最易患此病。

了解症状并确诊

综合症的特点是多种症状一起出现。PMS 最常见的症状是肿胀、乳房触痛、食欲和做其他事的渴望改变以及诸如情绪波动、焦虑和烦躁等感情变化。

最好的诊断方法是连续 3 个月将表现出的症状用图表记录下来，若图表显示症状有连续性，都是在排卵期出现而在月经结束一周后消失，则表明你可能患上经前期综合症。你应该让医生给你做个盆腔检查以排除其他疾病（如纤维瘤）的可能性。

缓解病情



你可自己采取一些方法减轻 PMS 症状，例如：

- 运动
- 限制酒精和咖啡因的摄入
- 少吃盐

- 采取一些补偿疗法，如中草药、瑜珈功、按摩、放松法和反射疗法

医生治疗 PMS 可采取以下方法：口服避孕药（调节月经和荷尔蒙）、利尿剂（减少系统中的水份，防止肿胀）、维生素和矿物质、荷尔蒙和镇定剂。将镇定剂 Xanax 与抗抑郁药 Prozac 和 Zoloft 一起使用有望治疗 PMS 综合症。

了解更年期

你领教过丘脑下部腺体的厉害吗？女性更年期开始的平均年龄是 51 岁，这一年龄以上的女性对这一小小的体温调节器官相当熟悉，因为正是它带来了讨厌的更年期前兆：潮热。皮肤变红、心跳加速、出汗并发冷，这些只持续 30 秒至 5 分钟。虽然体格魁梧的女性基本不会感到潮热，但 75% 的更年期女性会有潮热的经历。当然，更年期不仅仅只是出现潮热而已。它是人生的一个阶段，表明不再排卵，卵巢所产生的雌性激素荷尔蒙开始减少。更年期可能早至 35 岁时就开始，一般持续 2 至 3 年，不过有时可持续 12 年。

了解征兆

更年期是反向的青春期，常见征兆为：

- 头疼
- 失眠
- 潮热

- 阴部干燥变窄
- 性欲下降或消失
- 盗汗

愉快度过更年期

更年期不是疾病，无需治疗，它是生命的自然阶段。大约 10% 至 15% 的幸运女性在更年期及其前十年左右不会感到任何不适（她们很可能也正是那些从未长过粉刺的人），而另外有 10% 至 15% 的女性都会因更年期变化而导致身体或精神上的不适。



你可自己采取一些方法缓和更年期症状。例如，以下方法有助于缓解潮热、阴部干燥和情绪波动。

- 坚持运动，保持健康饮食，每天喝 8 杯水以防止潮热。其他方法包括保持房间凉爽，不吃辛辣食物。
- 若出现潮热，可洗个冷水澡。衣服要轻便、舒服，以便潮热出现时可以脱去。
- 使用补偿疗法，如顺势疗法、中药、生物反馈法都有助于缓解更年期症状。
- 多吃豆制品。专家们认为亚洲女性之所以更年期毛病较少就是因为她们的饮食中含丰富的豆类，而豆类中含有对她们有利的植物雌激素。你可以喝低脂豆奶或将豆奶粉调入你喜欢的果汁中；多吃豆腐、豆腐汉堡和烤豆果。
- 治疗阴部干燥可使用无处方润滑剂，如 Replens。

- 经常性交也有助于保持阴部润滑并分泌出润滑物质。
- 进行 Kegel 练习，即收缩放松排尿肌，收缩这些肌肉有助于改善排尿和性功能。

医生也可帮助减轻更年期症状。荷尔蒙替代法（HRT）可缓解潮热和阴部干燥等症状，还可预防与更年期有关的长期疾病：骨质疏松症和心脏病。

虽然大多数医生都推荐荷尔蒙替代法，但这一方法有其缺陷。例如：可能导致乳房疼痛肿胀；纤维瘤和子宫内壁会加厚并继续生长，这一点对子宫内膜异位症和纤维瘤患者尤为不利；还可能使胆结石和肝部疾病加重。



该不该使用荷尔蒙替代法？

每一个遭受更年期不适的女性都必须作出艰难的抉择：是采用可帮你减少患心脏病和骨质疏松症危险的荷尔蒙替代法呢，还是寻找其他自然的方法增补雌性激素，或者顺其自然？

不管你选哪种方法，千万别让别人来为你做决定。有些医生极为推崇荷尔蒙替代法，希望他的每一个病人都采用这一方法，而其他医生却不喜欢这一方法，他们认为不管更年期出现什么不适，它都是人生自然的发展阶段。当然作选择时你应询问医生，但最后的决定应该由你根据自己的情况作出。

如果有以下情况，你可以考虑荷尔蒙替代法：

- 有家庭心脏病史。
- 有家庭骨质疏松症史，或你的骨骼比较脆弱。
- 更年期来临较早，可能45岁前就开始了。

若有以下情况，则应好好考虑一下是否该用荷尔蒙替代法：

- 有家庭乳腺癌或子宫内膜癌病史。
- 无故阴部出血，或患有偏头痛、子宫内膜异位、纤维瘤、糖尿病或胆囊疾病。

防治乳腺癌

女性易患的癌症有很多种，在第十八章中我们介绍了有关癌症的基本知识。在这里我们还想再谈谈乳腺癌，因为它给女性的精神和身体带来的影响是令人震惊的。虽然心脏病造成的女性死亡率较高，但乳腺癌却是女性最害怕的疾病。

了解症状并确诊

乳腺癌的早期迹象只有通过乳房X光照片才能被发现（第三章谈论了定期进行乳房X光照片检查的重要性及有关问题），而乳腺癌的外部表现一般出现在晚期，这些表现包括：

- 乳房肿块

- 乳房或乳头变厚或畸变
- 乳房肿大

诊断乳腺癌必须通过活组织检查法，即切取一块乳房组织放在显微镜下检验。不过若医生建议你进行活组织检查，你可千万别害怕，80%的检查结果都不是癌症。

活组织检查有两种：一种是非手术针吸活检，即将针管插入可疑组织中取样，它无需麻醉，可在医生的办公室里进行；另一种是切开活检，即通过手术将一部分可疑乳房肿块切取进行分析。

许多女性在告知要进行活组织检查时都很不安，不知道等待她们的将会是什么，这是可以理解的。因此，你可以询问医生以下问题，以尽可能多地了解你将做的检查，使自己充满信心。

- 你推荐的是哪一种活检？为什么？
- 谁来为我做这次检查？
- 可能产生什么副作用？
- 何时可以知道结果？
- 如果活检结果表示患了癌症会怎么样？
- 活检是否可以享受医疗保险？
- 活检的正确率有多高？结果的错误可能性是多少？

缓解病情

治疗乳腺癌采取哪种方法要根据癌细胞是只限于乳房部位(原位型)还是已扩散(扩散型)。

乳腺癌的手术疗法有两种；乳房肿瘤切除术和乳房切除术。前者通常是保留乳房，只切除癌肿块及周围组织，而后者是手术切除整个乳房，甚至在根治型乳房切除术中，将淋巴和胸部肌肉也切除。全国癌症协会进行的一项历经十年的调查表明将乳房肿瘤切除术和放射疗法共同使用于乳腺癌早期的治疗，可收到与乳房切除术同样好的效果。

除手术外，患者也可使用一些辅助疗法，例如化学疗法、放射治疗、荷尔蒙疗法或免疫疗法。有关这些方法的介绍请见第 18 章。

一种名为它莫西芬的药物也有一定疗效，这是一种有效的抗癌药物，适用于荷尔蒙易受伤害的乳腺癌患者。大约 74% 的它莫西芬使用者没有复发乳腺癌，与之相比，不使用它莫西芬的患者中未复发乳腺癌的比例为 54%。

预防措施

全国癌症学会最近完成了一项由联邦政府出资进行的研究，表明它莫西芬可大大降低患乳腺癌的可能性。这项研究对 13 000 名易患乳腺癌的女性进行了 5 年的跟踪观察，发现对所有的年龄组，这一药物可使患乳腺癌的可能性降低 45%。但对 50 岁以上的女性，这种药物可能会增加患子宫内膜癌和血栓的危险。



通过一些生活方式的改变可以大大降低患乳腺癌的可能性：

- 运动
- 吃富含鱼油的食物，多吃豆制品、绿叶蔬菜、花椰菜、球芽甘蓝、菜花和胡萝卜
- 增加纤维质的摄入

要获得更多有关乳腺癌的信息，可与美国癌症协会联系：

1599 Clifton Rd., N. E., Atlanta, GA 30329 – 4251, 404 – 320 – 3333, 800 – ACS – 2345; 或访问其网址 www. cancer. org。

女性的其他癌症

宫颈癌和子宫内膜癌是只有女性才会患的癌症。这两种癌症都涉及子宫。宫颈癌指的是异常细胞在子宫颈内生长，而子宫内膜癌则影响子宫内壁（即子宫内膜）。

宫颈癌

由于巴氏早期癌变探查试验的广泛运用，在过去的 15 年中，宫颈癌的病例数已大大降低，这种观察型试验可以在宫颈内细胞癌变前就发现这些异常细胞，而癌症如果在早期就被发现，其治愈率高达 99%（有关巴氏早期癌变探查试验请见第三章）。

宫颈癌的症状包括：

- 宫颈发红、发炎或有伤处（可通过骨盆检查发现）
- 异常流血
- 月经量多且时间长
- 更年期后仍出血
- 阴道分泌物增加

虽然巴氏早期癌变探查试验可发现异常细胞，但要确诊应通过子宫颈活样取检，即对子宫颈取样检验。

切除癌变部分可使用冷冻手术（将伤口冷冻）或激光手术（用激光切除伤口），也可使用电子手术和宫颈锥形切除术（也适用于活检）治疗癌症。若癌细胞有所扩散，则需进行子宫切除。癌变部分切除后，可使用放射疗法或化学疗法以清除所有残留癌细胞。

子宫内膜癌

子宫内膜癌是发生在子宫内壁的癌症，在50岁以上的女性中最常见。其症状包括：

- 更年期后有异常出血
- 经期无规律
- 两次经期之间出血
- 体重下降，有疼痛感（扩散期）

与宫颈癌不同，子宫内膜癌无法通过巴氏试验发现，因为癌细胞在子宫的深处。其诊断通过样检，即子宫内膜组织取样放在显微镜下检查。取样可通过骨盆检查、子宫内膜吸引术（使用真空仪器）或宫颈扩张及子宫内膜刮除术（D&C）。

超声波可被用于确定癌变位置，即使用声波产生子宫影像。也可使用子宫镜检查，即将光纤观测镜插入子宫进行观察。

子宫内膜癌的治疗一般是通过子宫切除，再辅以放射疗法或化学疗法，也可使用有抑制癌细胞生长的荷尔蒙加以治疗。

第十六章

男子汉们该知道什么：男性的健康

本章提要

- ▶ 处理脱发
- ▶ 正确认识男性更年期
- ▶ 了解你的前列腺
- ▶ 防治癌症

男子汉们总是不爱谈论健康，女人们老是聊怀孕啦、经前期综合症啦，甚至酵母菌感染什么的，而男人们却表现得强大而沉默，哪怕说到看医生也是这样，有研究表明，男性看医生的次数比女性少大约 1 500 万次，而且感到不适也不大去寻求帮助。只有像心脏病发作这样的急症才可能让男子汉们进医院。

为打破这种沉默，我们在本章介绍一些影响男性健康的疾病：脱发、男性更年期、前列腺疾病、前列腺癌和其他男性癌症。

脱发



大部分男性一生中都有脱发现象，超过 2/3 的男性有不同程度的脱发，或称秃头症，那些秃顶的人一般在 35 岁左右开始严重脱发。

脱发一般可归结为雄性秃头，医学上称之为雄性激素秃头症，其原因是对男性荷尔蒙遗传性过敏，这是无法制止的。在遗传既定期，头发毛囊将睾丸激素转变成二氢睾酮（DHT），它会使毛囊收缩，从这些收缩的毛囊中长出的头发会越来越细，最后成为“桃子绒毛型”——细而无色的头发，医学上称之为毫毛。

雄性秃头症的发展如图 16－1 所示，分以下几个阶段：

- 发线后退，形成额头的“V 型发尖”
- 顶部头发稀疏，最终导致秃顶
- 后退的发线与扩大的秃顶相连，使得只有头部两侧和后部留有一圈头发。

尽管美国食品药物协会禁止生产和销售未经证实的治脱发药物，但生发药广告却无处不见。这些药有用吗？没有。这些产品里有没有什么“秘密成份”可帮你长头发？不一定。像这样称心如意的东西能保持多久的“秘密”！

但若你坚持想用药物治疗脱发的话，也不是找不到疗法。首先我们介绍几种药物。

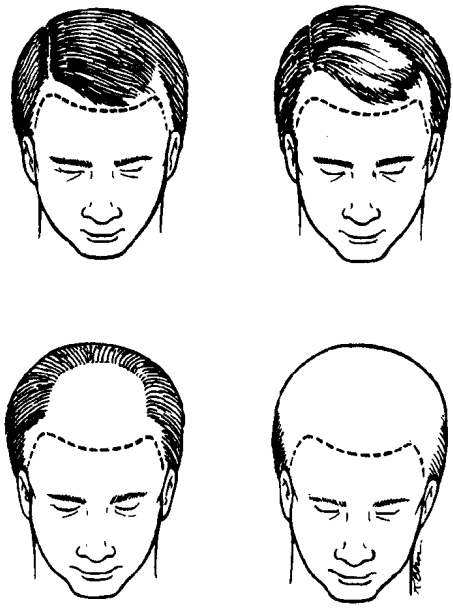


图 16－1 雄性秃头症一般经过这几个阶段

- **长压定（敏乐定）（若根牌）**：这一药物为无处方药，是第一个被美国食品药物协会批准的治脱发药。每天将长压定涂擦于头顶两次可控制毛囊的收缩，但它不能使已脱落的头发再生。

  一旦停药则头发会继续脱落。其轻微负作用包括头皮搔痒和干燥。

- **Finasteride（Propecia）**：口服药。它可阻止将睾丸激素转为二氢睾酮的酶的产生。但少数情况下会有讨厌的负作用，如勃起困难，失去性欲，精子数减少。这一药物原来是用于治疗前列腺疾病的。

据临床观测，使用这两种药物的人中有50%长出一些新发。目前尚未对两种药进行任何对比研究。

如果不喜欢药物，你也可动手术。手术对于治疗头前部轻度至中度脱发十分有效。那些长着浓密的卷发或是有一头金色或棕色头发的人大多可有好的疗效。不过手术治秃头是很贵的，而且不属医疗保险范围，手术治疗脱发有四种方法；头发移植、头皮整复、头皮切移和头发皮片法。

- **头发移植（也称支化缝接或"充填"）**：从头部两侧或后部将头发移植到顶部或前部的稀疏处。
- **头皮整复**：将秃发处的头皮切除一块，再将剩余的头皮缝合。
- **头皮切移**：这是一种彻底的头皮整复，医生将头发剥离颅骨，一直至头后部或颈部，把大块秃头区域切除，再将这块头皮复位，然后通过头发移植产生出前部发线。
- **头发皮片**，即一条长有头发的皮片，可通过手术将之移植到头前部秃处。



想了解更多有关脱发的信息，可与美国脱发委员会联系：809313邮政信箱，401北密歇根大道，22楼，芝加哥，IL 60606－9319；312－321－5128；800－274－8717，或访问其网站：www. ahlc. org。

了解男性更年期

对女性来说，更年期意味着月经的消失，雌性激素

减少，并导致虚弱，热潮，阴道干燥，脾气波动和抑郁。



而更年期对男性来说则表明雄性激素的缓慢减少，这种减少可能每年只有1%，而且可能是从40岁至50岁之间开始。据估计年纪大的男性中有15%因雄性激素减少而导致性腺机能减退，即身体无法产生足够的荷尔蒙。

了解症状并确诊

大多数情况下，雄性激素的减少不很明显而不大引起注意。但有些人却会因荷尔蒙减少而导致性欲减退、勃起次数下降、肌肉萎缩、虚弱以及骨质疏松。

对那些未被确诊患有性腺机能减退的人一般不推荐使用雄性激素补偿法，雄性激素量可通过验血而知，不过，它是因人而异的——可以是200 mg/dl至400 mg/dl之间。因此单靠验血无法诊断，应对任何性功能减退症状都加以考虑，确定它们是否是由雄性激素量低造成的。

在决定采取雄性激素补偿之前必须进行前列腺癌检查——即手指直肠检查和前列腺抗原检查。前列腺癌并非由荷尔蒙减少造成，但荷尔蒙减少会加速前列腺癌的发展。

缓解病情

若患有性腺机能减退，可采取雄性激素补偿法，即将雄性激素注射入肌肉或通过小贴片将药剂传入皮肤中，注射常使荷尔蒙量迅速增加，而后又很快减少，而贴片则可使雄性激素量保持稳定。

这一疗法是有负作用的。雄性激素补偿会使肌肉生长和体液潴留，因此可能使体重增加，对青少年来说还可能导致长出粉刺或患男子女性型乳房（乳腺组织扩大）。还可能导致睡眠呼吸暂停，即睡眠时呼吸道暂时堵塞，并可能恶化，在少数情况下还可能引起肝病（如肝囊肿）。补充的雄性激素还可能干扰生育力。



一定要记住雄性激素补偿法只适用少数男性。无论媒体如何宣传，它绝非青春源泉，也不是清除关节僵硬、去皱纹、减少白发和改善性生活的仙丹。不过，一旦具有身体或性健康问题，你一定要告诉医生。男人们总是不爱把病症告诉他人，对那些很易医治的疾病视而不见。

了解前列腺疾病

前列腺不是性器官，虽然它紧靠性器官的右侧，事实上，它是男性生育组织的一个腺体。前列腺分泌液占精液的30%，精液是精子（男性生育细胞）生存和获得养份的液体。



前列腺的形状有如胡桃，不到一盎司重，位于直肠的前部，膀胱（贮存尿液的器官）的下部，有一根输尿管与膀胱相连，即尿道，将尿液经由阴茎输出，尿道的一部分位于前列腺之中。

前列腺疾病有三种：前列腺炎（前列腺发炎）、良性前列腺肥大症（或BPH，即非恶性前列腺肿大）、前列腺癌。图16－2表示前列腺的正常和不正常状况。

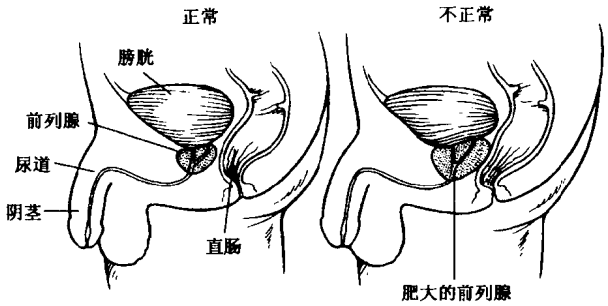


图 16－2：前列腺是男性生育系统的一部分，其疾病有三种：病菌型和非病菌型前列腺炎

病菌型和非病菌型前列腺炎

任何年龄的人都可能患前列腺炎，大部分男性一生中至少有一次因患此病而看医生。前列腺炎的两种类型为病菌型和非病菌型。

非病菌型前列腺炎是较常见的一种类型，可分为充血型前列腺炎和前列腺痛。

- 充血型前列腺炎是由于前列腺液未被射出体外而在腺体中积聚。前列腺液的产生与射精频率有关，若射精次数突然下降，则前列腺液在腺体中积聚，导致腺体肿大。

- 前列腺痛指的是似乎来自于前列腺的疼痛，虽然这种疼痛常是前列腺周围肌肉或骨盆的疼痛。在大多数情况下，前列腺是正常的，专家尚未确定病因，但有证据表明这与精神紧张有关。

病菌型前列腺炎（感染性前列腺炎）既可能是急性的，也可能是慢性的。急性前列腺炎较少见但很严重，它是由腺体内病菌造成的。慢性前列腺炎是一种复发性前列腺感染，常是由于入侵病菌由于某种原因未被清除。病菌型前列腺炎不具传染性也不会通过性交传播。

了解症状并确诊

无论是病菌型还是非病菌型前列腺炎，其症状是差不多的，主要表现为：

- 阴茎处有分泌物
- 阴茎内部疼痛或瘙痒
- 排尿不适或困难
- 发烧，不适，疼痛
- 下背部疼痛（急性病菌型前列腺炎）



以上症状中许多也是性传播疾病的症状（具有传染性），因此治疗前一定要进行确诊。

诊断一般是通过一系列的测试和检查，包括体检和病史调查。在实验室中对尿液进行分析（验尿）可发现感染的迹象，因此可用来诊断病菌型前列腺炎。也可通过手指直肠检查，即医生将戴有手套并涂有润滑剂的手指伸入直肠中触摸前列腺。若前列腺肿大似海绵，则表明系非病菌型前列腺炎。

进行正确的诊断对于治疗前列腺炎是很必要的，

因为不同的类型有不同的疗法。诊断出患有前列腺炎并不表明你会有患良性前列腺肿大和前列腺癌的危险。

缓解病情

病菌型前列腺炎可用抗生素治疗。若病情严重，可能需要止痛药剂和卧床休息。若尿道堵塞，因发烧而脱水或病菌有扩散全身的可能，则需入院治疗。



服用抗生素治疗病菌型前列腺炎时一定要注意应按处方规定服药。抗生素疗法必须彻底，完全清除体内病菌。

若病菌型前列腺炎引起了并发症，如无尿和肾病，那么在别无它法的情况下只好通过手术摘除前列腺。

抗生素对非病菌型前列腺炎是无效的。对于充血型前列腺炎可通过常规射精来医治（通过性交或手淫）。前列腺痛可使用无处方药物医治，如布洛芬和阿司匹林。肌肉放松也有助于医治前列腺痛，因为这一疾病被认为与精神紧张有关。

良性前列腺肿大

这是一种非癌性前列腺肿大。患这一疾病时，前列腺慢慢肿大，逐渐挤压尿道，虽不一定堵塞尿道但却会防碍排尿。它可能导致膀胱疾病、经常性尿道感染甚至无尿，即无法排出尿液。

50 岁以上的人中有超过 50% 的人患这一疾病，而 80 岁以上的人中患病率达 80% 至 90%。

良性前列腺肿大的病因尚属未知，但研究人员认为其发展与雄性激素即男性荷尔蒙的产生有关。那些手术摘除了睾丸的人或体内 5－α－还原酶（可将雄性激素转为另一种被称为二氢睾铜的荷尔蒙）含量低的人不会患良性前列腺炎。

最近有研究表明，高脂肪和高胆固醇食物是造成良性前列腺肥大的一个危险因素，因为身体会将胆固醇转变为男性荷尔蒙。另外，研究也表明，饮食中脂肪含量少于美国人的亚洲人患这一疾病的比率较低，肥胖症也被认为是造成前列腺肿大的一个危险性因素，虽然至今尚无结论性证据表明肥胖与良性前列腺肿大有联系。

了解症状并确定病因



良性前列腺肿大的症状有刺激型和梗阻型两类：

- 刺激型症状是由于无法排空膀胱，表现为尿急（老是想小便）和夜间频繁去卫生间（夜尿）。这些一般是前列腺病的初期症状，可能会在前列腺开始肿大几年后才被发觉。
- 梗阻型症状与尿液排放有关，包括无法排尿（无尿），难以开始或停止排尿，排尿缓慢以及排尿后有滴尿现象。

其他症状包括经常性尿道感染，其特征为排尿时有烧灼感并且有强烈的难闻尿味。尿中带血（血尿症）也是症状之一，它是由于肿大的前列腺组织使血管拉伸而破裂。

若你有以下这些症状中的任何情况发生，应咨询你的家庭医生，也可询咨泌尿科医生，他是尿道和男性生育健康的专家，虽然良性前列腺肿大不是癌肿性的，但进一步发展会导致肾损伤或肾功能丧失。

对良性前列腺肿大进行诊断可通过验尿、验血，也可用成像检查法，如X光、超声波检查(使用声波形成前列腺图像的非侵害性检查）和膀胱镜检查（将一发光观测管经由尿道插入膀胱中，对尿道进行可视检查)。

虽然单独使用以上诊断方法中任何一种都不能确诊良性前列腺肿大，但将这些方法一起使用便可确诊。

缓解症状

治疗前列腺肿大的方法有很多。但在介绍这些疗法之前，先介绍一种不算是治疗的疗法：观察等待。医生会对接受观察的人仔细观测，但不进行治疗。选择这一方法的理由是：对于有轻微症状的患者来说，治疗所带来的负作用和危险超过了疗效。研究表明有30%至50%的良性前列腺肿大患者病情会自动减轻。

药物可有助于控制病情但无法治愈。若采用药物疗法，则需每天坚持吃药，否则症状会复发。治疗前列腺肿大的药物主要有两种，抑制剂(也称肾上腺素抑制剂，是一种抗高血压药)和5－α－还原酶抑制剂。

α抑制剂，如terazosin(Hytrin）通过放松前列腺肌使排尿顺畅。据美国家庭医生协会报道，α抑制剂对75%的使用者有效。其负作用包括低血压和头晕。

5－α－还原酶抑制剂，如 Proscar(finasteride) 和 episteride，通过阻止雄性激素转变为二氢睾酮而缓解症状，因为二氢睾酮被认为会引起前列腺肿大，虽然这些药物需要三至六个月才有疗效，但已有证据表明它可使前腺体积减小达 30%。据研究，Proscar 对 60% 的使用者有效，但它会有负作用，如勃起困难和性欲减退。

有证据表明 finasteride 可使血管中前列腺抗原(PSA)减少一半。PSA 测试可用于诊断前列腺癌，因此，若你在服用这一药物，你应明白这可能会干扰对前列腺癌的诊断(关于 PSA 的详细内容请见本章"前列腺癌")。



手术疗法主要是使用前列腺切除术清除或减少前列腺组织(有时也被称为前列腺部分切除术，因为只摘除前列腺的一部分)。这种疗法有两种：开刀型和不开刀型(后者无需切开腹部)。

前列腺切除术并非惟一选择。球体尿道再造术也是方法之一，这种方法将一小球插入尿道，在前列腺阻碍尿流处将之充气，球体膨胀可使尿道扩张，排尿畅通，但这常是暂时的。

最近又出现了几种新的手术疗法。微波热疗法(或高热法)使用高温摧毁部分阻塞的前列腺组织。也可将尿道展伸物（小的试管状物体）插入尿道将之扩展。经尿道针切术(TUNA)使用激光将多余前列腺组织切除。但这些疗法的长期效果尚不得而知。



选择哪种疗法要考虑多种因素：年龄、症状的严重性、整体健康、个人喜好等等，其他因素还有很多，在此不一一列举。你还应考虑死亡率和并发症率，在做选择

时可与医生商谈，而且自己做些调查研究。

对较复杂的情况，研究表明，如果症状不是无法忍受，那么手术疗法完全可以推迟几年——虽然并不一定是无限期地推迟。但不应自作主张推迟手术，应该问问你的医生。即使医生推荐使用手术疗法，你也应再询问询问他人的建议，这是对任何侵入性疗法都应抱的态度。



想了解更多有关前列腺疾病的知识，可与全国肾及泌尿疾病信息交换所联系：Box NKUDIC, 3 Information Way, Bethesda, MD 20892－3580；或访问其网站：www. niddk. nih. gov。

前列腺癌

前列腺癌即前列腺中不正常细胞的缓慢生长，美国每年被诊断出得这种的人约为 184 500 人，每年因此病的死亡人数达 39 200 人，在男性癌症类杀手中排第二位（肺癌位列第一），虽然它造成的死亡率远低于肺癌。

前列腺癌的发展非常慢。事实上对某些人而言，这一疾病因其发展慢而无需治疗，正因为这一点，前列腺癌很易治愈。（有关癌症的详细内容见第十八章）

已知的前列腺癌危险因素中大部分与个人因素有关：年龄、家庭病史等等——这些可能与病因无直接联系。若你符合下列说法中的任何一种，那么患前列腺癌的危险就增加了。

- 我是黑人。美国黑人前列腺癌的发病率大约比白人高两倍。但生活在非洲的黑人得病率却是最低

的，可他们迁移到美国，得前列腺癌的危险就翻了10倍。那些移民美国的亚洲人放弃了原来的低脂肪饮食，也有同样的情况。因此引起前列腺癌的重要因素是饮食，而人种只是次要的。

- 我老了。除性别外，年龄是前列腺癌的一个最重要的危险因素。前列腺癌患者中约80%是65岁以上的人。
- 我有前列腺癌家庭病史。有研究表明，有家庭前列腺癌病史的男性患病可能性增加了2至3倍。家族中的患病人数及诊断出患病的较小年龄是重要的家庭因素。
- 我吃高脂肪食物。动物性脂肪含量高的食品会使患前列腺癌的可能性翻倍。

了解症状并明确病因

前列腺癌早期没有什么外部症状。随病情发展，可能会发现下列严重症状：

- 难以开始排尿或停止排尿
- 夜间频繁进卫生间
- 排尿不畅
- 血尿
- 射精疼痛
- 背下部、骨盆或大腿疼痛

这些症状中有些与前列腺肿大（良性前列腺肿大）的症状相似，后者已在本章前面部分介绍过了。

由于前列腺癌发展缓慢，因此往往在一段较长时期内难以发现。它常是在另一病症的诊断过程中偶尔被查出的。诊断前列腺癌的两种最常用方法是手指直肠检查（DRE）和前列腺抗生原（PSA）测试。

