

<<致命药方>>

图书基本信息

书名：<<致命药方>>

13位ISBN编号：9787500687108

10位ISBN编号：7500687109

出版时间：2009-6

出版时间：中国青年

作者：雷·斯丹

页数：170

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>

<<致命药方>>

前言

我打着呵欠，虽然已适应了机舱内的气压，耳膜仍感到要爆裂一样。

我松开了安全带，仰靠在座椅上，想放松一下思绪，不去理会发动机发出的轰鸣声。

刚过去的48小时的忙碌过程仍翻来覆去地在我的脑海中浮现。

上一次乘坐救护机时，我并没有感觉到舱内消毒剂的气味，但这次，却不得不一个劲儿地吞口水和变换位置。

机舱内的空气有点憋人。

大眼睛金发女孩儿海蒂现在已躺在儿童医院的病床上，身上插满了导管和静脉输液管。

她正在与死亡搏斗，差点儿就死在转送医院的途中。

我看了一下手表，不知道海蒂是否仍活着。

她的脸我并不陌生，因为她是我的一个患者，是一位好朋友的孩子。

我擦了擦额头上的汗，再次祈祷她能避过灾难而痊愈。

你想想看，海蒂并没有遭遇车祸，也没有患上严重的疾病，威胁她生命的竟然是我给她开的处方药所引起的严重药物副作用。

无论在医学院上学时还是研究生训练期间，我都没有接受过这方面的教育。

无能和失败的感觉敲打着我的心灵，我总是感觉到那女孩儿乞求的眼神：“医生，请帮我一下吧。”

