

<<名医大会诊>>

图书基本信息

书名：<<名医大会诊>>

13位ISBN编号：9787547816943

10位ISBN编号：7547816940

出版时间：2013-4-1

出版时间：世纪文景/上海科学技术出版社

作者：《名医大会诊》节目组 编

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>

<<名医大会诊>>

前言

前言“有这样一个地方，每5个人中就有1个人患治不好的慢性病，而且每年都增加1千万；这个地方每5个成年人中，就有1个有心血管病；地球上每诊断3个肺癌，就有1个发生在这个地方；这个地方约每3个成年人，就有1个胖子或者是准胖子，这个地方每5个成年人就有1个高血压，每5个成年人就有1个高血脂，这是哪里？

“这就是中国。

”这是我们上海电视台曾经播出过的一期健康讲座——《健康管理关乎核心竞争力》，主讲人是中国健康管理的倡导者、流行病学专家黄建始教授。

他的这个开场，足以震撼全场。

这个问句还在耳边，不幸的是，提问者黄建始教授却于2011年8月去世，年仅58岁，被夺去生命的原因，还是疾病。

如何管理好我们的健康，这是一个关乎幸福的永恒命题。

如何传播好对大众有益的健康知识，这是我们媒体人的责任。

健康的“康”字，在我国最早的一部解释词义的专著《尔雅》里是如此解释的：五达谓之“康”。

五达，即五通，通达才健康。

同样，一档医学科普电视节目，也只有做到“通达”，才能被观众喜爱。

《名医大会诊》始终以此为目标。

上海电视台的《名医大会诊》栏目创办于1998年，是一档依托上海三甲医院，关注大众健康，倡导优质生活的医疗健康类节目。

此次推出《名医大会诊——详解威胁中国人健康的十大疾病》，梳理了近年来近百档节目的精华内容，以上海三甲医院教授级专家为阵容，以容易被忽略的症状着手，抽丝剥茧，详解威胁当代人健康的“十大杀手”，而这些隐藏的健康“杀手”，就是黄建始教授曾警告公众要关注的慢性病。

本书中提到的心脑血管疾病、糖尿病、肾病、“三高”等慢性病被称为“现代病”，致病因素中，生活方式不佳排在首位，而健康常识的匮乏也不容忽视。

“进补不当，差点丢性命”、“游泳健身，却心脏病发作猝死”、“胃不消化，没想到是心肌梗死的警告”、“打呼噜也能要你命”等现实案例告诉我们，提高健康素养，没准能挽救生命。

本书就是为普及健康常识而做的努力。

书中除了告诉大家如何警惕健康“十大杀手”，还增加了“就医指南”、“健康体检”、“家庭用药”等服务信息，这与《名医大会诊》的节目宗旨一脉相承，那就是希望成为“您身边的保健医生”。

《名医大会诊》节目即将迈入第15个年头，对一个电视栏目而言，它已是高寿；但以满足老百姓需求为己任的电视媒体来说，15年是又一段旅程的开始。

谨以此书，感谢《名医大会诊》的医学嘉宾以及所有为健康科普出力的医学专家和医疗团队。

《名医大会诊》节目组2013年1月

<<名医大会诊>>

内容概要

上海王牌健康节目《名医大会诊》15年精华

上海30家名院名医真实病例诊断

权威解疑对中国人健康最具威胁的10大疾病

33家上海临床医学中心 信息+地图

“进补不当，差点丢性命”“游泳健身却心脏病猝发”“胃不消化，没想到是心梗警告”“打呼噜也会危及生命”……呵护健康要从“知道”做起，远离疾病需提高健康素养。

数百位上海三甲医院教授级专家坐镇《名医大会诊》，针对中国人致死率最高的10大疾病，从最易被忽视的症状着手，教你早期自我诊断、识别和预防隐藏在身边的健康隐患，给你健康饮食和生活习惯的医嘱，解答你关于病症的疑难问题。