手指直肠检查（DRE）

医生将一戴有手套并涂有润滑剂的手指插入直肠中以检查是否有肿块或其他异常物，这一方法不能诊断癌症但可查出可能发生癌变的异常物。

虽然 DRE 是直肠癌检查的基本方法，但研究表明在癌细胞扩散前，这一方法可能无法诊断出癌症。早期的肿瘤一般很小或位于腺体后部使医生难以触摸到。然而，美国癌症协会建议 50 岁以上的男性将手指直肠检查作为每年体检的一个项目。而带有直肠癌危险因素的人则应更早进行检查。

前列腺抗原（PSA）测试

前列腺抗原是前列腺分泌的一种蛋白质，这一测试即通过验血测定前列腺抗原的含量。无论是正常的前列腺细胞还是癌变的前列腺细胞都会产生这种抗原，但癌变细胞产生得多些，因此 PSA 值高则可能表明患了前列腺癌。

但肿大的前列腺由于其前列腺组织比正常的前列腺多，也可能产生更多的前列腺抗原，正如手指直肠检查一样，前列腺抗原测试只能表明有患癌症的可能

性。这两种方法都不能确诊前列腺癌，只有活组织检查，即刮取一些前列腺组织进行检测，才能确定或排除前列腺癌的可能性。

缓解病情

治疗方法的选用要依病情严重性而定，同时还会受到其他因素的影响，如年龄、治疗的危险性、活组织质量及目前的健康状况。若确诊患了前列腺癌，你应与医生讨论所有的可能疗法。

观察等待

观察等待指的是对病情作仔细观测而不给予任何治疗，由于前列腺癌发展缓慢而治疗带有严重的负作用，因此最好的方法是监控病情的发展。虽然 50 岁以上的男性中 30% 至 40% 患有前列腺癌，但有证据表明病情严重而需治疗的只占 4%—8%。

激素疗法

在大多数情况下，激素疗法用于减缓睾丸激素这一男性荷尔蒙在促进癌细胞生长中的作用，也可用于阻止睾丸激素的产生。还有一种较剧烈的减少荷尔蒙量的方法即手术切除睾丸。激素疗法适用于那些病情严重已无法通过手术或放射疗法治疗的患者。但荷尔蒙量变化可能带来的负作用包括勃起困难、触痛以及热潮。

手术

若癌细胞只存在于前列腺中，尚未扩散，可通过手

术摘除前列腺和两个精液囊（位于膀胱下部产生精液的器官）来清除癌细胞，这一方法称为根治前列腺切除术，被认为是成功地治疗癌症的方法。



关于PSA测试的争论

对前列腺抗原检查的准确性，即质量，有许多争论。虽然专家们都认为PSA测试比手指直肠检查（DRE）准确，但这一测试灵敏度高而且常常结论错误。除癌症外，还有许多因素会影响PSA值，事实上，其他因素非常之多，大大降低了这一测试的准确性。

但即使结论是正确的，专家们对其价值仍有质疑。有些人担心过早发现前列腺癌会使患者采用不必要的疗法，反而弊大于利。

由于有此争论，对于何时进行PSA测试及多久测试一次也意见不一。

- 美国癌症协会和美国泌尿协会建议50岁以上的人每年进行一次PSA测试，而有危险病因的人40岁以后就该每年做一次测试。
- 美国防病服务部，美国家庭医生协会及美国医学院并不推荐进行这一测试，但建议你和医生讨论其危险性和益处之后再决定。
- 全国癌症学会需要更多的证据，目前对这一测试未发表任何意见。

是否做PSA测试该由你来决定。如果你属于前列腺癌高危险人群组，进行测试可能对你有利。但一定要同时进行手指直肠检查，以免仅靠PSA测试无法诊断出癌症。即使你的前列腺抗原值很高，也不一定意味着癌症。在进行任何侵犯性诊断或癌症治疗前应再寻求他人的意见。

但由于这种前列腺切除术是个大手术，因此具有危险性，它可能产生负作用包括感染、膀胱受损（这可能导致排尿间断）和勃起困难，不过随着这一手术方法的改进，这些问题已得到控制，但这一手术不适用于70岁以上的人，因为这一手术尚未被证实能增加寿命，而且还可能导致严重的负作用。

另一种手术被称为经尿道切除术（也适用于前列腺肿大）。这一方法是经由尿道将前列腺癌变部分切除，它主要用于那些因年龄或患有其他疾病而无法进行根治性前列腺切除术的男性。

放射疗法（使用高能X光）可单独用于治疗小范围癌变或已扩散至前列腺外部的癌症，也可作为根治性前列腺切除术的补充手段，用手术彻底清除遗留的癌细胞。放射疗法有两种：一种是通过体外的机械（外部放射），另一种被称为近距离放射治疗（将放射性小丸植入前列腺中）；这两种方法都可能导致一些负作用产生，如直肠疾病，排尿困难和性无能。化学疗法有时用于治疗经另一方法医治后又复发的前列腺癌。

一点点预防措施



下列方法有助于预防前列腺癌

- 多吃蔬菜
- 多吃西红柿
- 保持正常的体重

- 少吃饱和脂肪
- 保证摄取足够的维生素 E

男性其他癌症

睾丸癌和阴茎癌相对较少见。睾丸癌指的是睾丸这一男子性腺内生长有异常细胞。在美国每年约有7 600 人被诊断出患有这一疾病，而年死亡人数约400 人。阴茎癌涉及阴茎的皮肤和组织，每年约有 1 500 人被诊断出患有此病，而年死亡人数为 200 人。（有关癌症的一般知识请见第十八章）

睾丸癌

睾丸癌有两种类型：精原细胞瘤和非精原细胞瘤；前者发展缓慢，一般不会扩散至睾丸外，而后者发展迅速而且常在发展前就已扩散。

睾丸癌的症状包括：

- 睾丸内有肿块，睾丸肿大或睾丸有不适感或疼痛感
- 腹股沟外感到隐约的疼痛
- 乳房肿大或触痛



睾丸癌可通过体检，拍 X 光，验血和验尿进行诊断。若经过这些检查未发现有感染或其他异常现象。则应通过活组织检查确定是否有癌细胞存在。

但活组织检查有其弊端，即这一方法需要手术摘除整个受侵害的睾丸，若有癌细胞存在，那么切入睾丸

可能导致癌细胞扩散，而且迅速摘除会阻止生长。摘除一个睾丸不会影响生育力或勃起能力，而摘除一个睾丸后另一个睾丸的癌变可能只有1%。

若确诊患有睾丸癌，可在摘除睾丸后使用化学疗法或放射疗法，彻底杀光可能扩散到了淋巴结和周围区域的残留癌细胞，若这些疗法不成功，则可手术摘除淋巴结。

睾丸癌患者多数是年轻人。可通过自我检查来防治此病(这部分内容见第三章)。

阴茎癌

阴茎癌在美国比较少见，但诊断出患有此病的人中1/4将因此而死亡，尽管其死亡率很高，但由于它发展缓慢，在早期是可治愈的；然而，男性常因尴尬和恐惧而拒绝寻求治疗。

阴茎癌症状包括：

- 阴茎上有红点，疣结硬皮或阴茎有持续而隐约的不适感
- 阴茎有分泌物
- 阴茎疼痛
- 阴部有肿块
- 勃起或性交时出血

一定要记住这些症状与那些性传播疾病相似，因此让医生做个诊断是很重要的。

本部分提要

“我只是随便翻翻，看看我的病是属于哪种病……”如果你也有同样想法的话，那么翻到这部分就找对地方了。本部分将讲述有关急性病和慢性病的问题，还将就性健康进行讨论。

第五部分
常见病的防治



“我只是感到奇怪，你为什么会在‘慢性病’那栏里填上‘婚姻’？”

本部分提要

“我只是随便翻翻，看看我的病是属于哪种病……”如果你也有同样想法的话，那么翻到这部分就找对地方了。本部分将讲述有关急性病和慢性病的问题，还将就性健康进行讨论。

第十七章

短暂的疼痛：处理急性病

本章提要

- ▶ 处理背部疼痛
- ▶ 防治感冒和流感
- ▶ 治疗牙病
- ▶ 处理消化道疾病
- ▶ 防治眼病
- ▶ 消除头痛
- ▶ 治疗听力丧失
- ▶ 防治皮肤病
- ▶ 消除睡眠障碍

如果你或家人的健康出了问题，那么你对这一问题了解得越多越好，因为：

- 你知道在和哪种疾病作斗争
- 你可以更好地照顾自己



在本章中，我们谈论急性病，即那些突然患上但往往短期内可以治愈的疾病。对每一种疾病，我们都会告诉你这种病到底是怎么回事儿，有哪些症状，如何诊断

以及医疗方法选择(在家中或在医生处),如有可能,还会再谈谈如何预防。

有关慢性病(那些持续几个月或几年的疾病)的内容将在第十八章予以介绍,在那章中我们将讨论诸如癌症、糖尿病和关节炎之类的疾病。在第十九章中,我们将介绍一些会影响性健康的问题。

背部疼痛

24 块背椎骨,嵌在 23 个背椎关节里的 23 个椎间盘垫,31 对神经连接着 140 块肌肉和几百个韧带和腱。以上这些全部加在一起就构成了脊椎,它使你不仅可以直立地站着,而且可以弯腰,可以弯下身子触到脚趾,其结构之复杂令人难以置信。

正是由于脊椎结构复杂,它也就有更多的部分会出毛病。令人难以置信的是 80% 的人一生中都有不同程度的背部疼痛。虽然造成背部疼痛的原因有几百种(如关节炎、骨折、感染、遗传等等),但大部分病例可以归于以下三种原因:

- **肌肉性背疼:** 过度用力或受伤可造成背部肌肉疼痛性拉伤或扭曲。
- **各种关节问题:** 脊椎骨受伤或断裂会使其相互摩擦时产生痛感。
- **椎间盘问题:** 椎间盘是一种纤维性的充满水的环(类似果酱炸圈饼),它充当脊椎骨之间的垫子,如椎间盘移动失常或受损,则会造成疼痛。

了解症状并确诊

背部疼痛是可以感觉得到的，但除了背部疼痛，你可能还会感到腿部和脚趾麻木或腿后部疼痛，这被称为坐骨神经痛。这两种症状都是由于脊椎神经出了毛病。例如，错位的椎间盘或受损伤的关节可能压迫神经，使其不能正常起作用。

要确定背部疼痛的确切原因虽并非不可能，但常常是十分困难的，其原因仍是背部构造的复杂性；如此多的地方会出毛病，医生要找到其确切的病因有时很困难（反正治疗方法大体是相似的）。因此，许多医生仅仅治疗背部的疼痛而不去诊断病因。

如果背部疼痛持续超过了一个月，换句话说，它已变成了慢性病（长期的）而非急性病（短期的），那么你就该进行诊断检查了。常见的检查包括：

- **X 光**：使用少量射线产生脊椎的影像。X 光可使医生找出脊椎异常的部位。
- **骨扫描**：将一种放射性物质注入体内，再使用照相机拍下这些发亮骨骼的相片。骨扫描有助于医生诊断骨折、感染、脊椎异常以及脊椎骨退化。
- **CAT（计算机化 X 射线轴向分层造影）和 MRI（磁共振成像）扫描仪**：CAT 扫描仪实质上是一种三维 X 光，而 MRI 使用磁射线产生人体的横截面影像。医生一般在考虑是否要动手术时采用这两种方法。

- **电子生理检查**：将针插入肌肉中监测其电子表现。这种检查可确定脊椎神经是否正常（例如，腿部肌肉毛病可能表明脊椎神经受到压迫）。



医生也会使用椎间盘成像法（一种扩散性检查，将染料注入椎间盘以寻找异常处）和差热分析法（检测温差来找到问题所在）。不过，负责评估不同诊断技术的健康护理政策与研究部认为这些方法并不是很有用。若医生建议使用上述方法之一，你应在检查前再征求一下别的医生的意见。

缓解病情



说到背痛的护理，大多数是自我护理，也就是在家中进行的护理。当然，去看家庭医生也是个明智的举动，因为没有专业建议而进行自我诊断和治疗并不是个好主意。大多数背部疼痛经过保守疗法可痊愈。

除了家庭医生，其他可为你治疗背部疼痛的医生有：矫形外科医生（肌肉和骨骼方面的专家），神经病学专家（处理神经毛病的专家），理疗医师（物理疗法专家）和按摩师（强调用脊椎按摩法来治疗的医生）。（有关选择医生的内容请见第六章）



大部分背部疼痛都是用自我护理法治疗的，你可采用多种方法。以下是最重要的几种方法：

- **冷热敷法**：受伤后的前 48 小时将冰袋不时地敷在患处。寒冷可减缓血液流向患处并防止肿胀疼痛。48 小时冷敷后可采用湿热敷法或是洗个热水澡，温热可使血液流向患处，加速愈合。

- **使用非处方药物**：信不信由你，专家们说非处方（OTC）解痛药在解除疼痛方面和处方药物同样有效，而且没有负作用。

- **保持站立**：当疼痛袭来时，你可能非常想爬上床躺着。然而，休息所带来的害处大大超过其益处，因为肌肉会因此而萎缩而且很难恢复正常。专家们建议你应尽量保持正常的日常活动。如果你确实需要卧床，也应不时地起来在屋里走走。

- **通过锻炼恢复健康**：最难熬的疼痛过去以后，应逐渐做些拉伸等运动以完全恢复健康。运动可增加柔韧性，加强肌肉，并可减少多余的体重使脊椎和背部不受太多的压力，坚持进行散步和低冲击运动；不要进行会使背部扭曲的运动，如打高尔夫或网球。运动时要慢，如果再次疼痛应立刻停下来。

若背部疼痛持续不止或经常发生，你应去看健康护理医生，寻求准确的诊断和疗法，包括使用药物和外科手术。

常见处方药物包括：抗抑郁药、肌肉放松剂和类固醇。不过，很多人使用非处方药物疗效也同样好，所以你可以最后再考虑上述药物。

外科手术也同样应该最后考虑。由于背部疼痛的原因很难诊断，所以除非医生可以找到确切的病因，否则用手术疗法也很难治疗，医生在下述情况下会推荐外科手术法：

- 已找到病痛根源而且可以通过手术治愈
- 疼痛持续且明显
- 用手术之外的方法治疗 4 至 6 周后仍无效。



即使你的情况符合上述条件而且医生已建议用手术疗法，你也应再考虑考虑。一位专家估计 50% 的背部手术都是不必要的。

除此之外，以下几种背部疼痛疗法可能也会有些作用：瑜珈功，推拿疗法，针灸，按摩疗法。（关于这些疗法的详细内容见第七章）

预防措施

背部疼痛最可怕的事是一阵疼痛袭过后，有四倍的可能它会再次袭来。因此在背部疼痛之前就进行预防并采取特殊护理手段防止复发是十分重要的。你可采用以下方法防止背部疼痛：

- 定期做运动
- 保持合适的体重
- 调整姿势。双肩向后直立，头部与颈部保持一直线，颈部与肩部垂直，收腹，骨盆稍向后倾，全身直接由双脚支撑。
- 改变工作环境：办公时坐那种会使背部舒适的椅子，或在椅子上放个有较好低位支撑的汽车座垫。床要选用较硬的弹簧以支撑背部。干重活时遵循以下原则：搬东西时腿部用力而非背部。

要得到更多的背部疼痛求助信息，可与美国背部疼痛协会联系：135 邮政信箱，Pasadena，MD21122，410－255－3633。

感冒和流感

感冒和流行性感冒（通常称为流感）是由病毒引起的。这些疾病是通过身体接触传染的，比如由于接触了患者的手或嘴接触过的物品。病毒一般在人多的场合易传播，如学校和工作地点。

你是否会患上感冒或流感，要看病毒是否造成了感染。大部分感冒病毒属于五种主要种属，而流感病毒则主要是三种（A、B、C 类）。感冒影响上呼吸道（鼻、喉及周围气管），短期内可治愈，而且症状也没有流感那么明显。流感常是突然来临，持续时间也较长（一般为一周），其症状包括发冷和发烧，而这在感冒症状中是不常见的。

了解症状并确诊

感冒症状一般表现为打喷嚏、鼻塞、喉咙疼、咳嗽、胸闷、全身乏力和酸痛。流感的基本症状包括高烧（102 华氏度或更高）、发冷、头疼、明显的酸痛感、其他症状消失后仍会持续几周的乏力感，以及咳嗽和胸部不适。

若不加以治疗，感冒和流感可能会导致气管炎、耳疼、窦炎或咽炎。

缓解病情

对常见感冒或流感尚未找到疗法。若病情发展了几天但并未好转，有必要使用一些药物。有些较新的药物如果早期服用，可缩短流感的持续期。然而，休息和放松是最好的方法。



那些对非处方药物抱希望的人可能会失望，因为许多专家都不赞成使用这些药物，这些药物通过压制免疫系统来缓解症状，因此，对你来说，前几天受些苦比制止症状要好。

你可用非药物疗法来取代药物治疗感冒或流感。例如，轻轻地擤鼻子，每次一只鼻孔，以获得最佳效果；吸入热水喷头或蒸馏器中散发出的蒸汽并使用药膏或揉撮鼻子帮助呼吸顺畅；避免烟、酒和高脂肪食物；一些老办法——喝足够的水，吃合适的食物（包括传统的鸡汤），保暖，用盐水漱口，服用维生素以及充分休息——也有所帮助。

如果你一定坚持要用非处方药物，一定要弄明白它们是什么药。止痛药——主要是阿司匹林、醋氨芬和布洛芬——可缓解感冒和流感酸痛（但别给孩子服用阿司匹林），减轻充血的药物可缓解鼻塞（但不要超过三天使用鼻腔喷剂）。止咳药也应少用。记住：咳嗽有助于清除肺中的废物，在减少黏液和保护呼吸道黏膜方面，温热水可起到与止咳药同样的效果，甚至效果会更好。最后，使用润喉片减轻喉咙疼比漱口水效果好。



在使用药物对付这些病毒时还要有一点要注意，抗组织胺药对缓解阻塞根本没什么大用处。事实上，它会使黏膜变干，造成黏液随之加厚，从而增加阻塞感。

抗生素对病毒是无效的。医生更可能建议上述的老办法来治疗感冒和流感。然而，若发生诸如窦炎或咽炎等二次感染，就应使用抗生素了。

大约 10 年前，使用中草药治疗各种疾病开始流行。药草和植物疗法，例如麻黄、桉树油，就如同更为常见的药草疗法如大蒜、生姜和薄荷一样，可有助于减缓感冒和流感。减缓感冒和流感造成的酸痛还可使用针灸法。

预防措施



在流感到来之前就主动出击赶走它——使自己免疫。一年中最好的免疫接种时间是秋季，而且所有 9 岁以上的人每年都应接受疫苗注射。流感疫苗对老年人和患有慢性病的人尤为重要，因为他们的抵抗力比较弱。

另外一种远离这些不受欢迎的感冒和流感细菌的方法是采取简单的预防措施：

- 洗手。因为病毒是通过身体接触从一个人传到另一个人那儿的，因此洗手可以赶走细菌。
- 让喷嚏和咳嗽飞到空中。打喷嚏或咳嗽时用手捂住嘴，会使黏液小滴留在手上，这些小液滴会一直留在你手上直到通过直接接触传到另一物品或另一人那儿。反之，打喷嚏或咳嗽时转过头可以避免这些后果。

- 喝大量的流质。喝大量的流质，如水和果汁（尤其是水），不仅可以补充水份而且可以将毒质带出体外。
- 流感高发期避免与人接触。少去拜访那些爱生病的人以减少患病的可能性。还要记住，人群聚集地是感冒和病毒的滋生地。
- 注意饮食和运动。吃足够的维生素和矿物质，吃两三种水果和蔬菜；保持活跃，使自己的精神和免疫系统保持良好的状态。
- 把压力减小到最低限度，保持充足的休息和睡眠。把工作留在办公室里，让那些账单自我解决吧！

要得到有关预防感冒和流感的更多信息，请与美国肺部协会联系：百老汇 1740 号，14 楼，纽约，NY10019－4374；800－LUNG－USA；或访问网站：www. lungusa. org。

牙病

牙病一般从长牙斑开始，牙斑是由含病菌和糖份的黏液沿牙床聚集在牙齿上形成的。牙斑与唾液结合形成牙石，牙石是一种硬的似白垩的物质，沿着牙床线或在牙床线之下聚集在牙齿上。

这只是龋齿的开始。专家们认为牙斑中的病菌所产生的毒素刺激牙床，使之受感染，变脆弱并肿大。牙床或牙龈的发炎就叫做牙龈炎（见图 17－1）。

牙龈炎是一种可转变的疾病，它也可能是牙床受

伤引起的，这种受伤往往是由于刷牙太用力或使用洁牙线不慎。这一情况在年轻人中很常见；孕妇及糖尿病患者因荷尔蒙改变也很易患牙龈炎。

牙龈炎若不加治疗会损伤牙齿根部的牙床组织，导致可聚集牙斑的囊袋形成。牙斑内的病菌会使发炎扩散，最终导致牙周炎（见图 17－2），这时，牙齿的支持组织和周围骨骼腐化，牙齿变得松动并可能脱落。

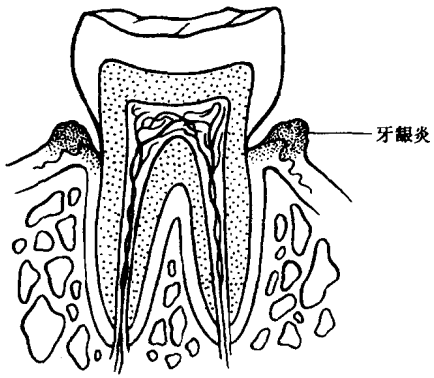


图 17－1　牙龈炎，即牙龈发炎，是一种可治愈的疾病

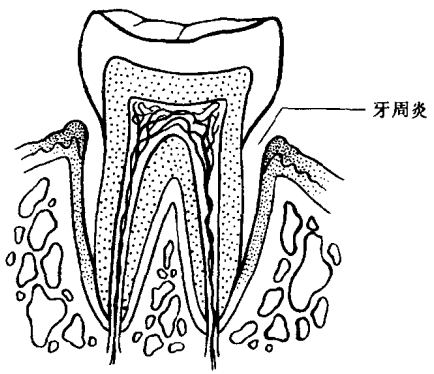


图 17－2　牙周炎会造成牙齿支撑组织和周围骨骼的腐烂，并可导致牙齿脱落

了解症状并确诊

对牙疼是不会有判断错误的。如果牙齿疼，你可以感觉到，然后会立刻看牙医。然而，其他一些牙病也可导致牙齿脱落，但却是无痛的。我们所提及的所有那些牙病——牙斑和牙石的生长、牙龈炎、牙周炎——都有同样的症状：牙床酸痛易出血，口臭（呼吸气味难闻）和牙龈线后缩。患牙龈炎和牙周炎时，牙龈也会肿大。患牙周炎的牙齿很敏感并松动。

牙医可用 X 光对牙齿和牙床作彻底检查以确定你的牙齿是否健康。最佳预防措施之一是定期看牙医。

缓解病情

牙病的预防和治疗都离不开口腔卫生——即保持口腔和牙齿清洁健康的方法。好的口腔卫生可减少龋齿的可能性，防止牙龈炎和其他牙病，并有助于预防口腔异味。口腔卫生护理可大致分为家庭护理和专业护理两种。



家庭口腔卫生护理中最重要的一环是通过彻底刷牙和使用洁牙线清除牙斑。使用氟化口腔清洁剂或口腔冲洗器（一种可喷出有力水流的器具）也有所帮助，但这两种方法不能清除牙斑，无法替代刷牙和使用洁牙线。

每年至少看一次牙医以清除牙石和聚集的牙斑（若医生建议可增加次数）。牙周炎患者应更经常地清洗牙齿。牙医还可能开一些漱口药让你在家里使用。若

牙齿已腐烂，牙医可能会拔出受损部分，并将空洞注满以防止进一步恶化。若腐烂进一步发展则需采取别的手段。

要得到有关牙齿问题的更多信息，可与美国牙医协会联系：211E，芝加哥大街，芝加哥，1L60611；或访问其网站：www. ada. org。

消化道疾病

消化道疾病的表现形式多种多样。本节就消化道疾病的常见种类、其症状和治疗方法作一简单介绍。

- **阑尾炎**：阑尾是悬吊在大肠第一节的细而窄的器官，阑尾炎即这部分发炎。其症状包括：腹部尤其是右下方疼痛，恶心呕吐，没有食欲，以及想大便或放屁。医生可通过触压腹部检查是否有痛感或通过直肠检查来诊断阑尾炎。其疗法一般是通过手术摘除这一受感染器官。如果不摘除，阑尾则会断裂，使腹腔受污染（即腹膜炎，这是一种潜在的致命疾病）。

- **便秘**：即无法使肠蠕动排出大便或大便次数减少。其原因包括阻塞、药物、饮食中缺乏足够的纤维质和饮水量不足。治疗便秘可通过改变饮食或其他自我护理方法，也可使用甘油栓剂、通便药和催泻药，不过这些药物应少用，并且应在医生的指导下使用。若便秘反复出现则表明你应该进一步加以治疗了。第十三章介绍了儿童便秘问题。

- **腹泻**：即排便频繁且大便稀。腹泻很可能是由于含有微生物的食物或水份破坏了大肠内脆弱的平衡，这样，大肠的正常排便过程受到扰乱，使食物通过的速度太快。大部分腹泻病例使用无处方药物治疗，但若症状两三天仍未减轻则应寻求医生帮助，否则易导致脱水。



对于那些有健康危险的人——如婴儿和老年人——腹泻是很严重的疾病，一旦发现应立刻寻求医生帮助。（有关儿童腹泻问题请见第十三章）

- **憩室病和憩室炎**：一种大肠疾病。其特征是在肠壁薄弱处长出被称为憩室的小袋囊。当憩室仅仅是出现在肠壁上时，这一病症被称作憩室病，而当憩室受到感染或发炎时，则被称作憩室炎。憩室病的症状仅表现为触痛或下腹部肌肉痉挛。而憩室炎的症状包括腹痛、发烧和白血球数量增多。一般性诊断根据其症状判断，但要确诊则一般采用钡灌肠法，即通过灌肠把一种在 X 光下可视的反差性物质注入肠中。有时也可使用 CAT 扫描仪。治疗方法包括卧床休息，使用大便软化剂和进食流质。若出现感染则可使用抗生素。若病情严重，可能需要将一部分肠摘除，遗留部分则暂时与腹部的一个小孔连接，以便于废物的排出。之后这一遗留部分需重新连接。这一过程称作暂时结肠造口术。

- **胆结石**：即胆囊内形成硬的固体块状物。胆囊是一个比较小的器官，专门储存和分泌消化所需的胆汁（见图 17－3）。胆固醇和色素在胆囊中结晶形

成结石并不时引起不适。症状包括：腹部疼痛（常在饭后发生）并延及胸部、颈部、肩部和背部，以及发作时呕吐。消化不良、胃痛和便秘虽然不一定是胆结石的征兆，但也不能排除这种可能性，对胆结石的诊断可使用超声波和X光。一般采用胆囊切除术治疗，即外科手术摘除结石或整个胆囊。

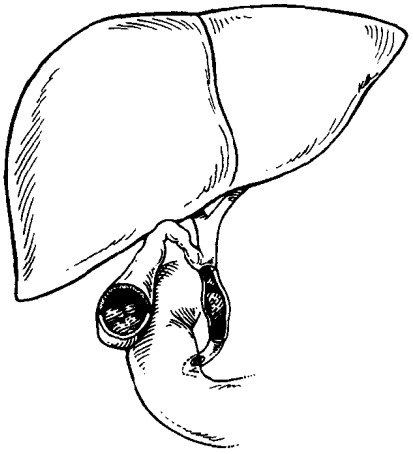


图17－3　胆结石是胆囊内形成的固体硬块

胃炎：即胃壁发炎。引发胃炎的因素有很多，包括吸烟、饮酒、胃酸分泌过多、药物、病毒和维生素B_{12}缺乏。在大多数情况下，胃炎不会有什么危害并可很快过去；少数情况下可能发生胃出血。其症状包括腹部疼痛或不适，恶心呕吐和腹泻。诊断主要通过症状，不过有时也可使用钡餐（即把一种反差性物质吞下使得在X光下可观测到光亮的消化系统）或胃镜（即把光导纤维从口中插入以观测胃部）。使用一些诸如抗酸或减酸（如Pepcid AC或Zantac）的非处方药物即可治疗胃炎。若经诊断其

病因是缺乏维生素 B_{12} 则可采用注射维生素 B_{12} 法。防治胃炎还应做到戒烟、戒酒以及停用引起不适的药物。

- **肠胃炎**：即胃肠道感染并发炎（也可称作“胃部流感”）。大约一半的病例可归咎于病毒，其他原因包括病菌和寄生虫。其症状表现为腹泻、腿部痉挛、恶心呕吐、发烧和头疼。胃肠炎一般在 36 小时内可自动痊愈。不过，虽然它对于健康状况良好的人来说不会有什么危险，但有可能会使儿童、老人和免疫系统不健全者死亡。因此这些人一旦出现胃肠炎症状应立刻就诊。

