

<<健康的真相>>

图书基本信息

书名：<<健康的真相>>

13位ISBN编号：9787121080876

10位ISBN编号：7121080877

出版时间：2009-3

出版时间：电子工业出版社

作者：（美）斯奈德曼 著，李赏，韩亮 译

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康的真相>>

内容概要

在这个充斥着无数的医学谬论的年代，把威胁我们健康的谬论和我们真正需要了解的真相区分开来至关重要。

本书围绕着7大健康谬论，为您提示99个医学真相，帮助您走出致命的误区，保持活力，延长寿命，生活得更有质量。

在我们的生活中，存在数以千计的医学谬误。

有一些是我们祖先传下来的风俗习惯，有些是流传已久的理念，有些是网上不断涌现出的新观点……我们常常视这些谬误为真理，结果却对我们的身体和生活造成了不良的影响。

本书将这些总结为7个最常见的谬误，并引出了100个为大众所不熟知的健康真相。

了解这些谬误和真相，能够挽救生命、增进健康，帮助我们过上更健康、更快乐、更充实的生活。

<<健康的真相>>

作者简介

南希·斯奈德曼，医生，美国外科医师学会会员，宾夕法尼亚州州立大学耳鼻喉科学系教员，获得大量美国癌症学会和凯洛格基金会的研究基金。

她是美国家喻户晓的NBC新闻医学主编，定期参加《今日秀》（Today）、《布赖恩·威廉姆斯夜间新闻》（Nightly News with Brian Williams）、《日界线》（Dateline）等电视节目。

<<健康的真相>>

书籍目录

谬论1 用不着每年做一次体检 对谬论的分析 为什么我们应该每年体检一次 不要像我这样对疾病恐惧 尊重你的身体 做一名有知识的患者 成为医生的搭档 为自己每年一次的体检和其他就诊做好准备 感到焦虑也不要紧 直觉的力量 谬论2 疫苗免疫只是孩子们的事 对谬论的分析 疫苗是如何发挥作用的 成年人需要接种哪些疫苗和加强免疫？

保护其他人 记录自己的疫苗接种状况 疫苗的伟大新世界 谬论3 医生不会偏心眼 对谬论的分析 寻找适合自己的医生 为自己主张和辩护 通晓医学术语 要活得更好，多活7年 好好对待自己 谬论4 只有老年人才患心脏病和脑卒中 对谬论的分析 了解心脏病发作和脑卒中 了解你的血压 了解你的检查结果 考虑一下阿司匹林疗法 不再脑卒中！

识别短暂性脑缺血发作（TIA） 把健康当做礼物送给你的家人 谬论5 我们打不赢抗癌之战 对谬论的分析 预防癌症 检测癌症 治疗癌症 癌症补充疗法怎么样 与医生保持联系 谬论6 天然就意味着“安全” 对谬论的分析 草药 天然激素替代疗法 顺势疗法 维生素与矿物质补充剂 如何评估补充剂 谬论7 我们可以迅速摆脱精神疾病 对谬论的分析 了解焦虑和抑郁 光明的一面：解除痛苦 自杀的想法 帮助所爱的人今天的礼物