我心里的颤抖是来自飞机的震动，还是由于我的自信心受到极大的挫伤？

我不想做医生了，绝不愿再次面对另一个极度渴望救助的孩子或父母。

我简直要崩溃了。

我不期望这样一本书能给医学领域一个很大的震撼，但自从那天傍晚在南达科他大平原高空飞行时，激发了我的热情和勇气来保护遭受厄运的人们。

我要做的事情，只要它能减轻人们的磨难，不论是哪个年龄。

我是根据研究统计资料来写这本书的，但我也写了一些真实的人物，他们可能是一个母亲、父亲、祖母、亲密朋友、儿子或女儿。

当我引证那些因严重药物副作用而损伤的人们的案例时，我便回想起因相似的问题而来到我办公室的那些患者的脸和家人。

<<致命药方>>

内容概要

我们大多数人一生总会吃药或用若干种药，这本书的目的并非劝告你不要再找医生看病或扔掉所有的处方药，而是帮助你避免市场上各种药物所固有的潜在危险。

在大部分情况下，处方药应该是最后的手段，而不是首要的选择。

这本书里，雷·斯丹博士为你提供了简单易行的指南，帮助你和家人免于患上处方药导致的不良反应。

很多患者参考了雷·斯丹博士书中补充营养剂的建议，很快就获得了惊人的康复效果！

医生每次开处方时都要既考虑药物对患者可能产生的收益，也要考虑它固有的危险。

用药者也必须进行这种权衡。

如果你的身体发生一些不好的变化，有一些新的症状，总是要首先考虑是否出现了不良药物反应，而不是放在最后。

为了保护健康，要避开处方药带来的有害甚至致命的影响，没有人能比患者自己所起的作用更重要。

每年都有成千上万的人，只是得了小病，就因为服药丢了性命。

重要的是，你决不要忘记任何一种药物都有危险。

如果你正在服用某种药物或者打算服用某种药物，你都需要把药物的用法以及潜在的风险搞得清清楚楚。

你不能仅仅依靠医生来告诉你：他（她）所开的药可能会发生哪些问题。

相反，你必须亲自了解药物可能引起的问题。

雷·斯丹博士所倡导的少吃药、多运动、补充丰富多样的营养正在使过去的健康观念发生革命。

设法建立一种全新的生活方式，每个人都能找到保护自身健康的最佳途径，不要把吃药作为首选。

即使医生已给你用药，这些新的生活方式也能使你的健康得到极大改善，以便医生在必要时能停止这些药物的使用。

<<致命药方>>

作者简介

雷·斯丹，医学博士，毕业于科罗拉多州大学医学院本科，并在加利福尼亚州圣地亚哥施恩医院完成了研究生学业。

在过去的30多年中，他一直积极从事私人家庭医疗。

在过去的7年中，他一直关注于营养药物的临床应用，并在美国、加拿大、澳大利亚、英格兰、荷兰和新西兰等地举办国际

<<致命药方>>

书籍目录

药物并不是治疗的最好手段（作者序）我的健康我做主（译者序）第一部分 现行医疗体制能给我们带来健康吗 第一章 医生开的药也会害死人 辛西娅死于激素替代治疗 震惊医学界的药物副作用报告 一个医生应有的素质——给患者开药，安全永远是第一位的 致命药物不良反应事件 药监局能保护我们的健康吗 我的健康我做主 第二章 新药是如何被批准上市的 没有绝对安全的药物 反应停：医药工业史上的惨痛悲剧 新药的发展历程 新药的审议评估 第三章 致命的合作 杰里米死于艾滋病 国会力挺药厂加快新药审批程序的要求 药监局与药厂的致命合作 第四章 最主要的临床试验对象——患者 最主要的临床试验 处方药物广告的巨大效应 患者成为试验品第二部分 一个有缺陷的医疗体制 第五章 你知道瑞素灵吗 又发现了一个好药 瑞素灵进入审批快车道 新药一上市就大卖 玛格丽特死于瑞素灵 瑞素灵上市后的搏杀 药监局让瑞素灵更火 国会议员停止了瑞素灵这列危险“火车” 瑞素灵事件的启示 第六章 一个有缺陷的医疗体制 吐奶不需要治疗 药品说明书没有写也敢用 药物杀手普瑞博思终于退市 谁该受谴责 不要盲目信任你的医生 险遭新药杀死的比尔 医生是罪魁祸首吗 第七章 药物都有危险 被医生拯救的鲍勃又差点被医生“杀死” 降低胆固醇的斯他汀类药物 专门残害肌肉的药物拜可的历史 只要是药物，就有危险 因及时停药而逃生的凯 如何对待症状 Me-Too药物 药物幕后的故事 第八章 联合用药产生的相互作用 惨遭减肥药杀害的苏珊 临床试验的条件和实际生活不一样 药物代谢的危险 与可迈丁相互作用的药物 相似副作用的交互影响 第九章 找多个专科医生看病 超级专科医生 支离破碎的卫生保健体制 门诊医疗和住院医疗 抗生素的使用和滥用 新的抗生素抵挡不了新的抗药菌 防止滥用抗生素的宣传运动 对药物一无所知的患者 找对医生真难 这里并未进入计算机时代 看过7个医生、同时吃15种药的吉姆 第十章 到不同的药房取药好吗 一个用药泛滥的民族 连接医生和患者的中间环节——药房 失去安全的安全网 多个药房取药——再谈吉姆 信息传达的误差 停药等死的阿尔弗雷德反而活了 药物反应该谴责谁 第三部分自己的健康自己负责 第十一章 非处方药 非处方药安全吗 被非处方药夺去生命的凯蒂 药物杀手苯丙醇胺 自己给自己用药的社会 如何用非处方药 服用非处方药导致胃出血的黑兹尔 第十二章 草药治疗 家庭疗法 草药也是药 因服用草药致残的胡安 危险的草药 草药与合成药的相互作用 第十三章 保护自己 选一个初级保健医生 将你所用的药物列个目录 被推荐的血液化验必须要做 患者和医生的交流 详细收集药物信息 药物反应的类型 你用的药，你应该是权威 药物选择中的智慧 第十四章 什么是健康 传统的预防医学 先有健康的生活方式，用药是最后的手段 平衡的健康饮食 有氧运动、力量训练和营养补充剂