- **胃灼热（烧心）**：即胸部灼热痛并朝颈部辐射。其原因是反酸，即胃酸出现在食管中。慢性胃灼热被称作胃肝反潮病或 GERD。减轻体重，不吸烟，戒食胆固醇、胡椒、脂肪和辛辣食物，夜里不进食，少吃咖啡因等做法，都有助于胃灼热症状的减轻。治疗手段包括使用抗酸药物、减酸药物（如 Pepcid AC 或 Zantac）以及减缓胃酸产生的药物（例如 Prilosec）。

- **痔疮**：即位于肛门内或周围的肿胀血管。其症状包括大便或便池中带血，大便时有不适感或痛感，肛门周围有肿胀或瘙痒感，肛门周围的皮肤上有硬块以及肛门中有黏液排出。痔疮的诊断可通过作检查或用直肠镜检查（即将一面观测镜插入直肠中）。其治疗方法包括：使用非处方药膏或栓剂，坐浴，用冰袋冷敷抑制肿胀，以及高纤维饮食。对较严重的病情，可通过手术或激光疗法将痔疮摘除。

- **疝**：器官或组织透过固定器官的肌肉壁而突出。肠可能穿过腹部进入阴部（腹股沟疝），或进入大腿上部（股疝）。如果这一器官或组织的血液供应被切断，则形成绞窄性疝，这是一种需立刻动手术的急性病。疝的症状包括肿胀、触痛、腹部疼痛或不适（尤其在搬起物体时）。

预防食物中毒

常见的食物中毒病症是胃肠炎，其原因是吃了未洗净的食物或食物和饮用水受到了污染。不太常见的病症是肉毒中毒，其原因是吃了加工不当的罐装食品，使其中的毒素进入了体内。预防食物中毒应记住以下几点：

- **肉类要烧透**：高温可杀死可能存在于肉中的病菌。
- **食物冷藏保存**：不加冷藏的食物可安全放置两小时——若外界气温为85华氏度或更高则可保质1小时，这之后食物将成为病菌生长的良好场所，如果你怀疑食物在冰箱外放置时间过长，最好把它扔掉。
- **小心加工肉类**：加工处理完禽肉、猪肉、海鲜和蛋后要洗手，不要让其汁水碰到别的表面或食物。湿热环境会促进病菌生长，而手会把病菌传播到各处。另外，一定要把接触过生肉的盘子、切菜板或其他表面洗干净才能在上面放置熟肉。

要获取更多有关食品安全的信息，可拨打美国农业部禽肉和猪肉热线800－535－4555，或拨打美国食品和药物管理部海产品热线800－FDA－4010。这些热线的接线员会解答您的问题并提供有关食品安全的信息。

炎症性肠病（IBD）：是克罗恩氏病和结肠炎的总称。它与刺激性肠综合症（IBS）不同，后者的特点是大肠不随意肌的蠕动。

结肠炎是一种慢性、进行性疾病，可造成结肠内壁发炎、溃疡和脓肿，并可能导致结肠阻塞或穿孔。结肠炎症状包括便血、腹痛、大便频繁、关节痛、发烧和体重下降，但许多结肠炎患者不会表现出任何症状。结肠炎的诊断是将一根可弯曲的长光纤管插入直肠以检查结肠内部，也可使用钡X光法诊断。其治疗可使用一些消炎药，如双亚水杨基连氮和皮质类固醇，也可使用免抑制疫力药物。约有25%的结肠炎患者需要动手术。

克罗恩氏病也称回肠炎，发病部位是小肠，一般而言只是回肠（小肠尾部最长最细的部分）。有些回肠炎患者几乎没有什么症状出现，而有些人却会表现出慢性腹泻、腹痛以及诸如肠梗阻等并发症，其他症状还包括腹泻、发烧、体重下降、虚弱、痉挛和关节痛。可通过钡X光和结肠镜检查来诊断，对可疑病例甚至可通过验血或活组织检查来确诊。其治疗方法包括改变饮食、使用消炎药，少数情况下可使用皮质类固醇消炎，若造成肠阻塞，则需通过手术切除阻塞物。

刺激性肠综合症（IBS）：大肠不随意肌的蠕动，也称为结肠痉挛综合症或激惹性结肠综合症。症状包括放屁、腹痛、腹泻或便秘（或二者交替出现）、恶心、吃少量食物就有饱胀感、尿急、排尿不彻底、虚弱和性交疼痛，诊断可通过彻底的病历检查、体

检和化验大便，也可使用乙状结肠镜、结肠镜和钡X光法。改变饮食、增加纤维质摄入，补充纤维质和不吃乳糖（牛奶中的天然糖份）有助于IBS的防治。在治疗时也常使用止痉挛药、抗酸解毒药、止泻药和抗抑郁药。由于这一疾病有时是精神紧张引起的，所以心理健康咨询和放松疗法也有助于减轻症状。

- **不耐乳糖症**：表现为胃痉挛、腹胀、腹泻、进食乳制品后多屁，其原因是消化系统缺乏乳糖酶——用于消化牛奶中天然糖份的酶。治疗方法包括少吃乳制品或购买无处方药物，这些药物可以在吃乳制品前服用或将其搀入乳制品中，使乳糖转化为普通糖类。

- **息肉**：生长在大肠壁上的良性肿瘤，其症状表现为便血，肛门有黏液排泄物排出，以及大便变化。常是在检查结肠癌时被发现。虽然大多数息肉是良性的，但有些却会转变为恶性，事实上，大部分结肠癌都是由息肉发展而来的。因此，对于长了息肉的人应作定期结肠镜检查。有时，需要动手术切除息肉以防其发展成癌症。

- **溃疡**：胃壁、食道壁或十二指肠处的伤口。症状包括胸骨和肚脐间的腹部绞痛或烧灼痛，常发生在上午或饭间。少数情况下会出现恶心、呕吐、疲倦、体重下降和便血症状。治疗方法包括抗酸药物和抗生素（若被认为造成溃疡的幽门脱出）。不吸烟、不吃含咖啡因食物也有助于防治溃疡。

即使对于各种消化道疾病的基本知识知之甚少，你起码应该知道若出现下列情况，则有患消化道疾病的可能：

- 长期胃病
- 大便中带血或大便呈黑色
- 皮肤发黄或眼白发黄(黄疸病)
- 吞咽困难
- 无故体重下降
- 大便习惯突然改变(如腹泻或便秘)并持续了好几天
- 呕吐

要了解更多有关消化疾病的知识，请与美国消化疾病信息交换所联系：2 Information Way, Bethesda, Md 20892 - 3570; 301 - 654 - 3810; 或访问其网站：www. niddk. nig. gov。

眼部疾病

别以为你的眼睛不会生病。你的眼睛——你看世界的窗口——也会患各种疾病，从白内障、青光眼到色盲和远视。请继续阅读下文，了解一些常见的眼病。

老年黄斑变性(AMD)



视网膜中心的一小块区域被称作黄斑，主要负责中心视线。患 AMD 的人，其黄斑破裂，导致远近视均丧

失。AMD 是 60 岁以上的人致盲的主要原因，而且常是衰老过程正常的组成部分。若黄斑下部血管渗血则构成“湿型”AMD，若是细胞缓慢破裂则被称为“干型”AMD。

AMD 无痛感，最常见的症状是视物模糊，直线会呈波状，而且会产生盲点。诊断这一疾病可使用眼底镜（在眼部检查中使用的仪器，用来观测视网膜和黄斑），阿姆斯勒格（用于检查视物盲点或波动）或荧光血管造影（将颜料从手臂注射入体内，颜料经过眼部血管时再进行观测）。

“干型”AMD 是无法治疗的，不过，经过许多年后它才会导致视力严重受损，而“湿型”AMD 是较严重的疾病，如果发现得早，可通过激光手术予以治疗。

预防 AMD 要注意保持正常的血压，不吸烟，戴太阳镜以阻挡紫外线。

白内障

眼睛透明的晶状体上形成一层阻隔物则构成白内障，其最常见的症状是视物模糊或不清晰，仿佛在水中看物体一样。此外，色彩看上去会黯淡或呈黄色，在夜间灯光会显得耀眼或有一层光圈。白内障可通过常规眼部检查进行诊断。

白内障可用以下几种方法通过手术治疗：把晶状体全部摘除；只将白内障从晶体上切下；或用像片乳化法通过振动使构成白内障的蛋白质碎裂。白内障摘除后可植入塑料晶状体以纠正视力。大部分白内障摘除者术后都配戴隐形眼镜或框架眼镜。

饮酒适度、不吸烟有助于预防白内障。配戴太阳镜使眼睛不受紫外线伤害也是预防手段之一，尽量少用类固醇也是很重要的。

糖尿病人血管中的糖含量很高，这会导致血管受损，患者的眼内血管受损并会肿胀或渗出液体，或视网膜表面出现新的异常的血管。这一病症会导致视力丧失和眼盲。

视网膜的症状包括视线模糊、光闪现、不能准确分辨颜色和无法将物体与其背景区分开来。眼科医生可诊断这一疾病。糖尿病患者应每年进行眼睛检查以尽早发现问题。

若发现的早，视网膜病可通过激光疗法以防止血管渗漏或异常。病情严重者可通过玻璃体切除术治疗，将玻璃体（眼内液体）和伤疤组织、血液、粘膜从眼内摘除，这一方法具有危险性。

保持正常的摄糖量可防治血管损伤和视网膜病。（有关控制疾病的内容请见第十八章）

青光眼

青光眼是由于眼内液体上的压力增加并压迫视神经（将图像从视网膜传送到大脑的神经）。眼睛内部一直充满着流进流出的液体，若液体流出眼外的速度太慢或流出路径堵塞，就会造成眼压上升，前者称为开角青光眼，后者称为闭角青光眼。青光眼一般来说没有症状，因此应定期对眼睛作检查，尤其是有青光眼家庭遗传病史的人更应如此。

青光眼的症状表现为视线模糊、头痛、眼痛、恶心呕吐，以及夜晚看发光体周围有彩虹状光圈。一种名叫气压计的仪器可用来诊断青光眼，使用时将其轻轻地放在眼睛上即可测出眼压的大小。其他诊断方法包括使用检眼镜或外围视觉测试（外围视觉是首先受青光眼影响的部分）。

β－受体阻滞药和肾上腺素药可用于治疗青光眼，其他疗法包括 trabeculoplasty（激光疗法，在眼内开一小孔使液体迅速流出）、滤帘切除术或巩膜造口术（手术疗法，在眼白部分开一小孔使液体加速流出）。

要得到更多有关眼部疾病的信息，可与美国眼科学协会联系：7424 邮政信箱，圣．弗郎西斯科，CA 94120－7424；415－561－8500；或访问其网站：www. eyenet. orgl。

屈光异常

屈光异常指的是由于眼睛形状的变化使得光线无法正常折射或弯曲。美国大约有一亿两千万的人患有此病，常见种类有四种：

- **近视**：看近处的物体清晰，但远处物体却看不清（见图 17－4）。
- **远视**：看远处的物体清晰，但近处物体却看不清（见图 17－4）。
- **老花眼**：随年龄增大，眼球晶状体的弹性下降导致视物模糊。

散光：因角膜异常导致眼睛对近物或远物均无法聚焦。

屈光异常表现为头疼和视物模糊。眼科医师和验光师等眼科专家都可对其进行诊断和治疗。一般通过配戴框架眼镜或隐形眼镜进行矫正，不过一种被称为辐射性角膜切割术的手术疗法也已出现，这种疗法是通过手术对角膜进行切割使其变平，以改变眼镜的形状，对近视和散光患者较为有效。

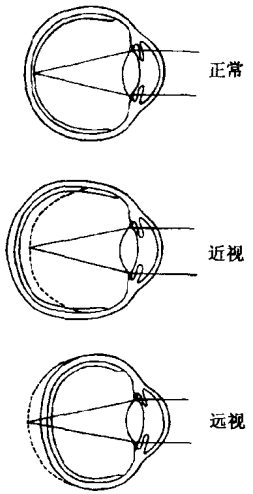


图 17－4 从上至下分别为正常的眼睛、近视眼和远视眼

头疼

你可能认为头疼就是头部持续的疼痛，而事实上头疼有多种类型。90% 的头疼属于以下两大类：



- **肌紧张性头疼**：由于血管收缩（变窄）而造成。压力、愤怒、斜视和姿势不正确都会使肩部、颈部和头部的肌肉紧张，从而挤压血管，使血流放慢，神经受到刺激造成疼痛感。

- **血管性头疼**：由于脑部表面及其周围的膜上的血管异常扩张而造成。其类型之一是偏头痛，这是一种可能伴有知觉障碍的严重的头痛。另一种较少见的类型是群发性头痛，表现为连续几周每天痛几次，每次持续 15 分钟至 1 个小时，然后在很长一段时期内不再疼痛甚至再也不痛了。这种头痛常有诱发因素，如过度晒太阳，过度饮酒或吃了某种食物，如葡萄酒、奶酪、热狗或酱油等。偏头痛常与月经周期有关。

了解症状并确诊

肌紧张性头痛表现为头部两侧中度的持续隐痛，偏头痛常有一些先兆，如一系列感觉障碍，包括闪光、视觉扭曲、暂时的语言和听力障碍、无法控制肌肉和失去平衡。先兆过去后头痛就开始了。群发性头痛可通过其表现方式来诊断，它常伴有鼻充血，有分泌物和流眼泪。



若头疼频繁或严重则应看医生，医生不仅可以治疗头疼，而且可以通过检查排除其他造成头疼的原因，如脑瘤，脑血栓或脑膜炎（大脑和脊髓周围的膜的感染）。

缓解病情

下列非药物方法可帮助你减轻头痛：



- **起来活动活动**：这一点尤其对于久坐者有效。
- **自我按摩**：用手指或梳子按摩头皮，这有助于血液流动，减轻肌紧张性头痛。
- **冷热敷**：热敷或洗个热水澡有助于减轻肌紧张性头痛，而将冰块敷于前额则有助于缓解偏头痛。
- **放松**：休息两分钟做做放松练习，如想象疗法、思考或进行性松弛（见第二章有关“精神紧张”那一节）。
- **针压法**：轻轻挤捏大拇指和食指相连皮肤的根部，这是治头疼的穴位（见图 17－5）。

治疗肌紧张性头疼一般可使用非处方药物，如阿司匹林、醋氨芬、布洛芬。偏头痛和群发性头疼也可用非处方药物进行治疗，但常常需要使用一些处方药物，如麦角胺、握克丁、皮质类固醇和腊粉。

还有许多补充疗法，如按摩、针压、生物反馈法等，

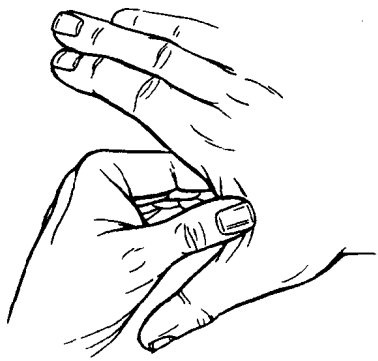


图 17－5 治疗头痛的针压部位

也有助于减轻头痛。(有关这些疗法和其他一些疗法的内容见第七章)

预防措施

以下方法可预防头疼：

- 睡眠充足，不吃可能诱发头疼的食物。
- 长时间用电脑或阅读时，中间要休息一会儿。
- 坚持锻炼身体。
- 别让自己太紧张。

需要了解更多有关治疗头疼的信息可与美国头部疼痛基金会联系：428W。St. James PI.，2nd Floor, Chicrgo, Il 60614；800－843－2256；或访问其网站：www. headache. org。

听力丧失

你是否总让别人大声点说话？是不是有时觉得听不清电话那一头的声音？如果是的话，你便成了美国280万不同程度听力丧失者中的一员了。

引发听力丧失的情况很多，包括：

- **听觉损伤**：即耳鼓受伤。10%的听力丧失是由于突然的刺耳噪音造成。另外，脑部受到突然的打击、耳内异物造成的损伤、颅骨折和压力突然变化也会导致听力丧失。这种耳鼓受伤一般可以自愈，但若受损较严重，如伤及了神经或耳睫，则听力可

能不会恢复。那些无法愈合的穿孔可能需要动手术加以治疗。

- **气压性损伤**：由于压力变化造成耳咽管异常。也可称为气压损伤性中耳炎或“航空性中耳炎”，其原因是耳鼓外部的压力突然上升，超过了耳鼓内压力。气压损伤性中耳炎患者在坐飞机或潜水时，常感到耳部疼痛或传导性听力丧失，一旦回到正常环境中，听力虽不一定马上恢复，但一般来说最终会恢复正常。一旦遇上这种情况可试着嚼口香糖、打哈欠或含咂一块硬糖，这些方法可扩张耳咽管使气压平衡。潜水者在浮上水面的过程中应慢慢上浮，这样可预防气压性耳损伤，而且潜入水中后不要马上上浮，也可使用减充血剂消除耳咽管的堵塞物。



- **先天性听力丧失**：有时孩子一出生就患有听力疾病，可能由于先天缺陷而耳聋或耳损伤，但这一疾病常是由孕期受伤、生病或其他并发症引起的。早产的婴儿极易患先天性耳损伤。高达 4% 的听力问题都是在出生时就存在了。



- **耳垢**：这是最易影响外耳的疾病，也称耳屎。耳朵一般会产生少量耳垢，它们会逐渐自动地排出耳外，然而有些人由于耳垢量太多，而在外耳堆积导致传导性听力丧失。耳垢一般会自行排出耳外，但你也可连续数天每天用矿物油滴耳两次软化耳垢，然后将注射器装满温水，保持头部直立，慢慢将水注入耳中，倾斜耳部让水流出，重复这一方法几次可清除耳垢。若耳垢仍无法清除并影响听力，



则应去看保健医生，他可以用耳挖这种吸刮器具清除耳垢。

- **外耳炎**：也称游泳耳病，是外耳道的感染。由病菌、过敏或真菌引起，特点是耳部瘙痒、疼痛、肿胀和充塞感。可使用抗生素或滴耳药加以治疗，即使听力不会马上恢复，一般来说最终都会恢复正常。



经常游泳者可采用下列简单的办法预防游泳耳病：

- 擦干耳朵时在耳内滴几滴外用酒精，这样可清除耳内残留水份。
- 把吹风机对准耳部将残留水份吹干。
- 跳几下，若感觉耳内有水，可将头倾向一侧蹦跳几下直至水流出。
- 轻拉耳垂使外耳道伸直，这样使水流出。

- **中耳炎**：即耳朵中部发炎，其原因有多种，疼痛主要是由于在耳内集聚的水或脓压迫耳鼓造成的，这种病在儿童中较为常见。其治疗常通过抗生素类药，如阿摩西林，不过非处方止痛药，尤其是醋氨芬也可缓解疼痛（但儿童使用有患瑞氏综合征的危险）。若药物不起作用，则可通过鼓膜切开术加以治疗，这种方法是在耳鼓上开一小孔使液体流出并可平衡压力。（若你还未阅读有关孩子和耳部感染部分，请见十三章）

噪声损伤：噪音是引起感觉神经性听力丧失的另一因素。高分贝的噪音，如很响的音乐（一般是戴耳机时）、鞭炮、飞机上和声音很响的发动机或机器，可导致永久性耳损伤。美国职业安全健康部认为，下列情况需配戴耳朵保护罩：每天 8 小时处在 80 分贝或更高噪音中；每天 4 小时处在 85 分贝或更高的噪音中；每天 2 小时处在 90 分贝或更高的噪音中；或每天 1 小时处于 95 分贝或更高的噪音中。一个有效而简单的预防方法是在嘈杂环境中配戴耳塞或耳套。下面提供一些数据作为参考：车辆分贝值在 70 至 90 分贝之间；电话铃，80 分贝；大声喊叫，90 分贝；电锯，95 分贝。



老年性耳聋：随着年龄增长，听力也逐渐丧失，这是一种耳内感觉毛细胞死亡并无法再生而造成的进行性丧失。这种自然的听力丧失可能在三、四十岁就开始了，到了 65 岁，有 1/4 的人会出现不同程度的听力困难。这是一种无法改变的现象，但可使用助听器或听力复原法来减轻由此而造成的听力困难。

千万别用棉签挖耳朵

俗话说，除了你的胳膊肘，你不应把任何东西放到耳朵里。用棉签或是其他任何东西挖耳朵很可能会使耳部深处形成更多的耳垢或堵塞物，而且会有导致损伤，即耳鼓受损的危险。

- **耳鸣**：许多人都有耳内鸣响的苦恼。这可能是听力丧失的症状或表示患有其他潜在疾病。其原因包括耳部堵塞、感染、过敏、药物作用或受伤。



治疗耳鸣的方法很多。对轻微症状，别去在意这些鸣响就足够了。一些诸如压力、紧张或虚弱等因素也可加重耳鸣，因此也可通过生物反馈、锻炼、放松练习和充分休息等方法缓解症状。对较严重的症状可使用耳鸣遮片装置，它可以发出一种吸收耳鸣响的声音以减轻耳鸣。

- **眩晕**：这是一种前庭疾病，即内耳的疾病，可导致平衡问题。这种病比头晕严重，因为患者会感到周围的东西在移动。中心神经毛病、一些疾病和药物均可导致这种疾病。

了解症状并确诊

虽然上百万人患有听力损伤，但许多人拒绝求医或是没意识到自己患了病。若出现下列情况则表示可能患上了听力损伤：

- 说话时大声喊，听收音机或看电视时音量开得很大，使别人感到很吵。
- 总觉得别人跟你说话时是在小声嘟囔
- 在嘈杂环境中难以听清别人说的话
- 老让别人把说过的话再说一遍
- 耳鸣

打电话时难以听清对方说的话



若认为自己患有听力丧失，第一步是去看家庭医生或耳鼻喉科医师，他们可确定你是否患有听力丧失以及属哪种类型的丧失。如果疾病在他们的治疗范围内，例如由于断裂、感染或其他紊乱造成的听力丧失，他们会加以治疗。一般开些药物即可，不过有时需要动手术。若病因不明显，可通过听力测试判断听力丧失的类型，并决定是否需要用助听器。这时，听力学家可提供帮助，他们掌握听力丧失的识别、评估和非药物恢复的方法。

缓解病情

最常见的听力仪器是助听器。听力损伤患者中超过90%的人可使用助听器帮助听力恢复。当然其效果与听力丧失的种类、程度和病因有关。除戴助听器外也可使用听力复原法，它可帮助患者利用残余听力来听清声音，其具体方法有视话法(唇读)，学会戴上助听器时如何在不同背景下的噪音中分辨声音，使用身体语言或视觉暗示来改善听力。

若听力丧失病情严重，可使用听力帮助装置(ALD)，这些装置包括：closed captioning，电话增音机，远程交换装置，调频和环路系统以及提示和警报帮助装置。最近耳蜗植入法已成功地医治了许多患有极度感觉神经性听力丧失或耳聋患者，这一方法可将声音转换成电脉冲传至耳神经。

预防措施



由噪音引起的听力丧失是无法治疗的，但你可采取一些方法减少噪音造成的损伤。

- 听音乐或看电视时不要把音量开得太大。
- 不管是在家里还是在工作场所，接近吵闹的机器、马达或器具工作时应戴耳塞。



- 服用药物要小心，某些药物，如阿司匹林，可能导致听力丧失或耳鸣。
- 若怀疑自己听力有所损伤应进行听力检查，如果不加重视只会使病情加重。

要得到更多有关听力丧失和听力疾病的信息可与美国话语－语言－听力协会联系：10801 Rockville Pike, Rockville, MD 20852; 800－638－8255(voice/TDD), 301－897－5700(voice), 301－897－0157(TDD)；或访问其网站 www. asha. 019/asha。

皮肤病

皮肤是人体最大的器官，但许多人却认为它的许多功能是理所应当的。皮肤可以保护你，使你免遭太阳射线、病菌和感染的侵害，还可以调节体温、储存脂肪和水份、感受外界刺激、排汗并帮助身体合成维生素D。但是尽管皮肤有防御力和忍耐力，它却要受到上千种疾病的侵袭。以下按字母顺序列出一些常见疾病：

- **粉刺**：最常见的皮肤病，由于发囊内皮脂腺分泌过多的油脂而造成。这是青少年常见病，详细内容可见第十四章。
- **运动员脚病**：也称脚癣或湿气，由真菌感染造成，表现为瘙痒、烧灼痛以及脚趾上或趾间发红。受感

染的皮肤可能脱落、开裂，并可能导致第二次病菌感染。运动员脚病常见于肥胖者或爱出汗的人，例如运动员，其名称也是由此而来。



自我治疗：可使用非处方抗真菌药物治疗感染，如克霉唑，治疗期间应定期清洗脚部死皮。

医生处方：若病情严重，可开些口服或注射抗真菌药。

预防措施：穿干燥的鞋子、吸汗的袜子或将吸湿粉擦在脚上以保持脚部干燥。洗脚后要把脚完全擦干。可能的话，不要穿鞋和袜子，但不要赤脚去公共场所，尤其是更衣室，因为那里是真菌可能生长的地方。

接触性皮炎：当皮肤接触了过敏源后出现的过敏反应，过敏源即引发过敏反应的物质，如毒藤、木头、化学物品或清洗剂，症状包括接触部位发红、瘙痒和鳞状皮疹，皮肤开裂、脱皮，有时长出水泡。

自我治疗：经常洗澡减轻过敏皮肤的不适感，使用炉苷石洗剂、氮化可的松软膏或其他类似的非处方药物。

医生处方：通过过敏测试确定导致过敏的物质，可开些减缓瘙痒的药物，对严重病情者可开些可的松软膏。

预防措施：远离已知过敏源。使用护肤脂等防护品，将其涂抹于皮肤上使皮肤不受过敏原侵害。若

怀疑自己已接触了过敏源，应尽可能用肥皂和水彻底清洗皮肤。

- **股癣**：也称轮廓性湿疹，是腹股沟和大腿内侧的真菌感染。常出现于多汗部位，因为潮湿会使皮肤易受感染。这种病常见于男性。



自我治疗：使用治疗股癣的非处方药膏或药粉。保持受感染部位清洁干燥。

医生处方：对股癣严重患者，可开些抗真菌药膏。

预防措施：外出工作后应尽量洗澡换衣服，保持易受感染部位清洁干燥，穿宽松的衣服使湿气易于散发。

- **瘢痕瘤**：黑色、扩散型伤疤，常出现在切伤、抓伤或刺伤等伤口处，其原因多数是由于遗传，在美国黑人中较为常见。

医生建议：可使用可的松软膏或注射可的松。早期治疗的治愈可能性较大，但瘢痕瘤常会复发。在接受任何涉及切开皮肤的手术前都应咨询医生患瘢痕瘤的可能性，有证据表明，手术前使用麻醉剂可防止这种伤疤的出现。

预防措施：小心不要切破或抓破皮肤，不要刺耳朵或其他任何身体部位。

- **牛皮癣**：开始时为红色点状皮疹，然后发展为一块瘙痒、银色的鳞状皮肤。皮疹的上层不断脱落而下层鳞状物却紧紧地附着在皮肤上。牛皮癣可能瘙

痒或疼痛，而且皮肤会开裂或出血。这种复发性疾病常是由受伤、紧张或感染引发的。



自我防治：使用增湿剂，尤其是在寒冷干燥的冬天。由于凉爽有助于减轻皮肤瘙痒，因此在使用前可将增湿剂放于冰箱中。洗热水澡可减缓皮肤起鳞，若在水中加些油、药粉或食盐则可软化磷状物。涂药前轻轻地将鳞状物冲洗掉，否则会阻碍药物渗透到皮肤中。增湿剂应在涂药后使用，还应让受感染部位多晒太阳，对某些人来说，这有助于清除牛皮癣，但要防止皮肤晒伤，并且应在其余部位涂上遮光剂。此外应避免受伤、感染和紧张，因为这些因素会使病情加剧。不要接触刺激性肥皂和化学物品，不要拉扯松弛的皮肤。最后要注意远离引发牛皮癣的物体。

医生处方：可涂于患处的药物包括类固醇、焦煤油剂、蒽三芬、维生素 D_3 和类维生素 A。其他疗法包括紫外线 B(UVB) 疗法、补骨脂素和紫外线 A(PUVA)疗法，以及口服药如氨甲叶酸 (Tegison)、苯壬四烯酯、Soriatane(acitretin) 和 Accutane (isotretinoin)。但 PUVA 疗法可能引发皮肤癌。