<<健康的真相>>

章节摘录

谬论1 用不着每年做一次体验 在我和来自五湖四海的人交谈的时候，我总是惊奇地发现，有那么多人人都认为没有必要每年做一次身体检查。

他们几乎都没有定期看医生。

我知道，有些事情还是不知道更好，就像自己男朋友或者女朋友从前的性关系史，不过，定期做身体检查却是我们必须做的。

如果所有的人都每年体检一次，那么，很多疾病在早期阶段、治疗还非常有效的时候就能够预防或者发现了，生命就能够得以挽救。

这是我的从医经验，也是我的个人经验。

1986年，那时我还在阿肯色州立大学做外科医生。

有一天深夜，我被我父亲的电话吵醒。

我一听到他的声音，就知道出事了。

我家里没有人会在晚上9点以后给别人打电话，这令我惊恐不安。

我父亲也是一位医生，那年他63岁，刚做完他坚持每年做一次的体检。

因为我爷爷在60多岁的时候死于结肠癌，我父亲认为自己患结肠癌的风险很大，所以，每年体检的时候，我父亲都坚持做乙状结肠镜检查，这是那时检查结肠下段的标准方法。

不过，这一次，父亲告诉医生自己想做一个结肠镜检查，结肠镜检查是一种更加全面的检查方法，那时候刚刚盛行。

我父亲认为结肠镜检查是新的护理标准，是最好的检查工具。

现今，结肠镜对于我们来说已经很平常了。

做结肠镜检查的时候，医生利用一种特殊的望远镜一样的设备（结肠镜）来察看整个肠道内部的情况。

为了尽可能清楚地观察肠内情况，患者需要在检查前一天晚上服用一种特殊的缓泻剂排空结肠来做“结肠准备”。

结肠镜在肠道内迂回前进，可以摘除小息肉（异常癌前生长物），也可以取下一小块肿瘤组织以备活检。

尽管做医生的我已经习惯和危及生命的疾病亲密接触了，但是，当父亲告诉我他的结肠镜检查发现了乙状结肠镜检查所检查不到的部位有一个肿块的时候，我的大脑中顿时一片混沌。

结肠壁上的肿瘤已经穿透了肠壁，并扩散到了两个邻近淋巴结。

活检证实肿块是恶性的。

我的父亲患上了癌症。

由于癌肿瘤穿透了肠壁，情况十分严峻。

我目瞪口呆，对父亲患上这样的疾病毫无心理准备。

我哥哥和我都是外科医生，但是这并无助于我们更轻松接受这样的事实。

幸运的是，结局还不错。

父亲的肿瘤只是扩散到了两个淋巴结，并没有扩散得更远。

那时候，放疗和化疗对结肠癌的治疗效果不是很好，我父亲决定，手术是最佳选择，于是，他进行了部分结肠切除术。

他的决定是正确的，他也是幸运的。

自从我爷爷死于结肠癌后，我父亲就开始心存恐惧，不过，21年后，他战胜了癌症。

手术后，父亲定期做结肠镜检查，开始的几年是每年一次，后来每两年做一次检查，现在是每三年做一次检查。

并不是每个人都有必要经常做结肠镜检查的，不过，父亲的检查时间表说明了个性化检查的必要性。

如果你曾经患过癌症，或者有很强的癌症家族史，那么你和医生可能就应该决定你需要每年做一次检查。

我的朋友肯的故事则完全不同。

<<健康的真相>>

肯是我在强生公司工作时的同事安德里亚的丈夫。

肯和安德里亚是中学时期的恋人。

那时候，肯刚刚退休，举止稳重，行为低调，无框眼镜后是一双和蔼可亲的眼睛，肯是个英俊的男人。

肯在公司里负责销售和市场，他的爱好是侍弄玫瑰、骑自行车、收集火车、做木工活，以及研究美国内战历史。

当我们握手的时候，他动作轻柔，但是感觉得到他的皮肤粗糙，这是他的多种爱好造成的。

肯愿意看医生，但是在遵循医生的要求做检查方面却不太情愿。

他的思想倾向是：如果你不做检查，那么最糟糕的事情就不会，也不能发生。

到了58岁的时候，他还从未做过结肠镜检查。

到底是肯和他的医生从未想到过要做结肠镜检查，还是肯自己拒绝做结肠镜检查，这一点安德里亚并不清楚。

不过，当肯的医生通过常规的血液检查发现肯贫血的时候，问题就迫在眉睫了。

肯患有缺铁性贫血，当血液中没有足够多的红细胞或者没有足够多的血红蛋白的时候就会发生这种贫血。

血红蛋白是红细胞中负责携带氧的色素。

缺铁性贫血的一个可能原因就是体内有缓慢的、持续性的出血，有时候可能就是结肠癌或者其他部位的癌症导致这样的内出血。

贫血是一个不可轻视的问题，它促使肯的医生为肯预约了结肠镜检查。

肯和安德里亚正在度假时，接到了检查结果的通知：检查发现了结肠癌。

最糟糕的事情发生了，医生告诉肯他的结肠癌已经到了晚期，已经转移到了其他器官。

此后几年中，癌症的阴云一直笼罩着肯和安德里亚，尽管做了多次手术、化疗和放疗试图控制癌症，但是最终还是回天乏术。