<<致命药方>>

章节摘录

第一部分现行医疗体制能给我们带来健康吗第一章医生开的药也会害死人辛西娅走进医生检查室，屋里并不冷，但她仍然蜷缩着身体，浑身颤抖。

她站在矮凳的边儿上，等待医生到来，而没有马上爬到检查台上。

多年来，辛西娅已经习惯于每年一次的妇科检查和做巴氏涂片，但说实话，每次检查她都是硬着头皮来的。

很多年以前，她就学会了对付这种检查的办法——闭上眼睛，深呼吸，回忆自己以往的种种幸福。

48岁那年，辛西娅正过着的幸福生活，是大多数女性所渴望的。

深吸气，慢呼气。

深吸气……慈祥的母亲，温馨的家庭，亲朋好友，与丈夫共筑爱巢，这一幕幕在她的脑海中一一闪过。

当然，令她感到最为幸福的还是她的孩子们。

“主呀，感谢你！”

”她低声说道。

她三个孩子中，最小的一个刚刚跨进大学的校门。

现在她和丈夫菲尔正期待开始一段自由自在、充满旅行探险的新生活。

虽然鬓角又多了几缕白发，可辛西娅却依然保持良好的健康状态，这全都归功于她饮食得当、注意控制体重。

可是，在过去的6个月里，辛西娅开始出现了夜间潮热、出汗增多的表现，因此，她想在例行检查后，和医生探讨一下更年期的问题。

她想告诉医生，她月经周期越来越长，而且几个月前该有的那一次月经根本就没有来。

医生仔细聆听了辛西娅的症状，做了全面体格检查后，确定辛西娅正在进入绝经期，并且强烈建议她开始使用雌激素、孕激素替代治疗。

医生满怀自信地向她解释了激素替代疗法的诸多好处，并断言雌激素能改善绝经期出现的所有症状。

他还说，激素替代疗法可以降低辛西娅发生骨质疏松、阿尔茨海默氏痴呆、心脏病发作和脑卒中的风险。

激素替代疗法甚至还能改善性生活。

说实话，谁也不想生这些可怕的病。

辛西娅当然也一样，可她一直相信自己的身体是很健康的。

辛西娅向医生询问了激素替代疗法可能出现的风险，她在犹豫要不要用激素替代治疗法。

因为她不想服用任何药物，尤其是自己以后就得一直吃下去了。

医生向前探着身体，不紧不慢地说，每一位妇女到了这个时候都需要激素替代治疗，而且需要长期服用。

他看了一眼辛西娅的病历记录，接着说，激素替代疗法可能增加发生乳腺癌的风险。

但是医学文献对于这些报告的真实性和争议，医生觉得这些研究结果缺乏说服力。

最后，医生总结说：“激素替代治疗带来的益处远远超过了可能带来的风险。

我已经给上百位女性患者应用过激素替代治疗，至今我还没有遇到过一例应用激素替代治疗后发生不良后果的患者。

”辛西娅犹豫顿消，她最终同意了医生的建议。

毕竟，她就是来听医生专业建议的，她也想尽一切可能保持自己的健康。

于是，她开始每天按时服用雌激素和孕激素。

她的潮热和夜间出汗症状开始减少，最终完全消失，她感到如释重负。

不久，她又在每天的药物中增加了钙剂和维生素D，一如既往地生活着。

几个月过去了，她自我感觉非常好。

辛西娅伴着曙光和鸟鸣起床。

今天的气温是22.2℃，她想在家里做个大扫除。

<<致命药方>>

她先把门窗打开，换换新鲜的空气，然后彻底收拾一下屋子，插一束郁金香和水仙，摆放在客厅里。突然，辛西娅感到胸前一种从未有过的压迫感，马上就出现气短、浑身出汗。

这种压迫感一直放射到她的左肩，直至左臂。

丈夫菲尔此时并不在家里，她只能拖着身体缓缓地爬到电话前，拨通了911急救电话。

辛西娅的意识逐渐模糊，已经不能说话了。