预防措施：到目前为止尚未发现有什么方法可以预防牛皮癣。

红斑痤疮：是一种出现于脸部的进行性慢性病，有时被称为“成人粉刺”，表现为长出肿块和脓包，皮肤发炎，出现网状血管和面颊发红。



自我防治：小心诱发红斑痤疮的因素，如日晒、紧

张、严寒或酷暑、酒精、刺激性食物、运动、热水澡、烫饮料和刺激皮肤的物品。

医生处方：可外敷或口服抗生素，也可通过手术切除透过皮肤可视的细小血管以及鼻子上多余的组织，但治疗需长期坚持。

预防措施：由于病因不明，目前尚无预防方法，但早期治疗可取得较好疗效并防止进一步发展。

皮肤癌：皮肤内异常细胞的迅速生长，表现为皮肤上出现不对称、边缘不规则、颜色各异、直径大于6毫米的损伤。那些大小和颜色会很快变化的损伤——无论直径是多少——也可能是恶性的。

皮肤癌无痛感但必须立刻加以治疗以防扩散，应尽快到医生处对所有可疑损伤处进行检查，并可通过活组织检查（对组织取样放在显微镜下观察）来确定损伤是否为恶性。(详细内容请见第十八章)



自我防治：每月定期进行皮肤自我检查，以尽早发现恶性损伤处使之有治愈的可能。

医生处方：可使用多种方法切除癌变部分，如手术、激光疗法和烧灼法，可通过放射疗法杀死残余癌细胞，并应定期检查以发现复发情况。

预防措施：由于日晒会导致皮肤癌，因此应经常涂擦遮光剂，少晒太阳，不要去日光浴场所。多吃含抗氧化维生素的水果、蔬菜。

疣：出现于身体最上部的无害圆白物，由病毒引

起，并可传染他人或身体其他部位。根据其生长部位不同，可分为以下几种：

- 常见疣：出现在手、脚、膝盖和脸部
- 扁平疣：顶部平坦，出现于手腕、胳膊、腿部和脸部
- 足底疣：出现于足底，因身体压力使之成为扁平状
- 外阴疣：出现于外阴部。应加以治疗，对女性而言，外阴疣可能增加患宫颈癌的可能性

疣（除外阴疣外）若无痛感一般无需治疗，但足底疣可能造成走路时有不适感。



自我治疗：使用含水杨酸的非处方消疣药物，但要小心别把这种药物涂在疣周围的健康皮肤上。接触疣前后都应洗手以免传染身体其他部位。

医生处方：医生可使用液态氮、腐蚀剂或手术切除疣。对于外阴疣可使用盾叶白树脂加以治疗。由于这种病毒在体内永久存在，因此任何一种疣都有复发的可能。

预防措施：使用避孕套防止外阴疣的传染。



要了解更多有关皮肤病及其疗法的信息可与美国皮肤病学会联系：930N. Meacham Rd. P. O. Box 4014, Schaumburg, IL60173；847－330－0230；或访问其网站：www. derm-infonet. com。

睡眠障碍

不幸的是，竟有大约 222 种睡眠障碍使你无法睡个好觉。最常见的有：

- **失眠**：无法入睡或在睡眠中常常醒来，这是最常见的睡眠障碍。
- **打鼾**：睡眠时发出噪音，原因是鼻气道部分堵塞导致上颚后部肉质部分（即软颚）振动。
- **睡眠呼吸暂停**：睡眠时呼吸短暂停止，可能危及生命。原因是气道堵塞并折叠影响正常呼吸。有时这种情况极为短暂，患者无法意识到。

了解症状并确诊

很明显，失眠的主要症状是难以入睡，而打鼾的症状是噪音。睡眠呼吸暂停表现为睡眠时气喘，发出哼哼声并疲劳，这种情况一般由家人或配偶发现。

对睡眠问题的诊断主要通过体检和病历检查。医生也会询问家人和配偶有关患者的睡眠情况，因为他们可能在患者睡眠时发现一些症状。诊断的目的之一是确定这一睡眠障碍是否意味着患有其他严重的身体疾病和/或心理疾病。睡眠障碍常是一些身体疾病的次要症状之一，例如心脏病、糖尿病、贫血和慢性窦炎，一些处方药物和非处方药物均可能影响睡眠。

若医生在排除其他疾病的可能性后怀疑你患有睡眠呼吸暂停或其他睡眠障碍，你可能需要进睡眠障碍

中心进行确诊。在那里，你的睡眠将受到监控和观察，通过研究睡眠过程中表现出的各种生理特点（即生理影像法），中心的医生便可确诊了。

缓解病情

基本保健医生并非惟一可以治疗睡眠障碍的人。眼鼻喉科医师和了解呼吸障碍的内科医师可以治疗打鼾或睡眠呼吸暂停，而神经学医师可以治疗与中央神经系统有关的睡眠疾病。对那些因心理因素而造成睡眠障碍的人，心理咨询可能是最好的办法。



你可稍加改变生活方式治疗睡眠障碍。以下办法可能可帮助你睡个好觉：

- 坚持有规律的睡眠时间：休息日不要睡得太晚，白天不要打瞌睡
- 使睡眠条件尽可能舒适
- 避免影响睡眠的食品——尤其在晚上。不吃含咖啡因、尼古丁、酒精和高脂肪的食品，不要吃得太饱。
- 运动，但睡前别做剧烈运动
- 晚上不要喝太多水。膀胱满胀会影响睡眠
- 每晚睡觉前留出大约一小时的时间让自己安静下来
- 睡前做放松练习
- 如果可以，睡前喝杯热牛奶。但对某些人而言，牛奶内的酪氨酸这种氨基酸可能会有刺激作用



以下方法有助于停止打鼾和防止睡眠呼吸暂停：

- 不吸烟，避免酒类和安眠药等药物
- 减肥
- 睡前别吃得太饱
- 侧身睡眠或垫高头部
- 保证充足睡眠。斯坦福大学睡眠研究中心的一项研究表明，睡眠缺乏可能导致打鼾时间增加
- 使用增湿器。湿润的睡眠环境可防止黏液在喉部聚集
- 打开气道。睡眠时可使用口状物或鼻支板扩大气道

对于失眠，医生可能会开些安眠药并辅以自我调节法恢复正常睡眠。但安眠药应短期服用。也可购买非处方有助睡眠药物。这些药物常含有抗组胺药（主要用于减轻过敏症状），可能会有镇定的负作用。

有处方药物包括本丙二氮和三环抗抑郁药。前者（包括安定和 Halcion）用于治疗由精神紧张或旅游而造成的短期失眠，可缓解焦虑，促进睡眠，短期内有疗效。后者（包括盐酸阿米替林和盐酸丙咪嗪）主要用于治疗慢性疼痛和无法恢复睡眠引起的失眠，小剂量即可有效，但会有轻微的负作用。

打鼾也可使用药物疗法。例如，若打鼾是由过敏造成的，则可使用减充血剂减轻症状。但要记住，减充血

剂对缓解堵塞和打鼾只有短期疗效。

减轻轻度睡眠暂停可采用前面提到的自我保健法。若那些方法无效，可采用一种名为连续正压通气法（CPAP）的非手术疗法，即睡眠时戴上一个与压气机相连的口罩。有时也可使用口腔器具治疗轻度呼吸睡眠暂停，如舌护圈（使舌处在正确位置，不会堵塞气道）和颚调节器（调节下颚位置）。

此外，也可使用一种名为普罗替林的抗抑郁药，这种药物可减少或防止浅睡眠，从而发挥疗效，因为浅睡眠期是睡眠呼吸暂停最易发生的阶段。这种药物也可增加舌部肌肉的弹性。

若这些方法均无疗效，或呼吸睡眠暂停是由于扁桃腺肿胀或隔膜偏离等身体疾病造成的，那么可采取一些手术疗法，将喉中的软组织切除以扩张气道。

其他一些疗法也对失眠有疗效，如针灸、脊椎指压疗法、按摩、瑜珈功、自我催眠和放松练习。一些中草药中含有诱发睡眠的药草，如缬草、蛇麻草和野花，也对促进睡眠有所帮助。一种增补褪黑激素法（见下文“褪黑激素：神药？”）也被认为是可以重设人体生物钟、调节睡眠的方法。

预防措施

最好的预防睡眠障碍法是尽一切可能使睡眠舒适。可试着按上文介绍的自我保健法去做，以保证睡个好觉。

要得到更多有关睡眠障碍及其治疗的信息，可与

美国睡眠障碍协会联系：1610 14th St. NW. Suite 300, Rochester, MN 55901 – 2200; 507 – 287 – 6006; 或访问其网址：www. asda. org。

褪黑激素：神药？

褪黑激素是大脑松果腺产生的一种荷尔蒙，在夜间进入血管，通知身体其他部位现在是睡觉时间了。年轻人有较多的褪黑激素，但随着年龄增长，这种激素量会逐渐减少，这正是老年人难以入睡的原因。由于褪黑激素可自动调节睡眠－清醒周期，因此有人认为增补这种荷尔蒙可治疗失眠。

但由于褪黑激素不是药物，它不受美国食品药物委员会管理，因此其疗效、正确剂量和诸如恶心、头疼、做噩梦、忧郁、生育力下降等负作用都是值得关心的问题。有人认为褪黑激素对免疫系统的影响极大，因此过敏、自身免疫性疾病和免疫系统癌症患者不宜使用，否则病情可能恶化。

研究人员和医生提醒大家，关于褪黑激素及其长期疗效还知之甚少，因此无法确定它是否可以治疗失眠。美国睡眠障碍协会认为褪黑激素尚处实验阶段，因此不赞成在没有医生指导下使用这种荷尔蒙。

第十八章

防治慢性病

本章提要

- ▶ 戒瘾
- ▶ 治疗过敏
- ▶ 预防老年痴呆症
- ▶ 减轻关节炎症状
- ▶ 治疗癌症
- ▶ 控制慢性疼痛
- ▶ 消除抑郁
- ▶ 治疗糖尿病
- ▶ 治疗心脏疾病（包括冠心病、高血压、中风、高胆固醇和甘油三酸脂）
- ▶ 抵抗人体免疫缺陷病毒（HIV）和爱滋病
- ▶ 预防骨质疏松症

有些疾病不是一时能好的，而要持续很长时间。从定义上来说，超过三个月还不能痊愈的疾病就是慢性病，它会给患者带来极大的影响。有些慢性病（如糖尿病）需要改变生活方式加以控制，而有些（如癌症）可能需要进行长期的治疗。但无论哪种慢性病，一旦患上，你就必须对它有所了解，因为你每天都得面对它，

至少在几次就诊之间你得忍受它。本章将为你指明如何着手对这些疾病加以研究，并对某些最常见慢性病提供最重要的有关知识，还会介绍更详细的了解这些慢性病的渠道。

上瘾

喝点儿啤酒可使人放松，吃片止痛药可减轻不适感，但若你进食过多的酒精或其他合法或不合法的药物，身体的运作就会要求这些物质的存在，这样就导致了上瘾：即对某种物质有强迫性的需要并使用，最终养成习惯。虽然没有人知道为什么有的人会上瘾而其他人却不会，但很可能遗传在其中起了一定作用。

了解症状并确诊



上瘾的特点是出现断瘾症状和抗药力。当一个上瘾的人停止服用某种身体已对其产生依赖性的药物时，就会出现断瘾症状，身体会有所反应，例如疼痛、发抖、呕吐、出汗、失眠和腹泻。抗药性指的是一个人需要服用越来越多的某种物质才能获得和以前同样的感觉。例如，某人要喝以往两倍的酒才会感到醉意，那么他就对酒精产生了抗药力。

判断一个人是否染上了毒瘾或酒瘾常是比较困难的，而且吸毒或饮酒的人会隐藏那些警告性征兆并否认上了瘾。不过若你的朋友或家人表现处于以下状况则可能上了瘾：经常喝醉，对所服用的毒品或饮酒的数量撒谎或躲着你喝醉。其他征兆还包括经常违法，老是谈论毒品或酒精并强迫他人服用，由于饮酒或吸毒

而不去上班或上学。此外，情绪波动和抑郁也可能是预示之一。

若你担心染上了毒瘾或酒瘾，可与治疗毒品酒精专业人士联系求得帮助和确诊。一般可提供帮助的渠道有：社区毒品热线、地方健康部、酗酒匿名电话、麻醉毒品匿名电话、Al-Anon/Alateen 和医院。

缓解病情

对上瘾的治疗主要是通过有组织的咨询服务，这可以是小组型的、个人型的或在家庭氛围中进行。要寻



戒　烟

染上毒瘾或酗酒足以使婚姻破裂家庭离散。而相比之下，染上烟瘾似乎没那么严重。但香烟中的尼古丁极易上瘾，而且会使人体产生依赖性从而引发断瘾症状，如失眠、心率变化、发冷或发烧、忧虑、恶心和对香烟的渴望（这对某些人而言可持续一生）。而且吸烟会引起一系列疾病，如肺气肿、心脏病、肺癌和其他癌症，从而导致死亡，因此，吸烟同样会带来家庭的破碎。

戒烟很难，但许多人都可以依靠自己改掉吸烟的习惯。对那些想戒烟的人，获得支持与信息的最佳渠道是美国癌症协会（800－227－2345）和美国肺部协会（800－LUNG－USA），在黄页上可以找到当地戒烟服务组织。

此外，大量的现已上市产品可帮你戒烟，例如，尼古丁贴片、尼古丁口香糖，以及诸如 Zyban 等药物（原本是抗抑郁药，最近被证明有利于戒烟）。这些产品中含小剂量尼古丁，可使身体渐渐戒除这种毒品。你的家庭医生可使你更了解这些产品。

求帮助可以拨打地区热线、酗酒或毒品匿名电话，或与保健诊所甚至家庭医生联系。

有时要戒瘾需采取医疗手段。例如，染上酒瘾的人可服用戒酒硫，这种药物可使之再次饮酒时产生呕吐感，也可服用 Revia，它可降低对酒精的欲望。

针灸与催眠也可有效地治疗某些上瘾。（详细内容请见第七章）

要想了解更多有关戒瘾的信息可同全国酒精毒品和毒品滥用与治疗指导信息交换所联系：P. O. Box 2345, Rockville, MD 20847 - 2345, 800 - 662 - 4357 或 301 - 468 - 6433；或访问其网站：www. health. org。

过敏

春天的到来常意味着温暖的天气、临近的春假、开放的花儿、棒球和其他焕发生命力的经历。然而对上百万的美国人而言，这些经历常会受到许多干扰，如打喷嚏、瘙痒或流泪或又瘙痒又流泪以及其他讨厌的过敏症状。而且过敏决非只在春天才会发生。事实上，人们一年四季都很易患上各种各样的过敏，好在大部分过敏是可治愈的。



当人体免疫系统对原本无害的物质（这些物质可通过呼吸、吞咽或皮肤吸收而进入体内）发生异常反应并产生抵制作用时，就会出现过敏症状。这些物质被称为过敏源，包括各种食物、花粉、霉菌、灰尘、动物鳞屑和蚊叮虫咬。

了解症状并确诊

有趣的是当你第一次接触导致过敏反应的物质时不会出现任何过敏反应。相反，免疫系统会产生抗体，在再次和将来的接触时中和这些物质。第二次接触时（或许多次接触后），抗体会释放诸如组胺这样的物质，使得身体组织发炎从而产生过敏反应的症状。



过敏对人体的影响有多种。最常见的是过敏性鼻炎，俗称枯草热，症状表现为打喷嚏、瘙痒或流泪以及流鼻涕和鼻塞。过敏性皮炎是另一种常见过敏表现，它是由于皮肤对所接触的某种物质（如毒藤或肥皂）产生反应从而引发皮疹和炎症。过敏还可能引起寻麻疹、肿大、过敏性哮喘、湿疹（儿童最易患的过敏性皮肤病）、胃痉挛和腹泻。少数情况下还可能出现过敏性休克，这是对过敏源产生的严重并可能致命的反应。

找到过敏原因是很重要的，但这并不是件容易的事儿。你可能难以确定对什么物质过敏，因为对过敏源最初的几次接触可能是没有任何反应的，或者反应不会立即出现。你还可能把某一疾病的症状误认为是过敏，或把过敏误认为是某一疾病的症状。举个简单的例子，感冒就会产生与过敏相似的鼻部症状。

治疗过敏的最佳可求助者是过敏症专科医生，即专门治疗过敏的开业医生，他们会查看病人的病历以了解以前的过敏反应。病人最常需做的两种检查是验血和皮肤检查，验血是为了查出是否有抗体存在，而皮肤检查可能更重要，它可以确切地确定过敏源，方法是将微量的过敏源直接放置于皮肤上以观测是否有反

应。其余的检查还包括食物增减测试，即将某种食物从饮食中减去或加入饮食中，以确定对这一食物是否有过敏反应。

缓解症状

有时只要避免过敏源就可以轻易地减轻或消除过敏。例如，如果你对狗过敏那么就不要养狗作宠物；如果你对草莓过敏就别吃草莓。



要减轻过敏症状应远离可能加重反应的刺激物，比如香烟、香水、化学物质和其他吸入的刺激物。另外，健康的饮食，充足的睡眠，经常的锻炼等可增强体质，有助于防止压力和感染等引发过敏。

抗组胺药和减充血剂之类的非处方药也可用于减轻过敏症状。抗组胺药可抵抗组胺这一引发肿大和瘙痒的化学物质。若在过敏症状出现前服用这些药物效果会更好。减充血剂可减轻鼻腔充血，使呼吸顺畅。

抗组胺药和减充血剂也可通过处方获得。此外，另一类药物，即皮质类固醇（简称类固醇）是处方药物，既可治疗呼吸道过敏也可治疗皮肤过敏。

如果这些药物无效，可以考虑免疫疗法（注射过敏疫苗），即定期进行过敏源注射，这样人体最终可对那种过敏源脱敏（即不会再受其影响）。这一疗法可能要持续几年。

预防措施

远离过敏源是很难的。但避免暴露在过敏源中仍

是防止过敏的最好方法。保持整套住房及家里的东西都干净无灰尘，在家里，尤其是夏季，使用干燥机减少霉菌和真菌，另外，外出后要洗手，并且不要让手碰触眼睛或鼻子，以免残留在手上的花粉会引起过敏。



对婴儿而言，如果前6个月是母乳哺育并且母亲避免过敏性食物，那么婴儿出现过敏症状的机率就会小些，这是由于母乳是无过敏性的，而且含有抗体，可以使孩子不易受感染，将来也不会受过敏性食物影响。

要了解更多有关过敏问题的知识，可与全国过敏和感染病协会联系：9000 Rockville Pike, Bethesda, MD 20892; 301－496－5717；或访问其网站：www. niaid. nih. gov。

老年痴呆症

老年痴呆症是最棘手的疾病之一，因为它无法治愈也无法逆转。虽然患者及其家人都学习了一些方法来处理和适应这一疾病，但它对病人脑部的影响，如记忆丧失、焦虑、抑郁和最终死亡，会影响到每一个与之有关的人。

在过去的20年中人们已对老年痴呆症有了较多了解。这种疾病是脑细胞逐步的渐进型退化，从而影响记忆、思维和行为，它是造成老年人死亡的最主要因素之一，也是造成痴呆的最主要原因之一，痴呆是一种智力损耗综合症，它影响人的智力和日常行为的能力。

了解症状并确诊

短期记忆丧失是老年痴呆症的第一征兆之一。它

远甚于衰老或因年纪大而健忘，因为这种脑力衰退会达到影响日常生活的程度。

老年痴呆症的症状可分为以下三类：

- **认知上的**：记忆力、集中力、判断力以及计算和交流能力的衰退
- **情感上的**：抑郁、烦躁、害怕、情感发作和对人对事冷淡
- **行为上的**：提不起兴趣、不安、冲动和无节制

由于方向知觉丧失和运动、语言、行为技巧的衰退，患者的日常生活会越来越依赖于他人。随病情进一步发展，病人会连吃饭、上厕所等简单的日常行为也无法自理，直至最终死亡。

对老年痴呆症的诊断在很大程度上相当于排除其他疾病的可能。这种诊断以体检和病历检查开始，随后，医生进行神经测试来检查人体机能，还可能检查病人的脑力状况。这些测试一般是持续几分钟的一系列提问和练习。进行诊断可求助于神经学家(研究神经和大脑状况的专家)。

第二步是收取病人的尿样和血样进行分析。其他的实验室检测还包括拍胸部X光片和做心电图(EKG)，以检查胸部损伤。如果医生怀疑某些疾病(如脑膜炎或多发性脑脊髓硬化症)造成了痴呆，他可能会通过腰椎穿刺(脊椎抽液)进行检查。

另一种可能被用于检查的方法是脑电图（EEG)，

以观测大脑中心活动。医生还可能使用造影技术，如计算机化 X 射线轴向分层造影术（CAT 扫描）、磁共振成像法（MRI，可产生清晰的大脑影像）和正电子发射层析 X 射线摄影法（SPECT，可显示人体系统运转是否正常）。

缓解病情

老年痴呆症无法治愈也不可逆转，惟一的方法是患者服用药物减轻症状，并尽量使其生活舒适些。



根据这一疾病的不同发展阶段，老年痴呆症患者可能需要别人帮助他洗澡、上厕所、吃饭和干家务，还会有身体上和医疗上的需要。有些患者可能离不开他人的帮助，护理人员成了他们生活中不可或缺的必要组成部分。

对病人的护理可以在家中进行，若病情变成长期性或很严重，也可在护理院中进行，还可以求助于家庭健康部门和成人日间护理机构。在选择护理类型前应先询问医生的意见。可能进行家庭护理的家庭应讨论病人的需求，以及家人不仅在医疗上、情感上而且在经济上可以提供些什么。

惟一由美国食品和药物协会批准的专门用于治疗老年痴呆症的药物是四氢氨基亚丁（塔克林）和 Aricept。这两种药物都可减缓痴呆的发展并有助于通过神经系统传递信息来改善认知能力，但这两种药物都有明显的副作用，例如恶心、呕吐，甚至塔克林服用者会出现肝损伤。人们目前正在研制其他一些药物以有助于抵御这一疾病，但是这些药物中尚无一种可起到预防或治愈的作用。

想了解更多有关处理老年痴呆症的信息可与老年痴呆症协会联系：919 N Michigan Ave, Suite 1000, Chicago, IL 60611 - 1676; 800 - 272 - 3900; 或访问其网站：www. alz. org。

关节炎



凡是两块骨骼相连接的地方就得有关节，这是非常浅显的道理。在关节内部有一块硬的垫状物质即软骨和一个充满液体的囊袋，关节囊可防止两块骨骼相互摩擦。关节囊中的滑膜会分泌出一种液体，像汽车中的机油一样起润滑作用，使关节活动自如。

关节炎即关节发炎，虽然其种类多达 100 多种，但最常见的是以下几种：

- **骨关节炎**：这是由于软骨随时间推移而断裂。这种关节炎可影响全身所有关节，不过最常受其影响的是臀部、膝盖、手指和脊椎。关节可能变形，长出充有液体的包囊或长出骨刺。肥胖的人和有关节炎家庭病史的人更易患骨关节炎。

- **风湿性关节炎(RA)**：这种病比骨关节炎更有疼痛感，它影响的不仅是关节。它是由于滑膜发炎而造成的，从而导致关节活动时产生痛感。它还会引起疲倦、体重下降和发热。这一疾病可能会影响年轻人。

- **痛风**：痛风是由于存在于某些食物和葡萄酒中的尿酸，在人体中积聚并在关节内（一般是大脚趾）形成产生痛感的晶状体。肥胖、节食、利尿剂会增加患痛风的可能性。

图 18－1 表明正常的关节和发炎的关节

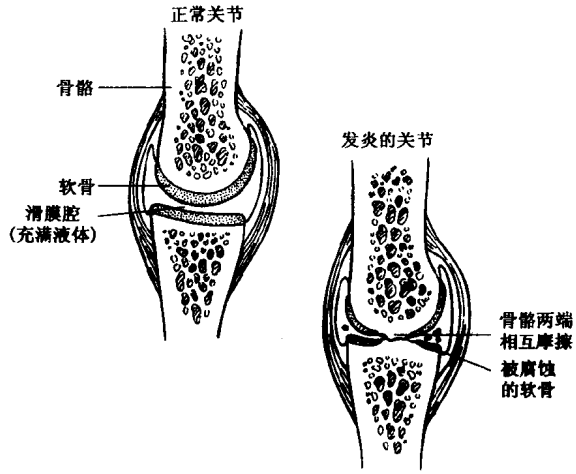


图 18－1 发炎的关节表现出软骨腐蚀和骨骼相互摩擦
正常关节：骨骼，软骨，滑液腔（充满液体）
发炎关节：骨骼顶端相互摩擦，腐蚀的软骨

了解症状并确诊

关节肿大、关节疼痛持续数天并常复发、难以进行日常活动，这些都表明你该去看医生了。如果你怀疑自己患上了关节炎，那么现在就预约就诊吧。治疗得早可以防止关节永久性损伤。

由于关节炎的种类很多，因此确切的诊断可能比较困难，但仍可以通过一些检查来确定产生疼痛的部位。验血、拍 X 光和关节液检查等都是可能使用的方法。

如果医生怀疑病人患了风湿性关节炎，那么他会进行全血球计数和血液检查，看看是否有“风湿因子”存在，“风湿因子”是存在于风湿性关节炎患者血液内

的一种蛋白质，它可表明体内是否存在炎症。诊断痛风可通过抽取相关关节内的滑液放到显微镜下检查是否有尿酸结晶存在。而对骨关节炎的诊断较为简单：医生检查有关关节，查看病历并可能要你拍 X 光片以查找关节损伤。



其他诊断法还包括关节镜检查（通过插入一根细的观测管以检查关节内部）、放射性同位素扫描（一种特殊成像法）、肌电图（检查肌肉和神经释放处的脉冲）和取样活检法（对组织取样进行显微镜观察）。

缓解病情



关节炎无法医治，不过你可以减少其造成的痛感并减缓其发展。以下方法可能会帮你减轻痛苦：

- **运动**：运动是放松关节、消除疼痛和增强肌肉的最佳方法。最好是进行不会造成关节紧张的运动，如散步、拉伸、游泳、骑固定自行车和水中运动。
- **改变饮食**：有些专家说牛奶、奶酪、茄子、辣椒、番茄和土豆可能会使症状加重。油炸食品也会造成发炎。一定要多吃金枪鱼、沙丁鱼和桂鱼等含大量欧米加－3 脂肪酸的鱼类。
- **摄取矿物质和维生素**：维生素 A、B_6 和 C 以及硒、泛酸、铜等矿物质有利于减轻关节炎症状。
- **冷热疗法**：热疗法增加流向关节的血液，冷疗法可减轻疼痛。如果可能，可以在旋涡中呆一会儿以放松关节减轻压力。热敷可起到同样效果。

- **让医生为你进行按摩。**
- **对自己好一点。**不要干太多的活，要保证充足的睡眠，可以买些专门为关节炎病人设计的工具。
- **购买非处方药物减轻痛苦。**阿司匹林、醋氨分和非类固醇消炎药（如布洛芬）可减轻疼痛。

药物是治疗关节炎的主要手段。非类固醇消炎药（NSAID），如阿司匹林、醋氨分和布洛芬，有助于减轻关节疼痛。另外，类固醇药物如可的松和强的松对风湿性关节炎有一定疗效，不过它们对于骨关节炎无效。最后，一些减缓药物（金盐、青霉氨和氨甲叶酸）有助于改变病情发展。

手术疗法包括截骨术（纠正骨骼错位）、勺状软骨切除术（将引起疼痛的浮游软骨块切除）和关节造形术（关节替换手术）。

你的医生可能会推荐你去找风湿病学家（专治风湿性关节炎）进行医治，或者找理疗学家使关节可以重新更好地活动。

针灸法可为某些关节炎患者减轻疼痛，其他非传统方法包括瑞典式按摩和使用山金车草、绣线菊、红椒、小白菊等草药。

预防措施



最好的预防关节炎的方法是养成健康的生活习惯，把运动与营养相结合。运动可使关节保持韧性，但一定要选择可使身体轻松的运动（例如，长跑就不合

适)。溜冰时戴上护膝,开车时要系好安全带。保持体形,不要发胖也对关节有好处。

要了解更多处理关节炎的信息,可与关节炎基金会联系:30 W. Peachtree St., Atlanta, GA 30309; 800 - 283 - 7800 或 404 - 872 - 7100; 或访问其网站: www. arthritis. org。

癌症

仅用短小的篇幅无法对各种癌症的不同类型及其治疗方法加以详尽论述,但我们可以提供一些有关癌症的基本知识:什么是癌症?是什么引发了癌症?如何诊断?癌症是如何来治疗的?还有,如果必要可以到哪里去了解更多有关癌症的信息?