我记得那时候我去他们家里，发现肯凄然地看着花园里的玫瑰，可他却再没有力量侍弄它们。

“我可能还能看到今年春天它们开花，也可能看不到了。

”肯平静地说。

最后时刻，肯只想和妻子与孩子们待在家里，他深爱的家位于太平洋西北的一个坐落在白雪皑皑的高山和波光粼粼的清澈湖水之间的美丽的小镇里。

在肯诊断出结肠癌三年后，肯61岁的时候，一个二月的下午，肯离开了人世，安德里亚和孩子们在床边伴他走过了最后的时光。

当我听到肯去世的消息时，我的脑海里反复闪现这一事件的前前后后。

如果肯在50岁的时候就做一次结肠镜检查会怎么样？

那么此后的8年（至肯确诊结肠癌时）会有怎样的不同？

如果那时候发现了肿瘤，肿瘤应该还只是个小息肉——可以摘除的小息肉吧？

那么肯现在还会活着，继续照顾他的玫瑰和他的家庭吗？

我曾经很多次给很多人，我的朋友们和我所爱的人们、我的患者、我的学生以及我的同事们，讲述过这两个截然不同的故事。

这两个男人的不同经历揭示了这样一个重要事实：筛查和检查可能意味着生与死的差别。

每年体检一次绝不是没有必要的，这是我们所有人必须坚持的重要措施，即便没有其他理由，我们也要和医生一起讨论一下自己应该做哪些筛查和检查。

我们应该做哪些检查取决于我们的年龄、风险因素和症状。

我们是否要采取下一步措施并遵循医生的建议，这个选择权在我们自己手里，但这个选择将会决定我们是朝着生存还是死亡的方向前进。

真相 骨密度检测的相对意义可能不大 双能X线吸收检测（DEXA）技术是1988年被引入医疗领域的，自此以后，这种技术作为一种检测骨密度的工具，得到了广泛应用。

医生们根据密度检测结果来诊断骨质减少、骨骼矿物质密度低（实际上是衰老的一个正常表现），以及骨质疏松症。

<<健康的真相>>

骨质疏松症是指骨骼密度非常低，容易发生骨折。

如果你的骨密度检测T值比正常范围低1.0-2.4，那么就会被诊断为骨质减少，其实这是健康的30岁的人的正常骨状态。

如果T值低于2.5，则被认为患上了骨质疏松症。

如果把你的骨密度检测结果与你的同年龄组、性别、体重、民族或种族的正常人的骨密度相比较，就会得出Z值。

不过，T值是诊断骨骼状况的“金标准”。

这就意味着最终每个人的T值都会偏离正常范围，存在自然的、年龄相关的骨丧失的人可能会被诊断为骨质疏松症。

DEXA扫描有几个局限性。

一个局限是，尽管这些仪器能够检测出骨密度，但是DEXA不能捕捉胶原蛋白与矿物质的比率方面的信息。

矿物质太多会令骨骼硬而易碎，胶原蛋白太多则会令骨骼太软弱。

了解胶原蛋白与矿物质的比率有助于我们更好地认识自己骨骼的性质。

而且，各种DEXA扫描仪也不尽相同。

不同生产商制造的DEXA扫描仪的检测结果可能会有很大差别。

这就意味着，用这一台仪器检查你的骨密度可能是正常的，用另一台仪器检查你就可能有骨质疏松症。

骨密度检测的另一个问题是，没有两个人是完全一样的，即便以同样的标准来检测，也不会有完全相同的人。

与骨骼较小的人相比，骨骼较大的人的骨量会更多、骨骼中的矿物质也就更多，骨密度检测的T值可能就更高。

其他一些因素也会影响一个人的理想骨密度，比如基因、20多岁时的骨量峰值。

因此，正常骨密度的范围比我们所认为的正常范围要大很多，这样，骨密度检测结果就可能会把我们引入歧途。

很多医生所担心的事情是：一旦患者认为自己的骨骼太虚弱太疏松，他们往往很快就会改变自己的行为。

如果骨密度扫描提示他们骨密度较低，他们就会非常警觉，感觉自己很脆弱。

他们常常会由于害怕骨折而停止举重锻炼和运动——而他们所需要的正是多做这些运动来强化自己的骨骼！

医生们还可能会给他们开些治疗骨质疏松症的药物，实际上，他们并不真正需要这些药物。

对于骨密度检测，在很大程度上，我算得上是个怀疑论者。

要想准确地了解自己的骨骼状况，你需要在25岁到30岁的时候做个检查，了解自己的骨密度基线，30年后，你再做骨密度检测时需要使用同一台仪器，把检测结果与年轻时的骨密度基线做对比，这样才能了解自己真正的骨骼状况。

<<健康的真相>>

编辑推荐

驳斥7大健康谬论，揭示99个医学真相，明明白白选择健康。

《健康的真相：走出99个可致命的健康误区》将回答你：吃鸡蛋会使胆固醇增高吗？

每天一定要喝够八杯水吗？

骨密度检测的数据可信吗？

服用维生素C能预防感冒吗？

<<健康的真相>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>