电话接通刚几秒钟，她就倒在了地上。

好在电话还在线上，911的接线员查到了求救电话所在位置，并通知了急救人员。

15分钟后，急救人员火速赶到现场，发现辛西娅躺在地上。

急救人员立即对她进行心肺复苏措施，并迅速转送到了附近医院的急诊室。

急诊室的全体医务人员竭尽全力挽救辛西娅的生命。

接诊台的工作人员打电话通知了她的丈夫菲尔。

菲尔立即赶往急诊室。

医生并没有让他进入妻子所在的抢救室。

他看到至少有六七个医务人员在抢救他的妻子，神情格外紧张，而此时的妻子已经毫无反应。

他认出其中一个医务人员是他的朋友保罗，是当地的心脏病专科医生。

这突然发生的厄运，让菲尔难以相信和接受。

看到保罗一脸的严肃，菲尔就知道妻子的情况不妙。

保罗用颤抖的声音说道：“菲尔，辛西娅走了。

我们尽了最大努力想把她救活，可是没用。

”菲尔呆坐在那里。

他不敢相信医生说的话，两个小时前，自己上班前还和妻子在家门口亲吻，当时她还是多么精力充沛、充满活力啊！

“菲尔，她突发心脏病，出现了心脏骤停。

我们想尽一切办法想让心脏恢复跳动，可一切都无济于事。

”辛西娅死于激素替代治疗那个令人悲伤的早晨一下子改变了菲尔一家的宁静生活，几个星期以来，一家人每时每刻都沉浸在丧失亲人的悲哀之中。

他们同意进行尸检，结果让他们感到意外，辛西娅死于急性冠状动脉血栓，也就是急性心肌梗死。

这个结果让人感到困惑，因为辛西娅没有任何心脏病的危险因素。

她平日坚持锻炼，注意饮食健康，甚至连血脂水平也在正常范围内。

连她的家族史也没有罹患心脏病的任何记录。

菲尔最终决定约他的朋友保罗，也就是那个心脏病专科医生，吃顿午饭，想从他那里找到妻子死亡的真正原因。

保罗在吃饭过程中话很少，但菲尔难以忍受，终于向医生抛出了自己的疑问：“为什么辛西娅会突发心脏病？

究竟是因为什么？

”保罗半天没有说话，沉思片刻，他告诉菲尔：自己确信辛西娅心脏病发作很可能是由于她几个月前开始的激素替代治疗导致的。

保罗继续说道：“雌激素被证实可以增加发生血栓的风险，血栓脱落后会栓塞到下肢、肺脏、脑等脏器中。

最新的临床研究表明，进行激素替代治疗的妇女发生心脏病和脑卒中的风险增加，在进行替代治疗的第一年之内尤其如此。

”菲尔一下子蒙了：“我记得很清楚，辛西娅告诉我说，妇科医生建议她服用雌激素的一个理由就是这种替代治疗可以降低脑卒中和心脏病发生的风险呀！

”保罗摇了摇头，答道：“很多年来医学界都是这样认为的。

但最近一年的研究表明，替代疗法导致心脏病发作风险的增加远远高于我们的预期。

”他说道，“对此我感到很遗憾”。

一连串的疑问此时一股脑儿涌入菲尔的脑海中。

<<致命药方>>

雌激素被证实有这种风险已经一年之久了？

是谁证实的？

这种药又是哪个厂家生产的？

哪个医生给她开的这种药？

又是哪个药剂师给她拿了这种药？

为什么他和辛西娅一直都蒙在鼓里？

如果最近的研究都已经证实激素替代治疗可以使妇女发生心脏病和脑卒中的风险增加，那为什么医生还要给辛西娅开出这种药？

为什么那个妇科医生还要信口雌黄地跟辛西娅说激素替代治疗可以降低心脏病和脑卒中发生的风险？

像辛西娅这样受到伤害，甚至死亡的例子并非是统计学上的个例。

每一个药物不良反应事件的发生，都会使一个普通的家庭蒙受巨大、无法估量的损失。

如果菲尔和辛西娅能够意识到激素替代治疗存在这种潜在的风险，也许悲剧可以避免。