首先,我们要给癌症下个定义。细胞的无序分裂和繁殖就是癌症。人体为保持健康会产生新的细胞来代替老的细胞,但当细胞繁殖失去控制或秩序时,正常细胞的功能就受损或被新细胞挤去而得不到足够养份,结果,人体就不再具有其应有的功能。迅速增生的细胞会形成组织团,这被称作肿块或肿瘤,其主要类型有以下三种:

- **良性(非癌变)**肿瘤不会扩散到身体其他器官,很少会危及生命。
- **恶性(癌变)**肿瘤中的细胞会侵入其他器官病影响其正常功能。它们可通过侵入邻近组织而转移,或者通过淋巴结(免疫系统的一部分)而进入血管随血流运行到身体不同部位。癌症的转移被称为扩散。

- **癌前病变**指的是身体某些有限区域表现出不正常的变化，这一变化并不一定产生了癌变。例如某损伤可能由快速生长的正常细胞构成，这些损伤可因受伤或疾病引起，若不加以治疗则有癌变的潜在可能性。

了解症状并确诊

美国癌症协会列出了七条癌症的警告征兆：

- 大、小便习惯的变化
- 无法治愈的疼痛
- 不正常的出血或排泄
- 身体任何部位变厚或出现肿块
- 消化不良或无法吞咽
- 疣或痣的明显变化
- 不停咳嗽或声音嘶哑



如果你或家人出现了以上症状中的任何一种，应尽快告诉医生。尽早地发现和治疗可大大增加治愈的可能性，因此对于身体发出的警告信息应多加注意，不要等到感觉疼痛时才去看医生；疼痛不是癌症的早期征兆，相反，疼痛往往表明癌症已到了晚期。不过这些症状也可能与其他非癌变的病症有关，因此为了完全放心，有必要去看一次医生。

癌症的诊断常使用影像技术。这些方法可对身体内部进行拍片以确定是否有肿痛。影像技术包括：

- **X 光**：即通过辐射产生人体影像。
- **放射核素扫描**：病人吞下某种放射性物质，扫描仪测量某些器官的辐射度并在纸张或胶片上产生任何异常区域的图像。
- **超声波**：用声波来产生内部结构的图像。
- **磁共振成像法（MRI）**：使用磁体和计算机来产生图像，它可显示肿瘤的大小、形状和位置以及癌症是否已扩散到身体其他部位。
- **计算机化断层投影术（CAT 扫描）**：围绕人体旋转的射线可产生三维 X 光。CAT 扫描法可显示肿瘤与其他人体构造的关系、肿瘤的大小以及癌细胞是否已扩散到其他器官。
- **内窥镜检查**：将一发光的细镜（即内窥镜）通过人体上某一切口插入，通过内窥镜可查看到人体的内部。
- **实验室检验**：实验室检验，如验血和验尿也是常用的方法，可表明人体是否受到了癌症的影响。



若通过影像法检查出可能患了癌症，一般要进行活样取检。活样取检即从可疑区域或生长物上收集一些组织样品并将之放到显微镜下检查。大多数情况下，活样取检是惟一对癌症进行确诊的方法。

取下的组织由专门检查人体组织的专家（即病理学家）加以检查。病理学家可确定是否存在癌细胞，如果是，这种癌症是什么类型以及到了什么阶段。活检阳

性表明存在癌细胞，阴性则表明未发现癌细胞。不过活检并非百分之百的准确，有时无癌细胞时会查出患了癌症（错误阳性），有时存在癌细胞时却查不出（错误阴性）。

缓解病情

可单独使用或同时使用许多种基本方法来治疗癌症，采用哪种方法要看癌症的类型、发展阶段以及病人的年龄和整体健康状况。

- 手术可用于切除癌变组织和任何受到影响的淋巴结。手术是治疗大多数癌症的主要方法，虽然有时可同时使用其他方法或用其他方法替代手术。
- 放射疗法（即放疗）即使用高能射线破坏癌变细胞中的再生物质并阻止其繁殖。这一方法常作为手术后的辅助疗法，用于消灭可能遗留的任何癌细胞。
- 化学疗法即使用抗癌药物杀死癌细胞。这些药物可通过口服、注射或随血流运动到全身。虽然在使用处方剂量时会力争只损坏癌细胞，但化疗也会危害正常细胞。化疗以周期形式进行，即一个治疗期后有一段恢复期，然后再开始下一个治疗期，依次进行。
- 荷尔蒙疗法可用于治疗那些依靠荷尔蒙进行生长的癌症，如前列腺癌和乳腺癌。这一疗法通过手术摘除产生荷尔蒙的器官（如前列腺），或通过药物使人体停止产生荷尔蒙，或改变荷尔蒙作用方式，以达到阻止癌细胞获得其生长所需荷尔蒙的目的。
- 生物疗法（也称免疫疗法）即注射某种物质（如蛋

白干扰素)以增强人体自身抗癌力。这是一种相对较新的疗法,被认为仍处于实验阶段,这一方法也可用于使人体免受其他疗法的副作用影响,如化疗时出现的感染。

- 骨髓移植可专门用于治疗侵蚀性或周期性癌症(如淋巴瘤、肺癌、白血病和乳腺癌)。骨髓是产生新细胞并有助于维持免疫系统的组织,治疗某些癌症时可能需要高剂量地使用化疗或放疗法,这会损害骨髓。骨髓移植即将骨髓取出加以保存,在高剂量疗法结束后再将之重新注入。这样,可产生新细胞的骨髓就可得到保护而不会因治疗癌症而被毁坏。

- 其他许多疗法可有助于减缓癌症的发展,或有利减轻症状及治疗中产生的副作用。长寿法是一种营养疗法,被认为有解毒作用并减缓癌症造成的损害。针灸法可用于减轻疼痛、增加能量并消减抑郁。顺势疗法、矢车菊花疗法和香料按摩法也有所帮助。(有关辅助医疗的知识可见第七章)

预防措施



一般推荐使用以下方法以帮助你减少患癌症的危险:

- **不吸烟**。吸烟这一造成癌症的危险因素是完全可以防止的。

- **喝酒要适量**。

- **少晒太阳**。上午 11 点至下午 3 点之间尽量避免阳光照晒,因为这时的太阳悬于正空,发出很强的紫

外线。可穿上防护衣或戴上 SPF 值在 15 至 30 之间的太阳镜，阻止大部分太阳有害射线。

- **高纤维低脂肪的饮食**。确保每天至少吃 5 份水果或蔬菜。
- **小心周围环境中有损健康的危险**。如果你的工作中涉及有害物质，应遵守安全规则，把癌症危险减小到最低限度。
- **定期体检**：体检和预防性屏蔽检查非常有助于尽量发现癌症，使之很容易地被治愈。如果你属于癌症高危险人群（例如，家人中有癌症患者），那么屏蔽检查尤为重要。
- **定期进行自我检查**。女性应掌握如何进行乳房自我检查，男性应学会自我检查前列腺，而不论是男性还是女性都应定期检查自己的皮肤以发现皮肤癌。

要了解更多有关癌症极其治疗的信息，可与美国癌症协会联系：1559 Clifton Rd. NE, Atlanta, GA 30329 - 4251; 800 - ACS - 2345 或 404 - 320 - 3333；或访问其网址：www. cancer. org。

慢性疼痛

几乎没有人能想象患上了慢性的不间断的疼痛，使得日常生活都几乎难以进行会是什么样。但是许多男女老少都在慢性疼痛中挣扎，同时他们还要承受因患上了很少有人能理解和同情的疾病所带来的无助感和孤独感。

头疼、癌症、关节炎、骨质疏松症和下背部疼痛是引起慢性疼痛的最常见原因，但有时其真正原因却难以找到。任何持续了3个月以上的疼痛就被认为是慢性的。

了解症状并确诊

如果你的疼痛不间断地持续了3个月或更长时间，应请医生加以诊断。你可以先去看家庭医生，他会试图确定你患持续性疼痛的原因并告诉你可使用哪些方法加以治疗。记住，疼痛是很棘手的毛病，有时心理因素也会掺杂进去。

缓解病情

医生可能会建议你到专家处接受治疗，如神经科专家、整形外科医生或神经外科医生，另外也可到疼痛诊所去，那里可提供物理疗法、生物反馈疗法、催眠法、成像法、工作疗法、心理疗法和家庭咨询服务。

也可使用一些药物，如吗啡、杜冷丁和一些抗抑郁药(可用于减轻神经痛)。另外，可使用经皮肤电神经刺激法，这是一种不太令人熟知的减轻疼痛法，也称TENS。这种方法使用低能电流刺激神经“关掉”疼痛。



你可依靠自身锻炼增加体内内啡呔，这是一种大脑内部增加健康感的化学信号。热疗、冰疗和按摩疗法也可暂时消除疼痛，非处方止痛药也有所帮助。

有些人使用草药来缓解疼痛。辣椒素、生姜、山金车花、金丝桃属植物、Sarapin和菠萝蛋白酶都被认为有

较好的减轻疼痛作用。另外，针灸疗法对于治疗颈部、头部、手臂和肩部疼痛也较有效。生物反馈法、自我催眠法、引导性想象法、沉思法、瑜珈功和其他放松方法也对治疗疼痛有一定作用。

抑郁

对大多数人而言，抑郁感都是暂时的、短期的。但对千百万其他人来说，这种感觉不会消失并会导致更严重的疾病。临床抑郁症是需要加以治疗的严重紊乱状况。抑郁可影响一个人整体的生理和精神健康，改变他们的感觉、想法和行为。抑郁有许多形式，最常见类型是抑郁型紊乱，包括以下三种：

- **忧郁症**：忧郁症患者表现为对曾喜爱的活动失去兴趣，或者好运来临时也不会感到快乐。
- **精神抑郁症**：常出现错觉或幻觉的人即患上了精神抑郁症。这些患者具有很高的自杀危险性。
- **非典型抑郁症**：比平常吃得多睡得多并增加了更多体重的人便可能患上了非典型抑郁症，出现与之相反情况的人也可能患上了抑郁症。另一种临床抑郁症是燥狂抑郁症，可用情感过山车来形象地加以描绘。患有这种疾病的人常精力充沛，并在此期间会有冲动而不考虑后果的行为。患者的感情状态会突然地从高亢和过度乐观变到严重的自残式悲观。

了解症状并确诊

由于抑郁多半是由生化原因或社会心理原因造成

的，因此识别它是很难的。从生化方面来说，大脑中缺乏一种名为神经传递素（如多巴胺和血液中的复合胺）的化学物质、激素紊乱、某些药物、甚至基因都可能造成抑郁。从社会心理角度而言，一些生活经历如死亡、离婚、儿时不幸及日常困难都会增加压力从而引发抑郁。

根据美国精神协会的说法，一个人必须连续两周表现出以下九种症状中的至少五种才能被诊断为患有主要抑郁型紊乱：

- 抑郁的情绪
- 对大多数或所有活动明显失去兴趣
- 在未节食或增减饮食的情况下体重明显下降
- 睡不着觉（失眠）或嗜睡
- 体力或脑力活动加快或减缓
- 倦怠
- 感到自己一钱不值或有不必要的负疚感
- 注意力下降或缺乏果断性
- 常想到死亡或有自杀倾向

缓解病情

抑郁是完全可以治愈的，这对那些意识到要寻求帮助的人而言是个好消息。正如许多其他病症一样，抑郁的早期诊治可大大减少其持续的时间和严重性。

除了基本护理医生，治疗抑郁症的开业医生主要是精神健康方面的医生：神经病医生、心理学家、临床社会工作者、家庭治疗学家和心理护士。但并非所有治疗抑郁症的医疗人员都有权开处方。第一步是检查。



抑郁不应单靠自我护理来治疗，虽然自己可采取一些方法来减轻病症。抑郁症患者应努力提高社交力，参与别人愉快的活动，避免担负太重的或有压力的责任。抑郁症患者极少能摆脱坏情绪，因此不应对自己期望过高或责怪自己不能进入正常状态。

治疗抑郁主要有四种方法。最为人熟知的是心理疗法，也称谈话疗法。心理疗法有两种：心理动力法（即医生帮助病人找到并理解其疾病的根源，或至少对这一根源有所意识）和认知法或行为法（即医生通过建议病人改变一些行为或生活方式等使病人了解其疾病）。

另一类疗法是药物疗法，也就是使用一些抗抑郁药阻止或减轻抑郁。三环药物（TCA）、单氨氧化酶抑制剂（MAOI）和选择性符合胺（SSRI）是三种主要的抗抑郁药。其他药物如利它林和锂（主要用于燥狂抑郁症）也可治疗抑郁。

还有一类治疗方法被称为 ECT，全称是电击疗法。这一方法过去常被用于控制疯狂精神病人，其原理是通过电极将低伏电压送至大脑，电压使病人产生的痉挛有助于减轻抑郁。

预防措施

虽然永远快乐和精神健康一般是不可能的，但你可以做些有益于保持积极生活态度的事情。运动是一

种有效手段，它不仅可使你有健康的体格而且可使你有健康的精神。另一种方法是调节睡眠方式。虽然有些医生为减轻抑郁症状建议限制睡眠时间，但保证正常的良好睡眠是有益无害的。

要寻求精神健康方面的帮助，可与全国精神健康协会联系：102 prince St., Alexandria, VA 22314 - 2917; 800 - 969 - 6642; 或访问其网址：www. nmba. org。

糖尿病

糖尿病是由于人体无法正常地将碳水化合物分解成糖，这就影响了新陈代谢。其原因是体内缺乏胰岛素。胰岛素是胰腺分泌的一种荷尔蒙，它可使细胞吸收血液中的糖份从而在细胞内产生能量。而糖尿病患者的胰腺则无法产生足够的胰岛素或其所产生的胰岛素无法正常发挥功能。

有几百万的人患有糖尿病而自己却丝毫不知。这种严重的病症难以被察觉似乎是不可能的，但由于糖尿病是经过多年的缓慢发展而成，因此其影响不太会被一下子察觉，事实上，大部分人一直到出现并发症后才会发现自己患上了糖尿病（详细内容见附表“糖尿病并发症”）。

糖尿病最常见的两种类型是 I 型和 II 型。

- **I 型糖尿病：**任何年龄的人都可能患上这一疾病，但 30 岁以下的人最易患。有时也被称为胰岛素依赖性糖尿病或幼年型糖尿病。

- **II 型糖尿病**，有时被称为非胰岛素依赖性糖尿病，也可能出现在任何年龄，但 40 岁以上的人最易患。

虽然这两种类型的糖尿病都是可以治疗的，但相比之下，II 型糖尿病并发症少，并且有较好的预后。在所有糖尿病中，II 型占了 85% 至 90% 。

另一种糖尿病只有女性才会患，即妊娠糖尿病。这是一种孕期所患的疾病，其原因是胎儿的生长妨碍了身体处理葡萄糖的能力以及荷尔蒙失衡。妊娠糖尿病在产后可自行消失。然而，妊娠期患糖尿病会造成产后 5 至 10 年出现 II 型糖尿病。

了解症状并确诊

前面已提过，患上糖尿病而自己却不知道的情况是有的。糖尿病症状有：

- 体重毫无缘故地突然下降
- 小便频繁
- 过度的口渴感
- 经常或过度的饥饿感或两种情况皆有
- 视觉出现异常
- 伤口或淤青处愈合缓慢
- 经常感染
- 循环问题，包括手臂、双手、腿部或脚部的麻刺和

- 麻木感
- 外阴部和皮肤瘙痒

一种可以确诊糖尿病的方法是通过验血测出血糖值。正常人空腹(3小时或更长时间不进食)的血糖值为每分升60至100毫克(mg/dl)。

空腹血浆葡萄糖值表明8至12小时未进食时的血糖水平。许多这样的测试要在不同的日期进行几次以确定血糖水平的波动范围，若连续两次测试出的值都大于126 mg/dl,则表明患上了糖尿病。

口服葡萄糖耐量试验是指连续3天进食高碳水化合物饮食后抽取的空腹血样。血样抽取后,被测试者喝下一些葡萄糖溶液，然后在接下来的3至5小时内再抽取相同剂量的新血样以显示身体如何对葡萄糖加以处理。正常人摄入葡萄糖后血糖水平会升高,然后随葡萄糖的新陈代谢又降回正常值。如果摄入葡萄糖一至两个多小时后葡萄糖水平读数仍很高，则可诊断患上了糖尿病。

缓解病情

糖尿病的治疗方法一年比一年先进。虽然目前仍无根治方法,但根据诊断出的糖尿病不同阶段,采取不同的有效控制措施是可能的。若能得到合适的护理,大部分糖尿病患者可以长久地过着正常人的生活，几乎没有或完全感觉不到糖尿病的影响。



I型糖尿病是这一疾病中最严重的类型,需采取高水平疗法。通过自给注射胰岛素或内植胰岛素泵可将

糖尿病并发症

若不加以治疗，糖尿病会使许多人体功能加速减退。由于身体无法处理多余糖份，这些糖份首先溶于水中，被迫通过肾排出体外（即尿液），这就造成人体因耗费液体排除多余糖份而引起尿频和过度的口渴感。肾会因试图排出多余糖份而负担加重，时间一长，这种负荷和血管损伤将导致肾衰竭。糖尿病是末期肾疾病的主要原因。

糖尿病对循环系统也有影响。由于肾将液体排出体外，循环系统被迫拼命地通过静脉和动脉抽吸血液，这就会导致中风、冠心病和手脚循环毛病（若循环速度变得太慢可能引起坏疽），勃起也可能出现问题。糖尿病患者出现这些病症的可能性为常人的二至四倍，而且他们大多因这些疾病而住进医院治疗。

糖尿病产生的另一问题是视网膜疾病。视网膜是眼内壁一层纤细的薄膜，它对光产生反应形成人们所看见的影像，糖尿病导致的循环问题会使这层薄膜受损，并可能导致失明。另外，体内糖份的过度积累与白内障的形成之间也有联系，虽然原因尚不明，但也可导致失明。

神经损伤也是糖尿病后果之一。由于循环极度地改变和减缓，首先受到影响的是四肢。麻木和麻刺感症状的出现就是糖尿病神经损伤的征兆。而且，有时因循环下降损坏这些神经，也会出现神经疼痛。

体内糖的含量调节到人体可接受的水平。胰岛素水平不适可导致血管中的血糖过高（高血糖症）或过低（低血糖症），这些都会对人体造成危害。病人需定期通过指尖抽取定量血样检验以掌握血糖量变化情况。

II 型糖尿病患者自身可产生胰岛素，但这些胰岛素由于某些原因无法正常在体内发挥其功能。这些病人中大多数可无需注射胰岛素而控制血糖量。由于 4/5 的 II 型糖尿病患者都超重，因此他们只需控制饮食，加以适量运动，就足以稳定病情并保持正常的胰岛素和血糖量。对某些病情严重者可通过处方药物辅以适当饮食和运动。若仍无法控制病情则可使用胰岛素。

妊娠糖尿病症状一般较轻微，而且不会有生命危险，但却会对胎儿的发育有严重不良影响。大约 3% 的孕妇有患妊娠糖尿病的危险，其中大多是 25 岁以上的妇女。因此，她们被视为高危产妇需加以密切观察。这样的产妇生出的婴儿不知何故一般较大，身体器官也过大，并会伴有呼吸困难、低血钙、黄疸、低血糖和感染等问题。通过药物、注射胰岛素或饮食控制则可使妊娠糖尿病孕妇保持适当血糖水平并防止问题出现。



有家庭糖尿病史的人应定期检查以确保未出现类似问题。定期验血糖可确定你是否患上了糖尿病，可否仅通过注意饮食和运动控制病情，或是否需要采取其他治疗措施；血糖检查是孕妇各项胎儿检查的基本组成部分，在整个孕期还应定期继续检查。若发现有妊娠糖尿病症状发展，则可采取饮食与运动相结合的方法加以治疗，或者可同时口服一些药物。

不管是哪类糖尿病，尽早发现疾病对于采取适当手段加以治疗是很有用处的。糖尿病长期缺乏治疗会大大增加出现并发症的危险，并对肾和身体其他部位带来持久危害。

预防措施

目前 I 型糖尿病尚无预防措施。对于 II 型糖尿病则可通过保持健康体重、少吃高脂食物并坚持运动以减轻体重增加肌肉来减少患病危险。有证据表明运动可增强肌肉，有助于增加肌肉对胰岛素的消耗而防止糖尿病。

要得到更多有关糖尿病的信息，可与美国糖尿病协会联系：1600 Duke Street, Alexandra, VA 22314; 800 - 232 - 3472; 或访问其网站：www. diabetes. org。

心脏病

心脏病不仅仅是指心力衰竭，在本节中，我们不仅要谈谈心肌梗塞（即心脏病发作）这一恶魔，而且还将讨论高血压和中风这两种常见心脏病的危险。我们还会介绍胆固醇和甘油三酸脂，它们都是诱发心脏病的因素。

冠心病



冠心病（CHD）又名冠状动脉疾病（CAD）或冠状血管疾病（CVHD），是由动脉壁上脂肪沉积物的堆积（即动脉粥样斑）而引起的，（见图 18 - 2）。这些沉积物造成动脉褪化，并阻挡了富含氧气和营养物质的血液流向全身尤其是流向心脏的道路。心脏得不到充足的含氧血流就会缺氧而受到损害。轻微的阻滞会引发胸痛，病情严重时会造成心肌梗塞并可能导致病人突然死亡。

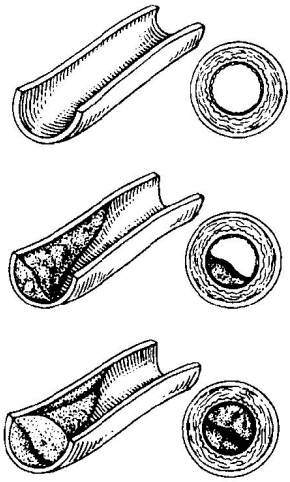


图 18－2　冠心病是由于动脉粥斑沉积在动脉上而造成的。

心绞痛：心脏病发作的警告

心脏病发作时大多悄无声息，病人感觉不到什么症状直至突然死亡，但心绞痛，即心脏因缺血而出现的疼痛感，却是一种警告信息，表明心脏病发作可能近在咫尺了。过度劳累或兴奋都会引发心绞痛。其症状有：带有重压、窒息感的胸痛；从胸部左侧胸骨下方开始的疼痛；以及疼痛辐射到喉咙、颈部、下巴、左肩和左臂。心绞痛一般持续不到 15 分钟，任何长于 15 分钟的胸痛都可能是心脏病发作的迹象。

男性出现心肌梗塞的危险比女性大而且发病时年龄也较女性小。但女性更年期后因心脏病而死亡的比率上升至与男性相当。父母患有心脏病，其子女患病的可能性也较大，尤其是患病时年龄不大（男性小于55岁，女性小于 65 岁）更是如此。

了解症状并确诊

心肌梗塞的症状

- 胸部轻微但持续的压力感、胀满感、挤压感，或持续不止几分钟的疼痛感，或者这种痛感消失后又反复。
- 肩部、颈部或下巴的痛感一直延伸到双臂或背部。
- 头晕目眩、出汗、异常的呼吸短促或稍一运动（如爬楼梯）就感到胸部不适而疲劳。
- 劳累或紧张时感到胸痛，休息一阵后会消失。
- 消化不良，服用抗酸剂也无效。
- 呼吸困难



并非每次心脏病发作时都会表现出所有这些症状，因此若怀疑自己可能发作心脏病就应立刻寻求帮助。

心肌梗塞的救护

若有人发作心脏病，你可采取以下措施：

- 立刻寻求医院救护
- 让病人采取舒适的坐姿或半躺姿势
- 松开病人的衣领、裤带、袖口和鞋子
- 如果你受过训练，病人的心跳和呼吸停止时可采取人工呼吸法（CPR）。（关于人工呼吸的训练请见第五章）

冠心病和心绞痛在心脏病发作前就可诊断出。最简单的方法是做个心电图(EKG 或 ECG)。这一方法通过在胸部几个特定位置和四肢连上电极来检查心脏的电流输出状况。这一方法既可使医生发现可能患有心脏病的证据,也可作为定期体检的一个例行步骤。心电图还可显示出心率异常和因冠状动脉堵塞而造成的心肌受损迹象。

还有一种类似的试验被称为应力试验或踏车强度测试,即记录下被测试者运动时的心电图读数。这种方法可确定处于紧张状态时心脏是否运行正常。若测试结果为"阳性",表明可能有局部缺血(即心肌血流缺乏)的迹象,应进一步进行检查以确定疾病的性质。但并非所有的心脏疾病都可通过应力测试而诊断。

血管造影术是一种使用 X 光加上注射入心脏的颜料来观测心脏血流的测试方法。颜料通过血管流向心脏时可显示出任何血流阻滞情况。

心导管插入术是血管造影术的变异形式。这一方法是将一塑料导管插入腹股沟内的血管,然后穿进心脏内以便在特定位置注入颜料来观测血流。在这一过程中还可观测心室并可抽取血样,这样都可为医生提供进一步的信息。

此外,一些新的变异方法如 CAT(计算机化轴向分层摄影)扫描仪或 MRI(磁共振成像)扫描仪,可产生心脏的三维图像而没有任何侵入性(即无需进入体内)。不过这些方法费用较昂贵而且并非每个地区皆有。

缓解病情



若感觉到心脏病发作，可在医院开些血检溶解药，这种药物可打碎血管中的阻滞物而被称为血栓炸药。也可使用血压药、止痛药或其他药物。病情稳定后则应主要治疗心脏堵塞。

由于动脉内粥样斑的堆积程度不同以及病人是否已经历了一次发作，对心脏病的治疗可采取不同方法。疾病初始阶段沉积不太严重时可采用药物治疗。

- 血管扩张药可使血管放松，增加血流。硝酸甘油这一心绞痛常用药就属血管扩张药物。
- 血管紧缩素转换酶（ACE）抑制剂，对于身体产生血管紧缩素这一导致动脉收缩的化学物质可产生干扰作用。他们可用于降低血压并增强心脏泵血运动。
- 钙通道阻断剂有助于扩张血管，有助于血液流动。
- β受体阻滞药可用于降低血压。
- 阿司匹林可稀释血液防止血栓。
- 利尿剂（即硫氮杂苯）可使水和盐份通过小便排出体外起到降血压的作用。
- 洋地黄（也称地高草或洋地黄毒苷）可加强心跳，使肿大的心脏缩小。

若心脏病已发作或检查表明冠状动脉阻塞情况严重，可通过手术切开、绕过甚至移植堵塞的动脉。

第一种是切开动脉。血管成形术(也称球体血管成形术或经皮经管冠状动脉成形术—PTCA)，是将一根导管插入变窄的动脉，而顶部的球体充气后可推开任何阻带物。这一方法较有效，但阻滞可能会复发。

旁外手术(也称冠状动脉旁外移植手术或 CABG)，通过使用人体腿部移植物绕过堵塞动脉，适用于高危病人或者多处动脉堵塞的患者。虽然这一方法的死亡率比血管成形术高(这一方法的死亡率为 5% 而血管成形术为 1%)，但其长期效果较好，而且手术后几乎不需要采取其他措施。

冠状展伸物放置法是在球体血管成形术的基础上，将小的金属管放入动脉中。这一导管或展伸物安装在球管顶部，并可移至动脉堵塞处。球体膨胀后，展伸物留在动脉中推开堵塞物并撑开动脉。这一方法的危险与血管成形术差不多，但有较好的长期效果，也几乎无需任何其他措施。

预防措施



虽然对某些心脏病危险因素你无能为力，如年龄、性别、家庭病史等，但对其他许多致病因素，你可采取措施加以控制以降低患病危险。

戒烟，美国心脏协会认为，吸烟不仅使发作心脏病的危险加倍，而且吸烟者比不吸烟者更易因心肌梗塞而死亡。戒烟 10 年的人，其患心脏病的危险可降至与具有相同身体状况而从未吸烟者同等的程度。

- **控制血压**。高血压表明心脏需加倍工作以推动血流穿过动脉和静脉。这会引起心脏肿大并可能导致动脉粥样硬化（动脉内粥样斑积聚）。本节我们还将对高血压作进一步讨论。

- **放松**。压力是促使心脏病发作的最大因素，越是放松，心脏病发作的可能性就越小。时间控制法和压力控制法可降低整体的压力水平（见第 2 章）。

- **运动**。定期运动有助于减轻体重、减小压力、降低胆固醇以及降血压，而这些都是影响心脏健康的因素。然而某些运动（如等长运动和举重）都可能诱发心脏病发作。你可咨询医生找到适合你的运动。

- **少喝酒**。虽然每天喝个一两杯对心血管系统是有好处的，但多喝则会带来危害。

- **服用阿司匹林要遵医嘱**。研究表明每天服用少量阿司匹林可稀释血液，防止血栓形成，从而降低心脏病发作的危险，心脏病发作时它还可减轻病症的严重性。但阿司匹林并非对每个人都安全，它可能会使某些人增加出血性中风的危险。

- **监控胆固醇水平**，胆固醇是一种脂状物质，对粥样斑的形成起重要作用，胆固醇每增加 1% 心脏病发作的比率就上升 2%。有关胆固醇的详细内容请见“高胆固醇和甘油三酸脂”这 一节。

- **糖尿病患者要密切观测病情**。糖尿病未加控制所造成的后果之一是引发心血管并发症，这是由过度排尿和体内液体水平的变化造成的。

高血压

血压是指血液流遍身体时对血管壁所造成的压力。影响血压升降的因素有两个：心脏泵血的力量和血流必经动脉的大小。血管窄小或收缩会导致血压升高。

高血压这一慢性病会使得心脏和血管为满足身体需求而过度疲劳。它会导致中风、心肌梗塞、肾衰竭、心脏肿大和动脉疤痕或硬化。

90% 至 95% 的高血压都原因不明。其余病例可能由心脏衰竭、肾病或其他疾病引起。



高血压因无症状而被称为“无声的杀手”，你可能患病几年了却毫无察觉，据估计，大约 35% 的高血压患者不知道自己患有这一疾病。

了解症状并确诊

如前所述，高血压一般没有症状。然而有时也会表现出以下症状：

- 头疼
- 心悸
- 面红
- 视线模糊
- 出鼻血

- 运动后呼吸困难
- 疲劳
- 小便频繁
- 耳鸣
- 头晕



血压可用血压计或血压仪来测量，正常的血压值因人而异，不存在所谓的理想值。但医生一般认为血压越低越好。表 18－1 列出了医生常用于诊断高血压的参考标准。不过血压会因紧张而升高。只有当几次的血压读数都较高时才表明血压升高。呆在医生办公室里也会使人紧张，出了办公室血压可能会恢复正常。