如何定制适合自己的体检方案？

如何做到家庭安全用药？

如何按图索骥在上海寻医问诊？

《名医大会诊》讲给你全面的服务信息，成为“你身边的保健医生”。

<<名医大会诊>>

作者简介

《名医大会诊》节目组是上海广播电视台精心打造的名牌健康服务类节目，自1998年开播至今，一直秉承关注大众健康，倡导优质生活的原则。

<<名医大会诊>>

书籍目录

第1章 心脏病，病来如山倒心脏病的典型症状与高危因素 / 让心脏健康跳动 / 心脏病早发现第2章 脂肪肝，悄然潜伏脂肪肝可引起早期动脉硬化 / 脂肪肝的典型症状与高危人群 / 空腹抽血检查主要项目 / 脂肪肝饮食注意事项 / 脂肪肝早发现 / 调理脂肪肝第3章 肾脏病，难以发现需注意慢性肾脏病的患者不断增加 / 慢性肾脏病的典型症状和分期 / 护肾在于养肾 / 慢性肾脏病早发现第4章 肠癌，容易被当成痔疮早期肠癌的症状 / 肠道疾病高发原因 / 宿便中的毒素 / 食物清肠排毒法 / 教你区分便血颜色 / 便血做什么检查 / 给肠子排排毒第5章 甲状腺疾病，值得注意每六位女性就有一位被甲减问题困扰 / 如何科学合理补碘 / 甲状腺疾病早发现第6章 糖尿病，需要长期调养糖尿病有年轻化的趋势 / 糖尿病的典型症状与血糖指标 / 糖尿病并发症 / 糖尿病的高危人群 / 糖尿病防治和日常饮食 / “321”蔬菜模式 / 糖尿病健康食谱第7章 脑卒中，健康头号威胁心血管疾病严重威胁人类健康 / 脑卒中的典型症状与高危人群 / 家庭自测高血压 / 脑卒中早发现第8章 乳腺癌，成年女性要注意乳腺癌的典型症状 / 乳腺癌高危人群和早发现 / 良好生活习惯，预防乳腺癌第9章 打鼾，其实是健康大敌打鼾是睡眠呼吸暂停综合症 / 呼吸暂停的高危人群 / 呼吸暂停的表现共同点 / 多导睡眠图 / 鼾症治疗 / 适宜的枕头高度 / 睡眠食谱第10章 “不通”是万病之源打通“五官七窍”，大便通，小便通，血脉通，经络通附录1 健康体检附录2 家庭安全用药附录3 抗癌饮食面面观附录4 求医指南（附：上海临床医学中心概图）附录5 上海市三甲医院电话、就诊地址信息

<<名医大会诊>>

章节摘录

插图：第1章心脏病病来如山倒病例41岁的宋先生是某大型广告传媒的总经理，他工作压力非常大，经常废寝忘食伏案工作到深夜。

有一段时间，宋先生感到疲倦、胸闷、头晕，他觉得自己可能缺少运动，所以决定趁双休日去健身房锻炼身体，健身结束，他又去游泳，不料却在游泳过程中突发心脏病，经抢救无效，一个多小时后去世。

据当时抢救的医生介绍，宋先生属于急性心肌梗死导致心源性猝死。

我国每年有54.4万人心脏性猝死。

据世界卫生组织定义，一个人在发病后6小时内突然死亡，即为猝死。

心脑血管、呼吸系统、中枢神经系统疾病、药物、酗酒、出血、过敏及中毒等原因均可导致猝死。

有数据显示，在所有猝死病人的案例中，心源性猝死占80%以上。

其救治成功率低，在我国抢救成功率不到1%，绝大部分患者还没来得及到医院就已经死亡，心源性猝死原因多为“急性心肌梗死”，是令人谈之色变的绝命杀手。

我国每年有54.4万人心源性猝死，居世界首位。

现有患病人数为200万，每年还有新发病人近50万，并且这一疾病正从老年人逐步向中青年转移，在过去15年中，35~44岁的中青年男性心肌梗死的病死率增加了154%，据世界卫生组织预计，到2020年，我国每年因心血管疾病死亡的人数将可能达到400万。

以下症状需要警惕心脏疾病包括风湿性心脏病、先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎、心脏衰竭等。

其中，冠心病是引起心肌梗死的罪魁祸首。

人体的心脏如同一台汽车的发动机，发动机的油路堵塞，汽车就无法运行。

同样，如果连接心脏的管道血流不畅，就会影响心脏的工作，即心脏出现了故障，也就是心脏患了疾病。

高血压性心脏病、心肌炎、风湿性心脏病等如果得不到及时的治疗和控制，会逐步发展成为心脏功能衰竭，而此项衰竭是不可逆的。

心脏病的典型症状1.风湿性心脏病的症状心慌、气急、呼吸困难、咳嗽、咯血、下肢浮肿、不能平卧，在重体力劳动、情绪激动或呼吸道感染等情况下可激发心力衰竭并进一步加重。

2.先天性心脏病的症状常见于幼儿不易喂养，抵抗力差、易发生呼吸道感染、伴有心脏杂音或可见口唇、指甲床、鼻尖等部位青紫。

发育差甚至影响智力发育。

3.高血压性心脏病的症状 高血压性心脏病的症状不太典型，患者无明显自觉症状，仅有轻度不适，如心慌、头痛等。

随着高血压病程进展，心功能逐渐减退，患者可能有心慌、气短、干咳、憋气、心律失常等症状，甚至于心功能衰竭。

4.心肌炎症状疲乏、发热、胸闷、心悸气短、头晕，严重者可出现心功能不全或者心源性休克，有的患者还会出现腹泻和多汗等症状。

大多由感冒病毒引起，导致心律失常。

5.冠心病的症状胸闷、气短、心前区压榨样疼痛是冠心病的典型症状。

还有的患者当爬楼或者搬运重物就会出现胸痛或者胸闷，休息或者停止活动1~2分钟后疼痛即消失。

6.心力衰竭的症状主要表现为呼吸困难，包括劳力性呼吸困难，端坐呼吸和夜间阵发性呼吸困难；咳嗽、咳痰、咯血、颈静脉怒张。

伴有双下肢水肿，呈凹陷性水肿。

心脏病及心肌梗死的高危人群心脏疾病的诱发因素，主要是一些不良的生活习惯，比如吸烟、生活没有规律。

即使突发心梗，也是长时间多种危险因素积累的结果。

有实验数据显示：同样为冠心病患者，精神压力大的人，死亡率要比精神压力小的人高三倍。

<<名医大会诊>>

编辑推荐

《名医大会诊:详解威胁中国人健康的十大疾病》编辑推荐：如何定制适合自己的体检方案？
如何做到家庭安全用药？
如何按图索骥在上海寻医问诊？
《名医大会诊》讲给你全面的服务信息，成为“你身边的保健医生”。

<<名医大会诊>>

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>