菲尔现在知道这种药物的副作用并不常见，但是，他也知道这种副作用一旦发生在自己头上时就是100%！

震惊医学界的药物副作用报告也许你认为辛西娅的故事只不过是个偶然事件，你和你周围的人几乎不可能碰到这种事。

作为内科医生，在1998年之前，我会同意你的观点，但当我看到著名的美国医学协会杂志（JAMA）

一篇令人震惊的报告时，我才发现事实并非如此。

这篇文章的标题是《住院患者药物副作用的发生率》。

作者回顾了39个研究结果，它们详细记录了美国医院过去30年中药物的副作用。

作者认为，即使按最保守的分析，在1994年因为严重的药物副作用而需要住院治疗的人数也超过了220万人。

更令人吃惊的是，这其中有超过10.6万人死于药物副作用，而这些药物都是处方药，并且都是在医生指导下应用的。

这份报告在医学界一石激起千层浪。

我们以前从不知道，会有如此之多的患者深受药物副作用的危害。

很多医生对这份报告打了个大大的问号，他们质疑报告的完整性和数据的真实性。

但这份报告的作者都是医生，他们已尽其最大努力，力求使有关药物副作用的结论真实可靠，因此这些数据是经得起检验的。

他们已经将那些可疑的病例剔除掉了，所以这些数据只会低估现状，而决不会高估。

除了想到一个个活生生的人因药物副作用而丧命令人感到心痛外，这些数字真的这么重要吗？

它们的确很重要。

让我们来对比一下：在美国，健康的头号杀手是心脏病，大约每年有74.3万人因此而死亡。

其次是癌症，每年有52.9万人被它夺走了生命。

第三位是脑卒中，每年大约有15万人死于该病。

那么大家猜猜第四位是哪种疾病？

是车祸还是艾滋病？

都不是，每年死于交通事故或艾滋病的人不过4.1万人。

你绝不会想到，在美国，第四号杀手居然是合理应用处方药物引发的副作用。

大约每年夺走超过10万人的生命。

如果你再把滥用药物导致8万人死亡的数目也加上的话，药物副作用就会跃居成为美国第三位死因。

相比之下，在历时10年之久的越南战争中有5.6万人丧生，而在2001年“9·11”恐怖袭击中丧生的人数不到3000人。

看了这些数字，我想你就能明白为什么JAMA杂志上的这篇文章会引起如此之大的反响了吧。

医生和患者都把药物看成是保健的重要手段之一。

我们想知道，为什么被医生和患者看做是救命稻草的药物会成为无辜患者的杀手？

至少这是个骇人听闻的发现，尤其是对于我们这些把药物作为治疗疾病最主要手段的医生来说。

<<致命药方>>

接下来我将会解释个中原因。

<<致命药方>>

编辑推荐

《致命药方》内容包括：美国营养学权威，《别让不懂营养学的医生害了你》作者全新力作。摆脱药物副作用，细解全球最新抗衰老和营养补充健康方案。

所有的药物与生俱来就有危险，药物也会致命。

你找的医生越多，你吃的药就越多。

你用的药越多，你发生严重药物副作用的危险性就越大。

肩负保护自身健康，避免药物副作用重任的人还是你自己。

做一个对医学略知一二、对激素略知一二、对医院系统略知一二、对服药ABC略知一二、对食物禁忌略知一二的人。

盲目信任医生和医疗机构会使你陷于危险的境地。

先有健康的生活方式，用药是最后的手段。

<<致命药方>>

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>