表 18－1 血压参考标准

	收缩压(mm/Hg)	舒张压(mm/Hg)
最佳值	< 120	< 80
正常值	120—129	80—84
较高正常值	130—139	85—89
1 级高血压	140—159	90—99
2 级高血压	160—179	100—109
3 级高血压	180—209	110—119
4 级高血压	> 210	> 120

缓解病情



医生让你自己多加注意是毫不奇怪的。高血压患者应计划开始轻微的运动(在医生的指导下)、戒烟、少

喝酒、少吃盐和咖啡因，还应减去过量的体重，并多吃含钾和钙的食物。

一些药物也可用于治疗高血压——事实上，一些专家认为在开始自我护理之前就应开始药物疗法，常用高血压药(确切说法应为抗高血压药)有：

- 血管紧缩素转换酶(ACE) 抑制剂
- 钙通道阻断剂
- 利尿剂
- β 受体阻滞剂
- 血管扩张药

这些药物在本章“冠心病”这一节有详细介绍。

中风

通向心脏的血流被切断则引发心脏病发作，而流向大脑的血流被切断则引起中风，也称作脑病发作。

中风是不可小视的疾病，血液无法到达大脑会导致脑细胞死亡。有些中风会引起死亡，其余的则会使病人因大脑无法正常工作而严重残疾。中风是美国第三大死亡因素并且是造成严重残疾的第一大因素。



中风的出现有两种不同方式。颈部或头脚的血流受阻被称为缺血性中风。若头的内部或附近的血管破裂则称为出血性中风，而短暂性缺血性发作或 TIA 是指脑部血流的短暂性阻塞，它不一定是一种中风类型，但这些所谓的小中风常会发展为较严重的中风。

了解症状并确诊

中风和 TIA 有以下症状：

- 脸部、手臂或腿部突然衰弱或麻木
- 突然失明
- 说话或理解别人的话突然出现困难
- 无缘无故突然严重头疼
- 无法解释的头晕，不稳或突然摔倒，尤其是伴有其他症状出现时



中风的诊断和治疗越及时，脑细胞死亡得越少。出现中风症状时有必要采取紧急救护措施。

中风可通过体检、神经检查和验血而加以诊断。另外，一些成像法，如 CAT 扫描、X 光和 MRI 也可用于确定中风种类和脑都受损程度，还可通过检查以发现动脉的阻滞和变窄情况。

缓解病情



及时治疗有助于减轻中风的后果。中风发生后应重点使病人稳定以免脑部进一步受损。当然，中风发作时是无法自我护理的。然而中风过后，有必要采取一些康复措施消除它所造成的后果。诊所、医院、护理部门都可提供康复服务，也可实行家庭康复计划。

血压药可用于缓慢降压。对缺血性中风可使用名为溶血栓剂的炸血栓药物使脑部血流恢复。其中一种

常用药叫做组织血浆酶原催化剂(TPA),不过它应在中风发作3小时内使用。抗凝血剂,或称血液稀释药也可用于改善血流,阻止变窄血管中形成血栓。也可通过手术打开堵塞通道。对于出血性血栓则应止住破损处的血流,这可以通过手术或药物来完成。

预防措施



中风和其他心脏病的预防措施还是这么老一套:饮食要低脂低盐,定期运动,不吸烟,保持正常体重,还应采取措施减少生活压力,并且要注意胆固醇水平。高血压患者还应记住服用降血压药物。

高胆固醇和甘油三酸脂

胆固醇是人体细胞内柔软、蜡状的脂肪样物质。它不是脂肪但却是与之有关的被称为固醇的物质。胆固醇不溶于水或血液,一种被称为脂蛋白的蛋白壳通过血流将其运送全身。

两种基本的脂蛋白是高密度脂蛋白(HDL)和低密度脂蛋白(LDL)。HDL负责将胆固醇运至肝脏从而排出体外;由于它可减除体内多余胆固醇,因此被称为"好"胆固醇。另一方面,LDL将胆固醇运至体内细胞;人体内的LDL太多就会通过血液循环最终附着在动脉壁上并导致心脏病,因此LDL被称为"坏"胆固醇。



如果你难以记住这两种胆固醇孰好孰坏,可以将HDL中的H联想为"Healthy(健康)",而LDL的L为"lousy(讨厌的)"。

甘油三酸脂与胆固醇的化学结构不同,但它也可

为体内提供脂肪并将其运至全身。甘油三酸脂也是导致心脏病的危险因素，不过专家们尚未找到原因，因为他们不会附着在动脉壁上。有些专家认为甘油三酸脂可能使血液变浓。

确诊

高胆固醇和甘油三酸脂没有症状，除非你认为其导致的心脏病是症状之一。惟一的测试方法是通过验血。近期研究表明可通过验血测出 HDL、LDL 和总胆固醇之间的比例。因 HDL 值较高而产生的高胆固醇值比因 LDL 值较高而产生的高胆固醇值要好。

研究表明总胆固醇与 HDL 的比值小于 6:1 似乎可防止心脏病，而比值大于 6:1 则增加了患心脏的危险。LDL 与 HDL 的比值小于 4:1 是安全的，但大于 4:1 则增加了危险。



如果知道自己的总胆固醇值，HDL 和 LDL 值，你可以自己来计算出它们的比值，总胆固醇值与 HDL 的比值就是用总胆固醇值除以 HDL 值，同样方法可得出 LDL 与 HDL 的比值，再用第一个数值除以第二个数值。下面是全国胆固醇教育组织提供的成年人胆固醇各项参考值：

总胆固醇

合适值：<200mg/dl

边界值：200－238mg/dl

过高值：> 240mg/dl

HDL 胆固醇

合适值：> 50 - 75mg/dl

边界值：35 - 49mg/dl

过低值：< 35mg/dl

LDL 胆固醇

合适值：< 130mg/dl

边界值：130 - 159mg/dl

过高值：> 160mg/dl

甘油三酸脂

安全值：200mg/dl 或更低

边界值：200 - 400mg/dl

较高值：400 - 1000mg/dl

过高值：> 1000mg/dl

缓解病情

胆固醇和甘油三酸脂的水平较高其本身并不表明患病，但降低其水平就意味着降低了患冠心病的危险。

大多数医生认为吃高脂食物会导致高胆固醇。然而也有相反意见认为胆固醇值取决于饮食中胆固醇（即你所吃的食物种类）是否会影响血液中胆固醇的水

平（即血管中胆固醇的含量）。美国心脏协会建议每天从食物中摄取的胆固醇量应少于300毫克，而心脏病患者应少于每天200毫克。含胆固醇的食物包括肉、蛋、牛奶、酸奶和奶酪。



其他一些自我调节降胆固醇和甘油三酸脂的方法还有：减去多余的体重，每日从脂肪中所获卡路里量应小于30%，摄取足够的纤维质，少吃饱和脂肪，以及坚持有氧运动。研究表明定期有氧运动可增加HDL水平，少饮酒可减少甘油三酸脂的产生。

也可服用一些药物来降低胆固醇和甘油三酸脂水平。这些药物有胆汁酸螯合剂（如消胆胺，商标名为降胆敏），它可减少从食物中吸收胆固醇和甘油三酸脂的量；还有HMG CoA还原酶抑制剂或司达听药（如simvastatin，商标名为zocor），它可抑制身体产生胆固醇。其他司达听类药还有pravastatin（商标名Pravachol）和fluvastatin（Lescol）。非诺贝特（Tricor）这种药物有助于降低甘油三酸脂水平并提高HDL水平。

要了解更多有关心脏病及其治疗的信息可与美国心脏协会联系：7272 Greenville Ave Dallas TX 75231 - - 4596 800 - AHA - USAI或214 - 373 - 6300；或访问其网址：www. amhrt. org。

人体免疫缺陷病毒和艾滋病



获得性免疫缺陷综合症（艾滋病）是一种发展型疾病的末期阶段，这种疾病是由人体免疫缺陷病毒（HIV）引起的感染所造成的，这种病毒发作前可在人体内潜伏许

多年，它会削弱人体免疫系统，降低人体抵抗感染其他疾病的能力。艾滋病尚无根治方法，最终会导致死亡。

了解症状并确诊

虽然 HIV 对各人影响不同，但大部分受感染者随疾病的发展都会经历一些基本阶段。

首先，人体会在血液中产生一种名为抗体的抗感染病毒以对抗 HIV 病毒。一般在受感染 6 个月内就可检查出血液中含这些抗体，这也就可以确定人体中存

HIV 是怎样感染上的，如何才能避免感染

艾滋病病毒存在于被感染者的血液、精液、阴道分泌物和乳液中。若任何这些液体接触到了切口、伤处或阴道、阴茎、直肠和口部粘膜则会引起传染。这种接触一般通过未设防性交而发生，共用感染过的针头也可能传染病毒，医务工作者们若被污染的针刺伤或切伤或接触了血液也可能染上这一疾病。但因输血或使用捐献精子而染病的可能性很小，因为这些液体在使用前是需接受检查的。

有许多行为不会导致接触 HIV 病毒。与 HIV 阳性者有社交来往，与之共同工作或一起上学是不会传染上 HIV 病毒的。HIV 阳性者对着你打喷嚏或咳嗽并不会使你染上 HIV。你与 HIV 阳性者一起流汗、一起流泪也不会使你染上 HIV。蚊叮虫咬、接触了 HIV 阳性者碰过的东西也都不会传染 HIV。更重要的是，献血是不会使你有感染 HIV 病毒的危险的。

避免传染上艾滋病的最好方法是不要进行未设防性交或静脉吸毒。第十九章详细谈论了安全性交和避免患艾滋病的知识。

在 HIV 病毒。一感染上病毒后，病人就会表现出过度疲劳、身体不适、淋巴肿大、皮疹、盗汗和腹泻等症状。然而初期阶段过后，这些轻微症状消失，HIV 病毒可在人体内潜伏几年（甚至多达 10 年），随后又会使人体表现出其他症状。在这一阶段，HIV 阳性者还可将感染传给他人，尽管其本人看上去完全健康。

在第二阶段，HTV 病毒变得活跃，开始进攻和伤害免疫系统，病毒会攻击 T 细胞这一抗体，T 细胞是负责进攻和消灭抗原的，它们一旦受损，免疫系统就会丧失其功能而人体则在各种感染或疾病的面前变得无力抵抗，这些疾病利用免疫系统软弱无力乘虚而入。

这一疾病第三阶段的特点是艾滋病相关综合症（ARC）的出现，随 HIV 感染的发展和免疫系统进一步受损，ARC 症状会出现。这些症状包括严重皮疹、关节炎、智力损伤、肺炎、肾感染、性格变化、口部酵母菌感染和神经紊乱。

在疾病最后阶段，由于免疫系统严重受损，艾滋病发展成熟，各种疾病和感染使人体遭殃，最终导致死亡。

许多人虽患有艾滋病但却毫无症状，因此不知道自己患了这一疾病。除非你 HIV 的检测结果是阴性或从未涉及会使你感染 HIV 的高危险活动，否则不加测试，任何人也无法确保自己未感染上这种病毒。

验血可检查出 HIV 抗体是否存在。不过这些抗体一般至少要在感染后 1 到 3 个月才会出现在血液中，而且可能需要长达 6 个月的发展才足以通过验血被发现。



许多医疗机构，无论是公立还是私人的，都可提供HIV测试服务。HIV测试一般通过验血进行，不过也可使用一种口腔器具来进行，这种方法是用一种吸收片从口腔内收集唾液样本进行分析。此外，美国食品和药物委员会于1998年批准了通过验尿来检测HIV的方法。由于艾滋病可通过血液传播，因此这些替代验血的方法被认为对进行测试的医务人员更加安全些。

也可使用家庭测试法进行检测以保证结果完全保密。这些方法包括将指尖的血滴滴在一种特殊的纸上，然后寄给被批准的检测实验室。其结果将于一周后通过电话以匿名形式通知，这种纸张等测试品可在药店买到，也可通过邮购方式获得。

缓解病情

目前对艾滋病尚无治愈方法，但某些疗法可减缓疾病的发展及其症状，从而延长艾滋病患者的生命。目前，治疗艾滋病的方法主要集中在三方面：

- **减缓病毒发展：**使用核苷类药物阻止病毒的复制。首先是使用艾滋病防护药AZT，其生效后则增加使用其他类似药物如ddI, ddc和d4T。
- **治疗机会性感染和攻击虚弱身体的疾病：**可使用抗菌药治疗这些感染。
- **试图恢复免疫系统的健康：**使用诸如骨髓移植法和免疫球蛋白疗法等方法。



1996年7月，研究者们宣布一种新的药物——蛋白酶抑制剂与核苷类药共同使用可将血液中HIV水平

降至低于可抵抗值。这种方法除了可减缓病毒的生长外还可增加 T 细胞的数量。虽然这并不能完全根治艾滋病但却为将来提供了一线希望。这一疗法的最大缺点是价格太贵，每年需 10 万至 15 万美元。

其他一些方法也可有助于减轻 HIV 或艾滋病的症状，或者对二者的症状均可起缓解作用，不过这些方法仍是医生指导下的疗程的一部分。一些疗法，如针灸、草药、按摩、饮食调节、脊椎按摩法、顺势疗法和身体思维放松疗法等也对某些病人有效。这些方法一般都与其他传统药物疗法结合使用，旨在增强免疫系统。(有关辅助方法的详细内容请见第七章)

预防措施

预防 HIV 和艾滋病的方法很简单：不要进行未设防性交，不共用静脉注射针头。

考虑纹身者也要小心，纹身所用的针头与静脉注射针头一样可传播 HIV。应确保纹身师们对每位顾客都使用新的针头和无菌墨水。

当然，如果你带有 HIV 病毒，应该避免静脉注射、戒除性交或进行安全性交，以免把这种致命疾病传染给他人。(有关安全性交和自我保护的详细内容请见第十九章)

要了解更多有关 HIV 和艾滋病的信息，可与以下组织联系：

- 疾病控制和预防中心全国艾滋病信息交换所：P. O Box 6003, Rockville, MD20849 - 6003；800 - 458 - 5231 或 800 - 243 - 7012(适于聋哑人)

疾病控制和预防中心全国艾滋病热线：800－342－AIDS；800－344－7432 SIDA(西班牙语)，800－243－7889(TTY)

骨质疏松症

身体若是一所房子，它就总处在建造中。构成骨架的206块骨头中的每一块都一直在建造和倒塌中。而在其中担任主角的是钙这一家庭翻修专家。只要摄入了足量的钙，骨架就会坚固，不过研究表明，很少有人能摄入足够的钙。骨骼一旦衰弱、多孔并易折断就是患上了骨质疏松症，它可能导致死亡。

钙除了有助于建造和重建骨骼，还可调节血压，稳定心率，并可使肌肉能够收缩。若摄钙不足，身体就会从骨骼中夺取钙质。

1/2的50岁以上女性和1/3的75岁以上男性都有这一疾病。女性患骨质疏松症的危险比男性大，因为她们一开始骨骼密度就较大，这种危险在更年期后更大，因为那时人体产生的保护性荷尔蒙激素会降低。



其他危险因素还包括吸烟、身材矮小、常常久坐、摄钙量少、遗传、睾丸激素缺陷以及使用诸如类固醇等药物。

了解症状并确诊

有时判断一个人是否患有骨质疏松症是很容易的：典型的“贵妇隆肉”和弯着身子走路都无疑是骨质疏松症的迹象。然而骨骼的早期变化无法用肉眼看见，一些应加以注意的症状有：

- 下背部疼痛
- 骨折
- 姿势不良
- 牙龈损伤（牙医可能是第一个怀疑你患有骨质疏松症的医生）
- 体重不断下降

医生可用许多方法来测量骨骼的强度。这些方法的优点是无痛感。一般是将扫描仪从脊椎、手腕和臀部上方掠过。测量骨骼密度可使用单波束和双波束比重计或双能 X 光吸光测定法(DEXA)。DEXA 扫描法被认为是最准确的方法，虽然较昂贵。

将骨骼密度测试所得出的数值与 30 岁时测得的顶峰骨质值相比，若这一数值比顶峰骨质低 2.5 倍多，则可诊断患了骨质疏松症。



保险公司可能不会为你的骨密度测试付钱，因此在做这项测试前你应核查它是否属保险范围。1998 年 7 月，医护机构开始为一些患有骨质疏松症或有患病高危险的人提供扫描费用。专家们预计一两年后将可更大范围地提供便宜的测试服务。

除了骨骼测试，也可通过验血和验尿来测量人体中钙的含量。

缓解病情

治疗方法更多地集中在阻止骨质流失上而非重塑

骨骼。你的家庭医生或妇产科医生可能会使用荷尔蒙替代疗法或某种可用药物为你治疗。



骨质疏松症患者应改变生活方式。吸烟的人应戒烟，因为吸烟对骨骼有害，还应增加钙的摄取。就是那些讨厌牛奶或无法忍受牛奶的人也可从豆制品、胡椒、豆类、坚果、鱼类、香蕉、苹果、油桃和全谷类食品中获得钙质。补充一些维生素 D 有助于使钙质进入血液和骨骼。

散步、慢跑、骑车、远足、空手道、保龄球、跳绳和其他各种体育运动一样有利于保持骨骼健康。若感到疼痛，可服用阿司匹林或热敷来减轻痛苦。

力量训练（举重是改善骨密度的有效方法，对各种年龄的人都适用。研究表明不管你多老都一样能进行运动。老年人更能从重量练习中获益。1994 年进行的一项研究，对养老院中的老年人（平均年龄 87 岁）进行力量训练后的结果做了观察，结果表明那些练习者的肌肉力量增加了 113%，走路速度增加了 12%，爬楼梯的能力提高了 28%。研究者们推测力量的提高和灵活性的增强将使这些老年人们减少摔倒和臀部骨折的次数。

治疗骨质疏松症最常用的方法是药物治疗，这些药物包括：

- **氟化钠**：可减少骨折，增强骨质。这是男性的较佳选择，因为雌激素替代法对他们不适用。
- **雌激素替代疗法**：可提高体内保护性雌激素的水平，并使骨折减少一半。有许多形式的雌激素替代疗法都适应于女性。

- **Etridronate**：治疗骨炎病更为有效，也有望治疗骨质疏松症，因为它可增强骨质，减缓骨质流失。
- **降血钙素**：可改善骨骼细胞，延缓骨质疏松症的发展，有时甚至可增加骨密度。
- **Alendronate**：这种药物可增加骨骼力量，降低骨折危险。它不含激素。
- **钙三醇**：与维生素 D 活性成份一起使用，可帮助身体吸收更多钙质从而减少骨折。
- **噻嗪化**：其优点是阻止身体排泄钙质。

硼是存在于多种维生素中的矿物质，已被证实有助于 50 岁以上的女性恢复骨密度。含钙类产品如柠檬酸钙、Cal Apatite、Fern Osteo 和造骨物也可使骨骼坚强。

预防措施

运动和健康的饮食习惯，有助于预防无论男女随年龄增长而丧失骨密度。还应不吸烟、少饮酒，50 岁以上的绝经妇女应要求医生做骨密度检查。不是所有的医生都会建议你这么做的，但发现得越早，就越可以尽快地减少它对你的危害。

要了解更多有关骨质疏松症及其预防的信息，可与全国骨质疏松症基金会联系：

1150 17th St. NW, Suite 500, Washington, DC 20036; 800 - 223 - 2226; 或访问其网址：www. nof. org。

第十九章

不可等闲视之：性健康

本章提要

- ▶ 避孕
- ▶ 了解性传播疾病
- ▶ 治疗性机能失调
- ▶ 了解不育症

性健康是全面健康的重要组成部分，它对生理健康和心理健康都有影响。性健康的内容很丰富，从不育症到性机能失调，从避孕到预防性传播疾病，不管你是处在青春期还是已有了家庭或者是已经退休，性健康与每个人都息息相关。

避孕

爱情、浪漫、难以控制的激情，这一切似乎与避孕这一阻止怀孕的措施和方法格格不入。但如果你在性方面较活跃却并不想生育孩子，那么就该考虑一下避孕，了解它的利弊了。如果没有避孕的话，那么每年

100 个女性中就有 85 个会怀孕。选择是否避孕时，应考虑以下问题：

- **避孕效果**：这一效果可通过两种方式衡量：一种是典型使用率，即将人们有时会间断或不正确地使用生育控制法这一因素考虑进去而得出的比率；另一种是完美使用率，即生育控制法一直被正确而不间断地使用时所得出的比率。
- **预防性传播疾病（STD）的效果**：男用避孕套和女用避孕套以及杀精剂可减少患 STD 的危险。然而，其他的方法单独使用时无法阻止性疾病的传播。你的选择应根据个人喜好以及性关系的特点而作出。
- **你的生理需要**：由于有些方法会产生负作用及健康问题，因此并不是所有的方法都适用于每个人。例如，35 岁以上的吸烟妇女不能服用口服避孕药，否则会有血栓和中风的危险。
- **你与配偶的个人喜好**：也许你喜欢使你感到自然的方法；也许你会讨厌那些肮脏的液体或是涂抹器；或者你的某项宗教信仰不允许你使用某些方法；也有可能你只是想使用短期避孕法，以便愿意时仍可以生育孩子。

短期避孕法的选择

避孕可以是短期的，也可以是永久性的，这一节将列出几种最常见的短期避孕法并将加以简单介绍。你应与配偶和医生商量决定使用哪种方法最好。

节欲

节欲即不进行性交，这是惟一可以百分之百避孕的方法。当然，要做到这一点不容易，但它不需要花钱也无需处方。周期性节欲指的是夫妻在女性易受孕期不进行性交，这一易受孕期是可以通过一些方法计算出来的。周期性节欲的典型使用率为 80%，而完美使用率为 98%。一些反对避孕的宗教团体常倾向于使用节欲和周期性节欲法。

皮内植入法

即通过手术将 6 粒软胶囊植入女性上臂的皮肤内，这些小胶囊可逐渐释放出一种抑制排卵的荷尔蒙，并可加厚阻挡精子进入子宫内的屏障。这一方法的有效率达 99% 并可持续 5 年起到避孕作用，但它无法预防性传播疾病。这一方法也可能带来负作用，例如不规则出血和停经，必须有医生处方才可使用，植入费用为 500 至 750 美元，不属保险范围，但某些计划可能会包括这项费用。

安宫黄体酮

这是一种注射避孕法，其有效率与皮内植入法一样可达 99%，通过抑制排卵和增稠宫颈粘液而起作用。其避孕作用可持续 12 周，并不能预防性传播疾病。它也有负作用，例如：不规则出血、停经、恶心、乳房疼痛。这一方法必须有医生处方才可使用，费用包括：每次注射费 20 至 40 美元再加上就诊费，不属保险范围，但某些计划可能会包括这一费用。

口服避孕药法(药片)

这一方法指的是女性每天服用一定剂量的雌性激素或黄体酮,或二者一起服用以抑制排卵。其典型使用率为97%,而完美使用率为99%。但缺点是必须得记住每天服用,以及会有一些负作用,如恶心、体重上升、肿胀和胸部触痛,在少数情况下会导致血栓、中风和心脏病。但其优点是可预防卵巢癌和子宫内膜癌,而且在停药后多达15年内仍具有预防作用,另外,服药年数越多,其对子宫内膜癌的预防能力越强,连续8年服用这一药物的女性可将危险减少80%,此外,这一药物可减少月经流量和绞痛。但它不能预防性传播疾病。这种药物必须有医生处方,费用为每月15至25美元,有时在医疗保险范围之内。

宫内节育器(避孕环)

避孕环是一种塑料装置,将其放置在子宫内可阻止生育以及卵子在子宫内的停留。20世纪70年代这一方法曾受到强烈指责,认为它不安全,一度被赶出市场,然而现在这一方法被认为是安全的,且有效率可高达99%(与使用的类型有关)。它的确有一定的负作用,而且无法预防性传播疾病。它适用于已生育过一个孩子的女性,这一方法必须有医生处方才可使用,植入费用为150至300美元,属保险范围。

避孕套

这是男性使用的方法,即性交时将一种乳胶避孕套套在阴茎上,以截住精液防止受孕。若使用正确,避

孕套可有效预防性传播疾病，而且除了可能会带来过敏刺痛感外几乎没有什么负作用，不过它会影响性交自然感。其典型使用率为88%，而完美使用率为98%。这一方法无需医生处方，费用为每只0.3美元。

子宫及宫颈帽

子宫帽是一种柔软的橡胶帽，而宫颈帽是套环状帽，将子宫帽或宫颈帽套在宫颈上可阻止精子进入子宫，它们常与杀精剂共同使用。其典型使用率为82%，而完美使用率为94%。这两种装置都必须在性交前轻轻插入阴部，这会对性交自然感有一定影响。这一方法很少有负作用，对性传播疾病无预防作用，而且必须有医生处方才可使用，费用为13至25美元，属保险范围。

退回

这一方法指的是射精前将阴茎从阴道退出。这一方法很不保险，因为它需要有相当的经验和自控力，而且，很可能在退出前就已经有足够造成受孕的精子被释放出来。其典型使用率为82%，完美使用率为96%。这一方法无法预防性传播疾病，但免费并无需处方。

杀精剂

杀精剂有很多种——杀精膏、杀精胶、杀精膜或杀精泡等等，将其擦在阴道内可阻止精子并降低其活跃性。这一方法的典型使用率为79%，完美使用率为97%。若将这一方法与其他方法同时使用(如子宫帽)，

则可提高另一方法的有效率。但它可能较脏，会影响性交自然感并可能造成过敏刺痛。这一方法无法预防性传播疾病，但无需处方，其费用为涂抹器 8 美元，加上充填费 2 至 5 美元。

阴道囊

这是一种女性使用的避孕套，即将一种乳胶避孕套放于阴道内。其典型使用率为 76%，完美使用率为 90%。这是惟一的一种女性用的可预防性传播疾病的避孕法。然而，这种阴道囊较大，并可能在性交时滑动发出短促而尖利的声音（没错，是短而尖的声音）。这一方法无需处方，费用为每只 0.25 美元。

永久性避孕法的选择

前面所提到的方法都是暂时的，也就是说一旦停用仍可能受孕。其中有些方法比其他方法要短暂得多，例如避孕套只在当时有用，而安宫黄体酮的避孕作用可持续 3 个月。但总的来说，这些方法都是暂时的。

永久性避孕的方法有输卵管切除术（女性）和输精管切除术（男性），这是两种永远防止受孕的手术方法。切除术意味着花费一次就可以永远不怀孕也无需再采取任何避孕措施。



无论是男性还是女性在选择永久性避孕法前都应郑重考虑。如果你肯定你不会想生育孩子，或是你有健康问题或担心会把遗传病传给下一代，那么永久性避孕可能是个正确的选择。但你得考虑万一你的一个孩子死了，或是你离婚了然后又再婚了该怎么办，你会不

会想再要孩子呢？

输精管切除术：只适用于男性

输精管是男性生殖系统中精子运动的小管道，输精管切除术即通过手术将输精管堵住，阻止精子进入精液，从而防止它进入阴道造成受孕。这一方法不会影响勃起、荷尔蒙产生或射精量，其有效率超过99%（在极少数情况下，输精管可能会自动再接起来）。

传统的输精管切除术是在阴囊两端各作一个切口，通过切口找到输精管并将其切开（如图19－1），将切开的两端打结、烧灼或用小夹子夹住，然后再把切口缝合。这一方法很少会有负作用，但可能的负作用包括疼痛、感染、肿胀和皮肤变色。手术可通过局部麻醉在医生的办公室进行。

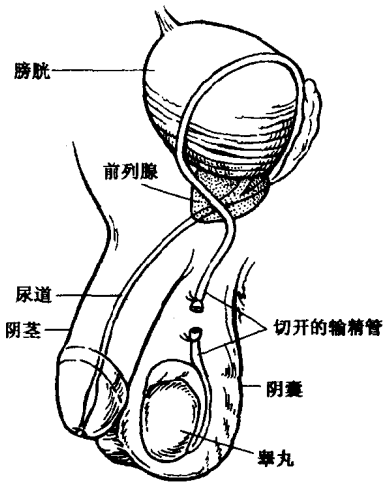


图19－1　输精管切除术是一种永久性避孕法，通过手术切断输精管阻止精子进入精液

一种新的方法，即非手术输精管切除术（NSV）最近也开始被使用。这种方法是在阴囊处打一个小洞，将输精管从洞中拉出部分，然后如同传统方法中所做的一样将其切开扎起。这一方法无需缝合，可能会出少量的血。它所造成的疼痛、感染和不适感比传统输精管切除术要小得多。

这两种方法都只需 15 至 20 分钟，费用大约为 1 000 美元。

输卵管切除术：只适用于女性

首先使用各种方法接触输卵管，然后将其切开，再用各种方法（烧灼、夹住、打结等）将其缝合以防止卵子与精子相遇。手术绝育的有效率约为 99.6%，但有时由于手术失误、输卵管自动愈合或手术前已受孕等原因会导致一些问题产生。女性永久性避孕的方法有：

- **腹腔镜法：**将腹腔镜从腹部一个小切口插入，将气体压入腹腔使皮肤和组织与器官相分离，这样可以清楚地看见这些器官。再将另一种器械从另一个小切口插入把输卵管切断并打结。
- **陷凹镜法：**将一光纤仪器从阴道口插入以找到输卵管，并将其切断再打结。
- **剖腹手术：**在腹部作一较长切口，露出输卵管，再将其切断并分别缝合。一般只有当体内伤疤组织会影响其他较简单的方法时才使用剖腹手术。
- **小型剖腹手术：**将一细长工具从阴道插入，用它把子宫和输卵管推到腹部，这样可以较容易地接

触它们。然后在腹部作一小切口，将输卵管从切口出拉出一点，切断再打结。

子宫切除术（即切除子宫）也可产生永久性避孕效果。然而，由于这一方法有危险性并有负作用，因此只有需绝育时才可使用这一方法。



以上列出的方法均可在 10 至 45 分钟内完成，进行时可采取局部麻醉也可采取全身麻醉，一般在医院或门诊中心就可以进行。由于这些手术与输精管切除术相比更具侵入性，也更复杂，因此永久性避孕对女性来说往往更危险也更昂贵。

要了解更多有关短期避孕与永久性避孕的知识，可与以下组织联系

- 美国计划亲子协会　810 Seventh Ave, New York NY10019, 800 - 230 - PLAN
- 全国家庭计划与生育健康协会 122C. St, NW, Site 380, Washington DC 20001 - 2109. 202 - 628 - 3535
- 国际志愿与安全避孕组织（AVSC International）79 Madison Ave, 7th Floor, New York, NY10016 212 - 561 - 8000

预防性传播疾病（STD）

性传播疾病常是学校健康课上放的幻灯片中的东西或是更衣室里的玩笑话，但若你真的患上了——或怀疑自己患上了——那你就知道这绝不是好笑的事

了。性传播疾病带来的远不止是尴尬与不适，它可导致严重的疾病，包括不育症和精神紊乱，它可使孕妇流产或生育出有先天疾病的孩子，有时还会导致死亡。

而且性传播疾病对任何人都一视同仁：无论人们在社会地位、种族、性别、性爱好和收入方面有多大差别，只要接触到性传播疾病就会受其危害。每年大约有1 200万美国人患上性传播疾病，而且每两个美国人中就有一个可能在一生中的某一时候受到感染。

性传播疾病是通过性接触传播的，这种性接触不仅包括阴道性交也包括口交和肛交。有些性传播疾病还可能通过接吻和抚摸传染，也可能通过共用污染的针头传染（这对静脉注射吸毒者是很危险的）。但性传播疾病不会通过便池、门把手或握手等方式传播，因为引起性传播疾病的病菌或病毒在人体外生存的时间不长。另外，有些病菌或病毒只有在摩擦时才能进入皮肤黏膜，手上及臀部的皮肤并不比别处更易受感染，这些因素保证了性传播疾病通过这些接触而传播的可能性很小。

了解症状

性传播疾病的症状与病情有关，有些甚至没有症状。但常见症状有：

- 阴茎或阴道有异常排出物
- 直肠有排出物
- 生殖器疼痛、肿胀或有皮疹
- 排尿时有痛感或烧灼感
- 生殖器周围搔痒

缓解病情



若你表现出性传播疾病的任何症状，千万别害羞，快去看医生。性传播疾病要求医生密切关注：有些性传播疾病非得在实验室内检测或使用显微镜观察才可诊断出，而且若不加以治疗，将会产生严重后果。

由病菌引起的性传播疾病可使用抗生素治疗，而病毒型性传播疾病则较难控制而且病毒会永远留在体内，使得症状不时地出现。不过，病毒型症状可通过一些药物加以压制，例如，无环鸟苷可制止疱疹出现。

常见性传播疾病(STD)

软性下疳：通过阴交、肛交和口交传播的病菌型疾病。基本症状为生殖器上长出小疔疮或溃疡并溃烂。若不加以治疗，这一疾病会引起腹股沟处腺体肿胀。

衣原体：通过阴交和肛交传播的病菌型疾病，它对男性和女性均会导致无生殖力，而且还可能引起关节炎、膀胱感染、骨盆发炎和宫外孕。这一疾病常无症状。在美国，衣原体是最常见的性传播疾病。

细胞巨化病毒(CMV)：通过唾液、精液、血液、阴道分泌物、尿液和母乳传播的病毒，在儿童中极为常见，会导致少儿残疾、精神紊乱并可致盲。这一疾病无法医治，不过可使用一些药物控制症状。

淋病：通过阴交、肛交和口交传播的病菌型疾病。它可导致不育、关节炎、心脏病和神经系统紊乱，对孕妇而言，会造成死婴或早产。

乙肝(HBV)：通过性接触和静脉注射毒品而传播的病毒型疾病。乙肝极具传染性，而且

无法医治，在极少数情况下可能引起其他肝脏疾病并可导致死亡。可通过免疫注射加以预防，尤其是那些保健工作人员、有数个性伙伴者、男性同性恋者、静脉注射吸毒者和一些国际旅游者。未接受免疫注射的青少年也应接受疫苗注射。

疱疹：单纯性疱疹(HSV)1型一般会导致寒性脓肿，而2型一般影响生殖器，造成疼痛、瘙痒水泡的皮疹复发。但有时病情会有所交叉，1型可能引起生殖器脓肿，而2型却造成寒性脓肿。这两种类型都是通过接触了溃烂脓肿而传播的。疱疹无法医治，而且脓肿会由于精神紧张而不断复发。

人体免疫缺陷病毒(HIV)：导致获得性免疫缺陷综合症(艾滋病)的病毒。这是一种致命的而且无法医治的性传播疾病。(详细内容见第十八章)

人体乳类瘤病毒(HPV)：引起生殖疣和其他疾病的60种病毒的总称，通过阴交和肛交传播。这一病毒的其他次级类型被认为可造成宫颈癌。

触染性软疣：通过阴交、肛交和口交传播的病毒性疾病。会影响皮肤和黏膜，造成外阴部和大腿长出小的丘疹。

梅毒：通过性接触传播的病菌(螺旋体)型疾病。梅毒发展分为几个阶段，若不加以治疗会损伤神经系统、心脏、大脑和其他器官，并可能导致死亡。

预防措施

是否患有性传播疾病从外表是看不出来的，而且即使自己染上了性传播疾病也很可能不知道。毕竟许多性传播疾病是无症状的，而且很多染上性传播疾病的人总是自欺欺人，不愿承认。在前面我们已提过，性传播疾病对所有人都一视同仁，任何人都可能染上这

一疾病。正是由于这些原因，性传播疾病还在传播。



要想躲开性传播疾病有两种方法：你可以节育避免性交，也可以采取安全性交的办法，即采取一些预防措施以免感染上性传播疾病。在单一性伙伴关系的夫妻间或 STD 测试阴性的夫妻间进行的性交都是安全的。

如果是其他类型的性交，则应使用避孕套或阴道囊，以免感染上性传播疾病。不要静脉注射吸毒，因为污染的针头会传播性病。不要觉得对你的丈夫或妻子谈有关性安全的知识难以启口，如果你们的确很亲密，需要进行性交，那么你应克服尴尬感，跟他（她）谈谈使用避孕套的问题。

要了解更多有关性传播疾病的知识，可拨打下列电话：

- 全国疱疹热线：919－361－8488
- 全国 STD 热线：800－227－8922
- 全国艾滋病热线：800－342－AIDS （西班牙语：800－344－SIDA；听力受损者：800－AIDS－TTY）

防治性机能失调

防治性机能失调指的是一系列妨碍性交快乐的功能失调。其最常见的原因是精神紧张和心理因素，但处方药物和健康状况也对其有一定影响。这种失调可能需要治疗，但大多数情况下，爱人的帮助以及夫妻之间的理解和抚爱就可解决问题。

性欲丧失

性机能失调的最常见类型是性欲丧失。首先，意识到没有“合适的”或“正常的”性欲。只有你才能确定什么是“合适的”性欲，也只有你才能确定自己的性欲是否有问题。你可能会发现自己的性欲没有对方那么强，但这并不意味着你的性欲有问题，这只是因为你们双方对性的要求不一样而已。

但若性欲下降造成了性交不快乐，那么就应属于性机能失调了。造成性欲丧失的原因很多，如精神紧张、过度疲劳、生育孩子，或是双方的关系出现了问题。此外，诸如肾病或肝病之类的健康问题也会引起性欲丧失，而且治疗高血压和抑郁症的药物也会有引起性欲丧失的负作用。少数男性荷尔蒙量会随年龄增长而减少，从而导致性欲下降。对女性而言，由于怀孕、更年期和口服避孕药会引起荷尔蒙波动，并影响性欲。

如果你认为自己需要加强性欲，应到医生处进行检查以排除患有任何疾病的可能。虽然性欲会随着年龄、生活环境和夫妻关系的变化而变化，但大多数的性欲下降经过一段时间或是在于对方坦诚交流后便会恢复。若问题持续超过了 3 个月并且没有生理原因，你可咨询性临床医生，他会教你如何增强性欲。

性交不适

性交应该是没有疼痛感的，但许多因素可能造成性交疼痛，例如性传播疾病等健康问题；一些精神因素也可能造成性交疼痛，如罪恶感或对强奸等的回忆。有时由于对方不注意或缺乏经验也会引起性交疼痛。

如性交疼痛，你应去看医生，因为这可能是患有某种疾病的预兆。男性可以找泌尿科医生，他是男性生育系统的专家；而女性可看妇科，因为妇科医生是女性生育健康方面的专家。

勃起问题

性无能是男性最害怕、最不愿提起、更不用说承认的疾病了。这一问题涉及到难以勃起或者难以保持勃起状态，或是二者都涉及。尽管它的名字是“无能”，但它与缺乏能力毫无关系，大部分医生和临床学家认为这是一种勃起疾病或称勃起机能失调。虽然这些疾病是完全可治愈的，但男性总是迟迟不愿因勃起问题而看医生。

40 至 72 岁的男性中至少有一半人会因疲劳或其他暂时性因素有过性勃起问题的经历。但对至少 2 000 万的美国男性而言，这一问题是长期性的。那些患高血压、糖尿病或心脏病的人出现性勃起问题的可能性是正常人的四倍。吸烟更会增加出现这一问题的危险。

不在你的头脑中：生理性勃起问题

勃起问题一直被认为是一种心理或情感疾病，只道 20 年前人们才改变看法。现在，医生和临床学家认识到 75% 至 80% 的长期性勃起问题有生理原因。生理因素是完全可消除的。造成长期生理性勃起问题的原因有：

- **血循环疾病**：心脏病或胆固醇在动脉中的堆积会妨碍血液流向阴茎，从而导致勃起问题

- **荷尔蒙失调**：诸如胰岛素和睾丸激素等荷尔蒙的失调会导致勃起问题
- **药物**：抗抑郁药和高血压药以及其他处方甚至许多无处方药物都会产生性勃起困难的负作用
- **神经紊乱**：酒精和糖尿病可能损害神经
- **外伤**：有些骨盆外伤可能是由于一些看似无害的事故引起的，如运动时摔跤或长时间坐在不舒服的自行车坐垫上，但这很可能引起性勃起困难。

身心相连：心理性勃起问题

20%至25%的性勃起问题是由心理或精神因素而不是生理因素造成的。但这并不意味着这一问题"只在你的头脑中"，而是你头脑中的东西引发的问题影响了你的阴茎。

心理性勃起问题中最常见的是对性交失败的担心。这可能是恶性循环：偶然的勃起失败使你发窘，你开始担心这一问题不是暂时的，而这一担心本身再次导致问题出现。其他造成心理性勃起问题的因素有自卑、抑郁、早射、婚姻问题和性虐史。

甚至精神紧张也会引起性勃起问题。如果问题持续，应寻求治疗方法。你可使用放松法和时间管理法控制影响性功能的精神紧张。

缓解病情

专家建议若勃起问题超过5周则应进行治疗。泌尿科医生是专门治疗勃起问题的医生，医生对病人的

病史进行彻底调查，寻找是否有心脏病或糖尿病的迹象，甚至可能测量阴茎处血压以确定是否存在血循环问题。医生还会详细询问性生活方面的状况，你应坦白诚实地进行回答。突然出现的勃起失败很可能是心理因素造成的，而缓慢发展的勃起问题则可能有生理原因。

在病人病历的基础上，医生会要求病人进行一些测试。有些测试可以确定病因到底是心理上的还是生理上的。还有一些测试可检查阴茎是否有神经损伤。

对于生理勃起问题的治疗在过去 10 年中取得了很大成就，一般而言，生理疾病治愈后，勃起问题也随之消失，不过有时某些疾病（如糖尿病）引起的勃起问题可能是无法恢复的，泌尿科医生会和夫妻双方共同寻找一种最合适的方法，大多数情况下，你应首先选择最不具有侵入性的方法。

以下是目前可采用的医疗方法：

- **分流术**：若流向阴茎的血液受阻，可通过手术使堵塞部分的血管改道。
- **荷尔蒙疗法**：对少数病例（大约 5%），可通过每月注射一次荷尔蒙或皮肤贴片法补充荷尔蒙以解决问题。
- **植入法**：即通过手术将一种半刚性可弯杆或充气管植入阴茎。使用杆植入法可使阴茎保持坚挺而且植入物不易察觉。使用充气管植入法需通过手术在阴囊处放置一个气泵，而充气管则放置在阴茎内。当有勃起意愿时，气泵受到挤压使充气管内充满胶凝体，阴茎便可勃起了。

- **注射疗法**：即将一种药物注射入阴茎根部。
- **口服药**：美国食品药物委员会最近批准了一种名为 sildenafil（Viagra 牌）的口服药物治疗勃起问题。这种药物有望成为市场永远畅销的药物之一。
- **局部用药**：使用一种涂抹在阴茎上产生勃起的药膏，对它的早期试验表明这一方法很有用处，但这种药物上市前还需通过进一步的测试。
- **真空仪器疗法**：这种疗法是在性交前使用一种小型密闭真空泵将血液抽进阴茎内。

早泄

谁能确定什么时候射精才不算是早泄呢？只有夫妻双方才可以。如果射精早于你们所期待的时间就是早泄。这一问题在年轻人中较为常见，因为他们总是对自己的性行为过于渴望或担心。早泄大多与生理问题无关，主要还是控制问题。



对早泄的治疗尚无可靠药物，但许多非药物方法可能会有效，使用避孕套可减少敏感性以推迟性高潮的到来，也可先手淫产生性高潮后再性交，因为第二次勃起持续的时间一般会比第一次长；有些专家建议可在性高潮到来前挤捏阴茎的尖部或根部数秒，这种“挤捏法”可使阴茎稍稍变软，性刺激便可持续。性临床医生也会教你一些别的方法推迟射精。

晚泄

这与早泄正好相反，即想达到性高潮却无法达

到。射精被推迟或根本无法出现。这种状况是很让人失望的，并可能引起身体不适，从而失去性兴趣。

患晚泄的男性常吹嘘自己性交时间如何持久而不会达到高潮，但若你不是为了取悦对方而故意推迟性高潮，而是在想达到时却无法达到，那就该另当别论了。这时你可能需要到性临床医生处进行治疗。

想了解更多有关处理勃起问题的知识，可与以下组织联系：

- 美国性教育家、顾问和临床医生协会
  P. O. Box 238 Mount Vernon, IA 52314 - 0238
- 性无能信息中心
  10700 Bren Road W Minnetonka, MN 55343 800 - 328 - 3881

治疗不育症

无防护性交一年后还无法怀孕则被视为不育症。40% 的不育症原因存在于女性，另 40% 则在于男性，剩下 20% 属于夫妻双方均有问题或原因不明。

男性造成不育的原因一般是精子出了问题。精子是存在于精液中的微细胞，它穿透女性的卵子导致怀孕。若精子畸形或游动太慢或者尚未成熟都可能导致不育。



生育系统疾病如血管堵塞或勃起问题都可能阻碍精子到达目的地。静索静脉曲张，即前列腺内的曲张静脉，可能会减少精子数，因为血液积聚会使腺体内温度

上升从而杀死精子。其他造成不孕的原因还有：前列腺受伤、感染、荷尔蒙失调、生理疾病和染色体问题等。

女性造成不育的原因有多方面，包括输卵管堵塞、子宫内壁异常，或子宫颈液内的抗体以及排卵问题等。其他原因还有：荷尔蒙失调、甲状腺紊乱以及糖尿病等疾病。

确诊



对男性不育的诊断比对女性不育的诊断要简单、较少侵入性也较便宜，因此出现问题应先从对男性的诊断入手，主要方法是通过精液检验，即收集一些精液并对其速度、数量和形状进行分析。

诊断女性不育的方法有：

- 验尿或验血
- 骨盆检查
- 子宫内膜活组织检查，即对子宫内膜进行取样检查
- 子宫拍片检查：将颜料注入子宫使之发亮以便拍X光
- 腹腔镜检查：将光纤镜从阴道插入子宫中

这些检查可发现荷尔蒙失调、排卵问题、子宫或输卵管异常、伤疤组织或生殖系统中的任何阻碍物。

缓解病情

不育症需专家医治，对男性来说，专家即泌尿科医生，他掌握了男性生殖系统的专业知识，而妇科医生则

是治疗女性不育症的专家。女性也可求助于内分泌科医生，即专门医治女性荷尔蒙异常和不育症的医生。

传统疗法

对男性而言，若其荷尔蒙值太低则可使用荷尔蒙疗法。任何性传播感染或性机能失调导致的不育症也可同样治疗，也可通过手术切除曲张静脉，即将血管打结或切开，手术还可将附睾或输精管内的阻碍物切开。

女性也有几乎同样的选择。荷尔蒙疗法可调节月经，加速排卵，若输卵管堵塞则需手术将堵塞物切除，手术还可切除伤疤组织，任何性传播疾病也可相应地加以治疗。

现代疗法

引用现代科技的先进不育症疗法已将怀孕推到了新的水平。人工授精、试管授精和胚胎移植这三种方法可以在传统疗法无效时使女性受孕。

- **人工授精**：即捐献者（女性的丈夫或某位无名捐献者）提供精液，收取其最健康最强壮的精液，将之注入子宫颈内，这些精液便可进入子宫导致受孕了。人工授精是现代疗法中最简单也最便宜的方法。

- **试管授精**：即“玻璃试管中授精”，适合于那些输卵管堵塞但子宫正常的女性。这一方法需使用药物刺激卵巢分泌出若干卵子，再通过小手术将卵子收集起来放入玻璃试管中，同时将丈夫或其他

捐献者的精液也一同放入，让卵子在试管内授精，然后将授精卵注入子宫，在那里它有望停留并生长。另一种做法是收集卵子，将之与精液混合后注入输卵管，使其在可称为自然环境的状态中授精。

- **胚胎移植**：适合于那些无法受孕但却可怀孕的女性。将他人提供的卵子与丈夫的或某位捐献者的精液混合，然后植入女性的子宫中。



现代不育症疗法并非人人合适。不育涉及感情问题，而现代疗法达到受孕也包含很多感情因素，这些方法代价昂贵、复杂，有时会有疼痛感，而且并不一定会成功，因此夫妻双方应该做好失败的准备。更为复杂的是，这些方法可能涉及荷尔蒙疗法，从而引起性情猛烈波动。同时道德问题也随之而来，例如，有关使用无名捐献者精液的问题。想采用这些方法的人可先进行咨询。

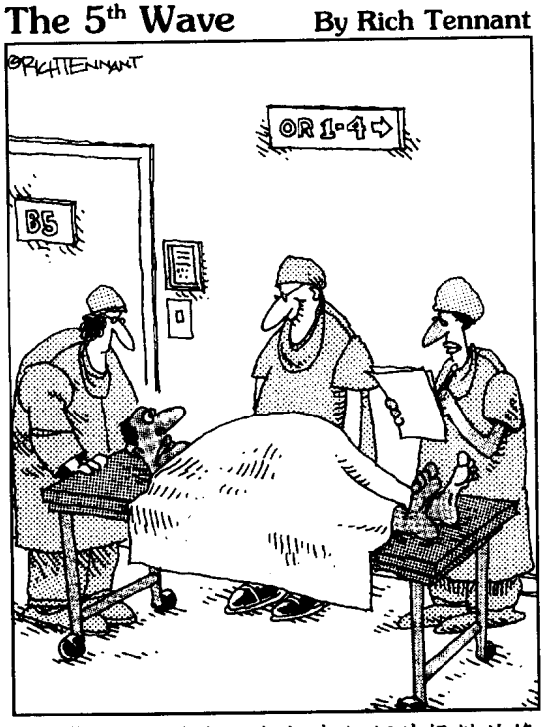
想了解更多有关治疗生育疾病的知识，可与下列组织联系：

美国生育医药协会

- 1209 Montgomery Hwy. Birmingham, AL35216 – 2809
  205 – 978 – 5000　　网址：www. asrm. com

- RESOLVE
  1310 Broadway Somerville. MA 02144
  617 – 623 – 1156　　网址：www. resolve. org

第六部分
健康三“十条”



“今天的手术还包括我们额外提供的修理指甲、修脚和除耳垢的服务，一共只需 49 美元 95 美分。”

本部分提要

戴维·赖特曼每晚都向听众介绍他有趣的“头十条”；从吃花生酱和果冻的十种最佳方法到好莱坞最糟的十套服装，无所不有。而我们的“十条”将为你提供更实用的信息，同时也不乏趣味。我们将介绍改善健康的十种最简单方法，向父母询问自己过去健康状况的十个问题（这可能比你所知道的事情对你影响更大），还有在医疗方面如何少花钱多收益的十种方法。

第二十章

改善家人健康十条——现在就行动起来

本章提要

- ▶ 远离疾病
- ▶ 防止家人受伤
- ▶ 把健康融入日常生活中

每天都是这么一成不变：一早起来，为孩子做好上学准备，然后收拾好出门去上 8 小时的班以养家糊口。下班回家后烧饭、洗碗、洗衣服，直到把孩子收拾好让他们去睡觉，你才有空理会自己疲惫的身心。你不禁自问，在这样的生活中，该把健康问题放在哪里？

幸运的是促进健康并非如你所想的那么费时。事实上只要从日常生活中挤出一点时间就可以使全家人的健康状况得以改善。在本节中我们将介绍一些你立刻就可以付诸于行动的调节方法。

常洗手

如果你像有特异功能的超级英雄那样有显微视力的话，那么你便可以发现你的四周微生物无处不在：电话上、玩具上、每个门把手上。你还可以看见它们在你的皮肤上如何生存、繁衍、成长、摄食，并且就在你的眼皮底下（以及上部和周围）死去。

不过别太害怕，因为这些微生物中的大部分都是无害的，有些甚至是健康必需的。但那些并非无害的微生物却可以很容易地到处周游，你的手带起这些微生物并把它们传到其他人那里，可以这么说，手是细菌的公共运输工具。

让家人常洗手，尤其是饭前便后要洗手，就可以阻止传染性疾病的传播。这些疾病不仅仅是感冒和流感，其他的疾病如水痘、麻疹、腮腺炎等等也都是通过手的接触而传播的。另外，便后附着在手上的病菌可导致可怕的大肠菌感染。（据调查，美国 1/3 的成人便后不洗手）。

洗手有用吗？专家们的回答是肯定的。有一项历时 4 个月的小学生调查表明，每天洗 4 次手的学生比那些不愿洗手的学生患胃疼、感冒和流感的次数要少。



要使洗手更有用，你不应仅仅在水龙头下冲冲手就完了，而应涂上肥皂搓洗一两分钟，指甲缝、指间和手背都要洗到，然后彻底冲洗。如果戴戒指，一定要好好洗洗戒指周围和下部，因为这些是病菌的躲藏之地。最后用一块干净的手巾把手完全擦干。手巾一定要定期清洗以免病菌生存，如果用一次性手巾就更好了。

洗手时一般人们会用抗菌肥皂，这些肥皂据说比一般肥皂的杀菌性能要强，甚至可以在擦干手后防止病菌生长，但一些研究人员担心这种产品将使那些残留病菌变得更强壮，导致耐抗菌素性。

缓速开车

作为司机，你应对乘客的安全负责。超速行驶的司机比遵守交通法规的司机更容易出车祸，这是个很简单的事实。美国运输部最新统计数据表明，1996 年 30% 的致命车祸是由超速引起的。以下是 1996 年车祸伤亡数据：

- 12 998 人由于超速而丧命。
- 624 000 人在与超速有关的车祸中受轻伤。
- 41 000 人在与超速有关的车祸中受重伤。

为了你自己、为了家人，请千万不要超速，并应根据路况随时调节车速。你可能到达目的地没有那么快，但起码到达时你是一个完整的你。

稍作休息

放松对身体很有好处，肌肉不那么紧张了，阿尔发（或放松）脑波也会增加，心跳和呼吸减缓，新陈代谢放慢，消化系统的酸分泌量也会减少，此时大脑会产生一种名为内啡呔的舒适感荷尔蒙。

放松自己并非要到热带小岛上才行，你可以采用

一些放松方法。当然，放松没有度假那么诱人，但你每天只需一两次 10 至 15 分钟的练习就可以增进健康。

放松方法很多，从药物法到想象法（比如想象自己在某个热带岛屿上），从香料按摩到水疗法（洗个香料热水澡）。这些方法以及其他一些方法在第二章中有所介绍，在地方图书馆里会有许多介绍这方面详细知识的书籍。



有一点很重要，即放松与无所事事是不同的。健康受益的条件是用这些方法达到真正的放松状态，而不是感到无聊。

使用遮光剂

日常生活中怎么突然冒出了遮光剂？这难道不是只在海滩上或游乐园中才需要的东西吗？不，遮光剂永远都有用。受到太阳照射的 90% 是来自日常的室外活动，而且，即使在凉爽多云的日子也会被晒伤，甚至在阴凉处也会由于水、沙或雪反射阳光而晒伤皮肤。

晒伤或晒黑的问题决不止皮肤发红起泡和暂时的疼痛感，太阳带来的损伤会导致皱纹、老年斑、皮肤松弛以及皮肤癌。

防晒霜和遮光剂都可以保护皮肤，它们起作用的方式有一点不同。防晒霜可以将照射到皮肤上的阳光反射出去，而遮光剂可以吸收有害射线，选择时应选用标有“广谱性”字样的产品，因为这样的产品对紫外线 A(UVA)和紫外线 B(UVB)都有抵制作用。以前专家们一直认为，只有 UVB 才会伤害皮肤，而现在已证实两

种紫外线都对皮肤有害。

如果你的皮肤易过敏，你应仔细阅读产品的标签。防晒霜中的常见成份"对氨基苯甲酸"(或PABA)可诱发过敏反应，因此你可选用标明无PABA的产品以免过敏。此外还可以在涂抹防晒霜之前先在一小块皮肤上试涂，等一两个小时后看看是否有过敏反应出现。如果这种防晒霜不适用就应换一种品牌。



使用遮光剂应在外出15—30分钟前将其涂抹在所有裸露的皮肤上，这样可使皮肤更好的吸收遮光剂，以起到最佳的防晒作用。



儿童也需使用遮光剂，儿童或青少年晒伤或皮肤起水泡，会导致日后患皮肤癌。但不要给不到6个月大的婴儿使用遮光剂，因为其中的化学物质很容易被吸收进入孩子的身体系统中去，有关儿童使用遮光剂的问题应询问儿科医生。

多与宠物相处

确实，每次蒂姆掉进井里都是莱西救了他。但你的狗（或猫、或仓鼠、蜥蜴等）可为你增进健康做些什么呢？专家们说，可以做的事很多。

琼斯豪普金医疗中心进行的一项调查表明，在53名饲养宠物的人中有50人第一次心脏病发作之后一年仍活着，而没有宠物的39人只有17人活过了一年。洛杉矶的加利福尼亚大学也对医疗保险者进行了一项12个月的调查，结果表明拥有宠物的1/3被调查者，就诊次数少于那些不养宠物的被调查者。还不止这

些，布法罗的纽约州立大学还发现那些失去老伴但养宠物的老年妇女的血压，比独居却没有宠物的老年妇女的血压要低，而且几乎和拥有家庭及朋友的年轻人的血压一样低。

所有这些数据表明宠物是相当好的紧张消除者，而且正如第二章所提到的，越是放松也就越健康。精神紧张会增加身体系统的负担，加快心跳和呼吸，还会使免疫力下降，使你更易受到感染和疾病的侵袭。



因此你应该每天抽出几分钟和宠物相处，和狗扔扔网球，用根绳子逗逗小猫，或者就这么坐着看看鱼缸中美丽的热带鱼。如果你的宠物可以到室外去（主要指的是狗，不过现在大羊驼和猪也可能成为宠物了，所以随便什么宠物都可以），那么放松效果会更好，而且你可以与宠物一起运动增进健康，比如散步、跑步或玩飞盘等耗费体力的游戏。运动可使身体充满活力，调节身体状况并有助于消除紧张性动作（如咬牙等）。

若你尚未养宠物不妨考虑养一个。不过要小心选择，养一只吵闹的小狗所造成的精神紧张远比它所能消除的紧张要严重。

全家运动

一道娱乐的家庭才能聚在一起，不是吗？这样的家庭也很可能是健康的家庭。一般而言，每个家庭成员（包括孩子）每天至少应持续进行 30 分钟的运动以达到最佳健康状态，如果不能每天进行也应每周的大部分天数都进行。以下方法可有助于增加运动的乐趣。

- **集体运动。**选择集体性运动，比如登山、游泳或越野滑雪，而且千万不要忘了老一辈人，对老年人而言运动更加重要。
- **选择任何人都喜欢的运动。**年龄小的孩子会讨厌那些太复杂的游戏或活动，而大些的孩子同样容易对太简单的游戏感到厌倦。因此应选择人人都适合的运动。
- **不要为了运动而运动。**与其拉着家人出去围着街区跑一圈，不如请他们到附近自然环境中散散步；让他们做有氧运动，不如请他们跳舞。
- **和朋友一起做运动。**让孩子把他们的朋友和同学请来打打保龄球，或一起去溜冰或露营，使运动成为一项社会运动。

改变饮食观

美国农业部提供的饮食构成金字塔（见第二章）是相当有道理的。但大多数的人在烧饭做菜时不会顾及这一点。美国人对蛋白质情有独衷：他们吞下大块的肉、鱼、豆类或鸡蛋，佐以几小勺土豆或椰菜或米饭。

要想增进健康第一步应先把现在的主食与副食换个位置。在饮食构成金字塔中各类蛋白质是位于其上部的，这就是说摄取蛋白质的数量应少于蔬菜、豆类、大米和面包这类位于金字塔下部较宽的这几层。



我们将盘子比喻为一个拼图来说明如何进行饮食搭配。盘子的四分之一可用于放置通常的“主食”蛋白

质,而其余部分都应属于低脂肪的蔬菜和豆类。

关掉电视或电脑

美国医疗协会杂志最近发表的一项研究结果表明:儿童看电视的时间与他们的肥胖程度有关系;尤其是研究者们发现每天看电视 4 小时或更长时间的孩子,体内脂肪和身体质量指数均比每天只看 2 小时或更短时间的孩子差。

当然,不用说你也知道如果孩子们观看"五分钟娱乐场"或在网上冲浪,那么他们就无法得到足够的锻炼(成年人也是同样);另一个原因是食物,在大部分家庭中吃零食与看电视是密不可分的。因此关上电视也就等于鼓励孩子养成良好的饮食习惯。

牙刷和牙线

你是否很注意保持牙齿和牙龈的健康?如果不是的话,那么你就忽视了最易增进健康的方法之一。刷牙和使用牙线除牙垢虽然被认为是小事,但却可以预防虫牙和牙龈疾病等引起口臭甚至牙齿脱落的疾病,做到这一点只需每天花费两个 3 分钟即可。如果你现在还没有开始,那么就把刷牙和牙线除牙垢安排进日常生活中来吧!



同时也应鼓励(即强迫)孩子刷牙和除牙垢,虽然全国统计数字表明儿童牙齿健康正在改善,但仍有 50% 的儿童恒齿腐烂。

保证充足睡眠

睡眠就像营养和运动一样对健康非常重要。据全国睡眠基金会报告，尽管98%的美国人都同意这一观点，但1/3的美国人在工作周每晚只睡6小时或更少。美国人的平均睡眠时间为每晚7小时，刚刚达到专家们认为的每晚7至9小时的睡眠标准。（附带说明，婴儿的睡眠时间标准应为18小时；儿童需10至12小时；13至19岁的青少年需10小时；老年人需8小时。）

我们都觉得“白天的时间是不够的”这句话很有道理，因此我们只好把晚上的时间利用上，以完成该做的事情，而这些时间本应用来睡觉的。而且一些聪明的发明——从电灯到通宵杂货店——都帮助我们实现了这一点。

要增进健康就不应把睡眠看成是奢侈品，而应该保证充足的睡眠，哪怕这意味着你无法将“戴维赖特曼夜夜相伴随”节目听完，或是等到第二天早上才能洗衣服。

第二十一章

从医生处获得更多信息的十条

本章提要

- ▶ 做好就诊准备
- ▶ 有效利用时间
- ▶ 不要不懂装懂

专家们认为医生与病人之间的交流尚不能令人满意。医生们总是匆匆忙忙地给病人做检查，不时地看看手表希望快点打发病人。他们总是说些病人听不懂的术语，总是不认真听病人关心的事情。研究甚至表明病人在叙述时医生们只能静听 18 秒，然后便会提个问题打断病人的话。

在这方面病人也并非毫无过错。他们总是在宝贵的就诊时间里说些模糊而记不太清的症状，唠唠叨叨地讲些与健康无关的事，不住地抱怨这抱怨那，或是用些自以为是的理论来烦扰医生。可当他们离开医生办公室时仍是满脑子未解决的问题，对自己的疾病还是一知半解但却不好意思或害怕承认自己没弄明白。

要想得到你所需要的信息以尽可能地做出有利于全家健康的最佳决定，就必须弥补这种交流上的缺陷，充分利用与医生相处的每分每秒。本章就是要介绍一些方法，教你怎样才能做到这一点。

记录下每天的健康状况

症状是发现疾病的关键。要想让医生更好地帮助你，就应该在两次就诊期间记录下每一天的健康状况。这看上去似乎是不必要的乏味事，但如果你可以迅速而准确地将有关情况告诉医生的话，那么你就可以从就诊中收益更多。

最好的方法是手边放一本小的笔记本，用于记录症状发生的时间和情况。例如，若你有烧心感，这种感觉是吃了辛辣食物后躺在床上时感到的呢，还是早上一起床就感到了？什么地方感到疼痛？这种疼痛是轻度的、中度的还是很严重？是一种刺痛还是烧灼痛，亦或是持久而隐约的疼痛？多长时间痛一次？每次持续多久？你把一切都弄清楚，尽可能详细地记录下细节，然后把这些情况告诉你的医生。你甚至可以将笔记本印一份作为就诊的医疗记录。



将孩子的健康状态记录下来也是非常有益的。对于婴儿你可简单记录下他们的成长里程碑，比如什么时候会翻滚，什么时候对你的声音有反应，什么时候可以无需支撑而立着身子坐着等等，对大些的孩子应将其每次受伤以及使用非方药物的情况都记录下来。还应记录下他们的饮食习惯、排泄习惯，当然还有任何症状和不适感。当你带着孩子去看病时，医生会询问你所

有的这些问题,这样你就可以节约时间(10分钟的就诊时间是很宝贵的),并可以将更多的信息告诉医生,因为孩子的所有情况你都了如指掌了。将这些记录下来还可以确保信息更加准确,因为这样你也无须全凭记忆来回答了(虽然全凭记忆是很了不起的)。

家庭护理

如果你患上了某种疾病,那么在就诊时问些有逻辑有根据的问题将有助于你更好地作出健康护理决定。

在看医生前可先阅读一些有关你所患疾病的书籍,你可以充分利用当地的免费资源,即公共图书馆。如果你尚未去过资料馆查找其应该提供的所有资料,那么你一定要花功夫去资料馆里找找资料。即使你住的社区很小,只有一个小型图书馆,里面有关健康和医疗的书籍非常有限,你也可以利用跨馆借书服务。此外,医院也常帮助人们使用他们的医疗图书馆。



不过,在这里要提醒大家警惕电脑中查询到的健康信息。由于因特网实际上就是一块无人监督的大布告板,因此所有的人都可以在上面任意留下任何信息。也就是说对于上面提供的信息,你必须对其合法性、有效性及是否值得考虑作出自己的判断。

列一个表

"哎呀!等等,还有一个问题……"有多少人在离开医生办公室没这么说过?为避免就诊后严厉自责,就应

该在去看医生前把问题想好。把就诊时想问医生的问题和你的担忧列出来，这样就可紧扣话题，不会遗漏任何内容，而且可以使你的思维有组织性，从而得到所有问题的答案。

就诊时你可以拿出你的问题单，把问题接二连三地提出来，不要觉得不好意思。如果医生对你的提问或你列出的问题单感到不耐烦，你应该向他解释自己了解一切情况是多么重要，而且你可以指出最终的医疗决定是得由你自己作出的，这就要求你必须了解必要的信息，而你的问题单就是你获得信息的宝贵工具。如果你的医生仍拒绝尊重你和你的愿望，那么你可以考虑换一个尊重你的医生。

事先了解医生的要求

在预约就诊时，一定要问清医生有何要求并事先做好准备。例如：如果你知道可能要验尿，那么就诊前就不要上厕所；如果你需要验血，那么应问清楚是否验血前不能进食，因为有时验血前几个小时内是要求空腹的；如果要量血压，你则应穿短袖衣服，若是膝盖需作检查，那么应穿短裤。

还应记住有些药物会影响检查结果，而且会掩盖某些症状。比如某种药物可能会使血压升高；看医生前服用某种非方药物可能会减轻抽鼻子的症状，但也会影响诊断结果。因此在预约时，你应该告诉他们你正在服用的药物，并询问这些药物是否会影响你的诊断。

先打个电话

正如聪明的旅游者会打电话询问机场班机是否正点一样，你也可以在就诊前先打个电话问问医生就诊是否如期进行，这样你可以节约许多时间（也可以节约很多钱，如果你必须在工作时间去就诊的话）。如果你是定期就诊的，那么应告诉接待处，若就诊时间推迟应打电话通知你。这么做可以方便你调节你的日程安排，或必要时更换就诊时间。

带上朋友或家人

去看医生是件可怕的事，这不仅因为你总是在生病或感到不适时才去看医生，而且你还会为自己到底患了什么病而忐忑不安。因此去看医生时你可以找个人陪你去，因为你在紧张时总是容易漏掉医生所说的一些重要内容，而且朋友或家人还可以对医生所说的加以证实，并提出你由于太担心而忘了问的问题。

如果医生或护士对你的朋友或家人在场不满，你可以向他解释你需要这位朋友或家人的帮助。如果医生绝对禁止你就诊时有他人陪伴，那么你可以考虑换个医生。

不过你应知道，正如就诊时你可以让人陪伴一样，你也可以选择单独去。想想自己在接受检查或回答问题时，有他人在场是否会感到害怕或尴尬。某些医生禁止病人就诊时有"客人"在场，因为他们担心这样病人就不会说出全部实情。例如有些医生有时不允许他人

进入妇产科检查室，这样病人可以如实地说出诸如性习惯和家庭暴力等事情。



如果你不能找个人陪你去，或你愿意单独去就诊，你可以带个录音机去，以确保你可以听见并理解医生说的所有内容。

不要走题

我们知道医生会对你的猫、你的工作以及你生活中千万件小事感兴趣的，但是要想在有限的就诊时间里收益更大，你就应把话题集中在你的健康问题上，简单寒喧之后立即切入正题，向医生讲述你的症状，而且不要对自己的疾病提出过多本人的猜测，应该让医生作出诊断。大部分时间安排很紧的医生（现在所有的医生都这样了），喜欢直接了当的病人并会认真对待他们的疾病。



有一点要说明的是，以上所说的并非让你不要讲任何症状以外的事，只不过想提醒你不要滔滔不绝而已。生活方式和环境常常是与健康问题密不可分的。例如，持续不断的头疼就可能是由家里或工作场所某些化学物质引起的，而离婚等令人精神紧张的情况可能导致背部疼痛。如果你认为你所处环境可能与你的疾病有关，那么当然应该告诉医生。

不懂就问

就诊时，医生常会陷入医学性发言中，使用他们的医学术语或词组等专业语言。他可能会说你会有心肌梗死（心脏病）、脑血管意外（中风）或暂时意识丧失（昏

倒)的危险,或是让你食后(饭后)服药。

这也不能全怪医生,他们所受到的训练已把这些语言灌输进他们脑子里了,这已成为他们的第二天性,他们甚至无法意识到你没听懂他的话。因此确定自己听懂了医生的话是你自己的事,如果医生使用了你不熟悉的术语,你应该让他解释这一术语的意思,不用担心这会使你难堪或让医生瞧不起你。如果你对医生的话不懂装懂那才是冒了更大的风险。

有关常用医学术语你可以查阅附录 A,也可查阅附录 B,以了解常用医学缩略语。

不理解时就说"不"

历史上曾有过一个时期,医生处于神圣不可侵犯的地位,因此病人常很乐意地接受医生所有的安排,哪怕他们不太明白这些安排意味着什么。



千万别落入这种误区。你是顾客,医生的存在就是为你提供服务。如果你对某项检查、某种疗法或某一疗程不明白,不要听之任之!在同意接受医生的疗法前,你应该回答以下四个问题:

- 这一检查或疗程的目的是什么?
- 如何对我的疾病有所帮助?
- 是否有与医生所建议的同样安全但却较便宜的其他方法?
- 可能出现什么副作用?其发生的可能性有多大?

不要被诸如“到底谁是医生？”或“这是为你好”之类的话吓倒，你有权知道发生在自己身上的事情。每个检查或疗程都是要你花钱的，更不用说你还将花费时间并可能感到不适呢。

更新医疗记录

就诊后回到家里，你应花上几分钟趁着还没忘记把就诊情况记录下来，你应记录下就诊原因、医生所说与所做的、所接受的检查的结果（包括血压和体重等常规检查）、医生建议的疗法或所开的处方、医生指令以及你的评论。如果有朋友或家人陪同你去就诊，你可以让他们看看你的记录，以确保没有任何遗漏或错误。如果你带了录音机去就诊，则可以重听一遍录音。

把你的记录加到医疗记录上，以尽可能使之更新。这不仅从长远来看是明智的，而且在短期内也有所帮助，可以在需要时帮你想起有关情况（例如，医生是说让你服药每天一次每次两片呢，还是每天两次每次一片？），如果你尚无自己的医疗记录，可查阅第三章建立一个记录。

第二十二章

省钱十条

本章提要

- ▶ 与医生讨价还价
- ▶ 要求使用免费药物和治疗
- ▶ 血液交换
- ▶ 小心昂贵陷阱

使用赠券、先比较再购买以及寻找便宜货，这些都是家庭生活的一部分。何不把这些明智花钱法也用在健康护理上呢？作为聪明的医疗消费者，千万别忘了健康护理是个商业活动。事实上，它是美国最大的商业。本章将提供一些建议，教你如何从医疗系统中省钱，也许还能有免费赠品呢。

就收费进行商谈

与汽车销售商或跳蚤市场的小贩讨价还价是应该的，但不应该与医生讨价还价，对吗？不对。事实上，大部分医生会对那些收入微薄或情况特殊的病人调整基本费用。当然医生一般不会承认他们接受还价，但事实上，医生一直在与保险公司讨价还价。每次医生与保险

公司签约时就等于是同意让他人来为其服务定价。如今医生越来越多而病人则相对较少，医生们将很乐意让你还价以保证生意兴旺。

还价方法是：如果你觉得费用太高或你无法承受，就跟医生说。你可以说你觉得费用有问题或你付不起费用，并询问可否对你减少费用或可否有其他的办法；如果你几年来一直是去某个医生那儿看病，你可以利用自己的老顾客身份。医生长期的经济收益是建立在你不断光顾的基础上的。



你也可就某一特殊疾病进行讨价还价。例如一般来说儿童耳部感染需要就诊两次：第一次是开些抗生素的药物，第二次是医生很快地察看耳部以确定药物有了疗效。你用不着付两次就诊费，可以问问医生如果孩子康复可否把第二次就诊费免除。

如果你每周都要接受过敏注射，你可以和医生商量可否只付注射费而把就诊费免除。常规血压测量可采用同样方法：与医生商量可否不按标准付费而付较低的费用，比如5美元。



即使你有保险，商讨费用也是有益的。保险公司是直接受益者，而你是间接受益者。你为保险公司省的钱越多，将来你的保险费增加的可能性就越小。

了解医生的办公职员

医生的办公职员通常是控制医疗事物的人，因此你应了解他们。如果你知道谁是负责哪项工作的，你就可以直接让这人回答你的问题，为你安排临时预约或

解决你的费用问题。对护士也同样应熟悉。一般地说，病人通过电话或面谈向护士咨询是无需付费的。

寻找免费或廉价的社区服务

你可以关注当地的医疗服务促销活动，留意一些免费或廉价的服务。如疫苗接种、感冒注射、简单的屏蔽测试、视力听力检查、胆固醇测试等等。诊所、当地医疗部门及附近的医院都可能提供这样的服务，因为他们的工作是为了增强社区居民健康状况和意识。

你也可以在医疗展览会上找到类似的医疗服务，在展览期间医院或诊所邀请人们去参观，不住地展示最近的一流的设备。你可以在参观过程中发现免费的医疗屏蔽测试和其他服务。



虽然医院提供免费服务是很好的，但他们组织这种医疗展览会是有更深层目的的。大部分的医疗展览会都是纯商业性的，目的是招徕更多的顾客，因此你应该识别某家医院是真的关注你的健康还是试图赚钱。

在展览会上提供免费测试的同时，医院会意图为你治疗任何查出的疾病（而且从中获利）。如果你在某家医院或诊所接受了检查或服务，可以保留下检查结果，如果查出患有疾病，应尽快去找你的医生。

药物试验

医生每隔一段时间就会收到制药公司代表为销售他们的药物而赠送的处方药及非方药的样品，你可以

要求医生给你使用这些药物，尤其是在新的疗程开始的时候，你可以通过这一方法试验这些药物，看他们是否有效。这样在花钱买一个月的新药之前就可以先弄明白这种药不会带来讨厌的副作用。

如果无法从医生处获得药物样品，你可以找药剂师。有些药剂师会很乐意先少量地开些药物，让你试服一或两天以观察是否有副作用。如果一切正常，你可以第二天继续这一药物的使用并将余款付清。

还有一点：有些药物公司会对那些需要使用某种药物却付不起费的人提供免费或降价药物，你可以问问你的医生或药剂师是否有药厂对你所需的药物有这样的优惠。

住院时自备药物和维生素

每个人都知道电影院里糖果的价钱是超市的3倍，因此很少有人看电影时不事先装上一口袋零食慢慢地品尝。不幸的是，这种加价现象并非电影院独有，医院就以其药物之昂贵而臭名远扬。例如，在医院里买Motrin这种药物要花4美元，而医院的进价只有15美分！

用什么办法解决这一问题呢？带上自己的药物。如果你把每天需要的药物和维生素都准备好，你可以在医院里保持你的生活习惯，就这点而言，自备药物是个很好的主意。住院前告诉医生你想自备药物和维生素，并弄清楚你的疾病无需你改变一贯的生活习惯。住院后先安排好，让医务人员帮你保管药物，你可以在需要时让他们拿取。在每种药物上都标明你的健康信息并

且每次在使用药物时都要弄清楚这些药物是你的。



这种"自备"法可能会遇到阻力，因为医院和电影院一样不希望你带自己的东西来。但若你坚持你的立场就能让他们同意，你还应弄清楚你没有付你未享受到的服务费用。如果可能，你可以见见医院的管理者，让他把对你计划的批准写下来。

献血

近年来，全世界的血供给都在减少。例如，在美国几乎两秒钟就有一个人需要一个单位的血液。每年有1 200万个单位的血液输给了4万多人。你可以通过献血，一方面做好事另一方面节约自己的医疗费用。许多血库都为献血者（有时包括他们的家人）提供输血保险，作为他们每年献一定量血的报酬；换句话说，如果你献血，那么在你需要输血时可以享受免费服务。

参与急救服务

为当地居民提供无数的服务是志愿者和私营急救公司每年都要做的贡献。急救服务是相当好的。你可以支持本社区的健康护理，并且在必要时可以享受免费的救护车救护服务——这可不是小事，想想看，救护车的费用是几百美元而且是不属于保险范围的。

一般来说你应该只求助于特定的救护公司，但这常是不可能的，因为有时求助于这家公司不一定方便，而且在你的居住区有许多别家公司，然而有些公司与其他地方性服务联手互相为对方的病人服务。你应弄清楚

遇上紧急情况该打电话给哪家公司才可得到优惠服务。

可能时借用医疗设备

拐杖、可调节的床以及血压仪都属医疗设备。如果你正处于受伤或手术的康复期，只需临时用一下某样仪器，可以考虑借用仪器。你何必为了康复后再也用不着(至少你希望如此)的东西而花钱呢?

大部分的家用医疗设备可以到社区组织去借，你可打电话到当地家庭康复组织或去护士协会。如果无法借用则可考虑租用。医疗设备中心和许多医药用品商店都有租用医疗设备的服务。你可以多看几家找个最合算的价格。



然而 在以下两种情况下购买医疗设备是最佳办法:第一，如果你需要一直使用这一设备;第二，如果保险公司可为你付费。

写一份生存愿望书

生存愿望书是有关你医疗护理愿望的文件，它可以在你无法表达时使家人和医护人员知道你的愿望。生存愿望书大多数是对患病晚期所接受的护理类型加以限制。例如，你可以要求不要被放置在自动通风器上，或接受其他人工维持生命的治疗。

晚期护理费用是很高的。在生命的最后 5 天所需的费用占医疗费的 50%，如果你不愿接受生命维持治疗，那么你的生存愿望书可以使家人有依据制止那些

试图使用这些方法救你的医务人员，从而省下一笔钱。法律规定，每家医院都需询问你是否有生存愿望书或其他类似文件，以便需要时按你的愿望行事。

如果你有生存愿望书，应与家人和医生商量，并让所有这些人都有一份复印件。

有关生存愿望书的详细信息在第十二章有所介绍，你也可以与死亡选择组织联系：200 Varick. St.，New York，10014；800－9189－WILL。

尽量别在周末住进医院

若没有紧急病症，不要在周五去住院。否则从周五至下周一你只会浑身乏力，花了许多钱而且得不到特殊的护理。大部分作诊断测试的实验室周末是不工作的。周末只能进行基本的医疗护理。因此周末住进医院只意味着你在医院多呆一两天，而且你得花钱。

有些专家建议你等到周一，或最好等到周二。因为周二时医院已从周末放松状态中出来进入正轨了。

附　录

常用医学缩略语

医生，护士和其他健康护理专家长期以来养成了一个习惯，就是使用医学术语和日常用语，尤其是在图表和病历卡中。他们认为除了别的医生或护士，不会有人需要看他们潦潦草草写在那儿的东西，而医生和护士都是学过这些符号的。但大部分的病人都不认识这些符号。当你阅读这些图表或你的病历卡时(这是你应该经常做的)，你几乎看不懂自己的病情描述和判病结局，而这一“看不懂”将是妨碍你参与自己或家人护理的主要障碍物。

以下所列的内容可以对你有所帮助。这是从病历卡、表格、处方单甚至日常谈话中收集的常用缩略语。如果你所看到或听到的缩略语在这里找不到，你应该请医生、护士、医院病人代表或其他人加以解释。

a = 之前
aa = 每
a. c. = 饭前
ad. = 到，达到
ADL = 日常活动
Ad lib. = 按需
AF = 心房颤动
Agit = 摇动，搅动
AM = 上午
AMA = 与医疗建议相反
Api. = 阑尾炎
Aq. = 水
ASHD = 动脉硬化性心脏病
AVAP = 立刻
B. E. = 钡灌肠
b. i. d. = 一日两次
Bl. time = 出血时间

B. M. = 大便
BMR = 基础代谢率
BP = 血压
BRP = 浴室特权
Bx = 取样
C = 摄氏度
c = 与
CA = 癌症
CAD = 冠状动脉疾病
cap(s) = 胶囊
CBC = 全血球计数
CBD = 胆总管
cc = 立方毫米
CC = 主诉症状
CCU = 冠心病监护病房
CHD = 先天性心脏病
CHF = 充血性心力衰竭
Chol = 胆固醇
Cl. time = 凝血时间
cm = 厘米
CNS = 中心神经系统
comp = 合成物
cont rem = 继续服药
COPD = 慢性阻塞性肺病
CPM = 持续现在护理
CSF = 脑脊髓液
CV = 心血管的
CVA = 心血管意外
CVP = 中心静脉压
CXR = 胸部 X 光
d = 给予
D&C = 宫颈扩张及子宫内膜刮术
D&E = 扩张及撤空
dd in d = 一天一天地
dexter = 右
dil = 稀释
disp. = 配药
div = 分开
DM = 糖尿病
DNR = 未恢复精力
dos = 剂量
dur dolor = 疼痛持续时 -
D/W = 葡萄糖水溶液
Dx = 诊断
ECG; EKG = 心电图
EEG = 脑电图
emp = 按医嘱
ER = 急诊室
ext = 外用
F = 华氏度
FBS = 空腹血糖
febris = 热度
FH = 家庭病历
Fx = 骨折
GA = 全身麻醉
garg = 含漱剂
GB = 胆囊

GC = 淋病
GI = 胃肠的
GL = 青光眼
gm = 克
gr. = 厘
grad = 逐渐地
gravida = 怀孕
gtt = 滴
GTT = 葡萄糖耐量试验
GU = 泌尿生殖器的
GYN = 妇科
h = 小时
Hb, Hgb = 血红蛋白
HCT = 血球容积计
HHD = 高血压性心脏病
HOB = 床头
b. s. = 就寝时
Hx = 病历
ICU = 特护区
I&D = 切开排脓
IM = 肌肉注射
I. M. = 传染性单核细胞增多症
Ind = 每日
I&Q = 摄入和排出（测量进出身体的液体）
IPPB = 间歇性正压呼吸
IV = 静脉的
IVP = 静脉肾盂造影照片
L = 左
liq = 液体，流质
LLE = 左下肢
LLQ = 右下腹
LMP = 上次月经周期
LP = 腰椎穿刺
LPN = 得到许可的、有实际经验却无正式训练的护士
LUE = 左上肢
LUQ = 左上腹
m = 杂音
M = 混合
m et n = 上午和晚上
mg = 毫克
MI = 心脏病发作（心肌梗塞）
ml = 毫升
mor. dict. = 按医嘱方式
M. S. = 硫酸吗啡
NA = 护理助手
neg = 阴性
NG = 鼻饲的
no. = 号
noct. = 晚上
non rep, nr = 不要重复
non repetat = 无充填
NPO = 非口服
NS = 生理盐水

NSR = 正常心率
N&V = 恶心呕吐
o = 无
O_2 = 氧气
oc = 口服避孕药
OD = 右眼
o. d. = 每日一次
OL, OS = 左眼
OOB = 下床
OPD = 门诊部
OR = 手术室
OT = 工作疗法
OU = 双眼
P = 后
Para = 出生日期
Path = 病理学
pc = 饭后
PE = 体检;肺栓子
PI = 现在病
PID = 盆腔炎
pil = 丸剂
PM = 晚上
p. o. = 口服
Post = 盲肠后动脉
post - op = 手术后的
PR = 脉搏率;直肠
pr = 触诊(经直肠)
p. r. n. = 按需
Prog. = 预后
pt = 病人
PT = 理疗
PTA = 入院前
Px = 预后
q. = 每
q. d. = 每日一次
q. h. = 每小时 (q. 4h. 即每四小时, q. 8h. 即每八小时,等等)
q. h. s., qhs = 睡时每小时
q. i. d. = 一日四次
q. n. = 每晚
q. o. d. = 每隔一天
q. s. = 足量
q. v. = 随意
R = 右
rbc = 红血球
RBC = 红血球计数
rep = 重复
RHD = 风湿性心脏病
RLQ = 右下肢
R. N. = 登记护士
ROM = 关节活动范围
RR = 呼吸率; 术后特别病房
RT = 放射疗法
RTI = 生殖道感染
rub = 红
RUQ = 右下腹

Rx = 处方
s = 无
S&A = 糖和丙酮(尿检)
SC = 皮下
scop. = 东莨菪碱(用作镇静剂)
SH = 社会历史
SICU = 外科加护病房
sig = 写下,印上,标上说明
sig ut dict = 按医嘱服用
sing = 每一
SOB = 呼吸短促
sol = 溶液
solv = 溶解
SOP = 标准作业程序
SOS = 紧急时可重复
ss = 半
S&S = 征兆和症状
SSE = 肥皂水灌肠
stat = 立刻
STD = 性传播疾病
STI = 性传播感染
suppos = 栓剂
Sx = 症状
T&A = 扁桃体切除和增殖腺切除
tab = 片剂
TAT = 破伤风抗毒素
tere = 擦
TIA = 短暂性缺血性发作
t. i. d. = 每日三次
tinc., tinct. = 酊剂
top = 局部敷用
TPR = 体温,脉搏和呼吸
Tx = 治疗
ung = 软膏
URI = 上呼吸道感染
ut dict = 按说明
UTI = 尿路感染
VD = 性病
VS = 生命特征
wbc = 白血球
WBC = 白血球计数
WC = 轮椅
X = 次
y. o. = 岁
↑ = 上升
↗ = 正上升
↓ = 下降
↙ = 正下降
→ = 导致
← = 由于