

激素、安眠药不能吃？ 不要做CT？ 网传这些“医生不说的秘密”，靠谱吗

专家认为，有些挺靠谱，有的说法太极端了

微信热传

医生不说的秘密 真的靠谱吗？

微信热传的这篇文章总共4000多字，标题也是很吸引人：“医生坦言自己不能接受的医学手段”。这篇文章列举了国外12名医生的就医习惯，这些医生或用自己的经历，或用自己理解的医学来阐述理由，总共“拒绝”十几种现代医疗手段。

让网友惊讶的是，这些国外医生不能接受的医疗手段，很多都是我们耳熟能详的治疗方式，比如“吃安眠药”“前列腺癌检查PSA”等，都是临床上常用的医学手段。难道这些都错了吗？

1 不要日光浴：会导致皮肤癌。

靠谱



2 PSA检查不准确：老年男性有前列腺癌几乎是正常现象。大多数前列腺癌不会发展，对身体无害，也不会致命。PSA出了名的不准确。

太极端

3 老年痴呆症不要住综合性医院：尽量不住进综合性医院。有老年痴呆症的人在医院的建筑里很容易迷路，也不如其他病友恢复得好，工作人员可能会忘了喂你吃饭喝水。

不靠谱

4 不要滥用激素：激素使你的皮肤更容易破溃，激素会损害你的结缔组织。

靠谱

5 不要吃安眠药：会成瘾，难以停药。安眠药的副作用有：跌倒、神志不清、白天嗜睡。

太极端

6 不要接受先进的成像检查(CT、PET)：在一项研究中，对50岁到60岁的老年人进行全身CT筛查，结果是85%有异常发现，平均每人有2.8处以上。接下来他们要接受众多后续检查和活组织切片检查，这些检查有可能造成身体伤害。

不靠谱

7 不要接受不必要的手术：如果没有事先细读过疾病的治疗指南、了解并发症的发生率和不接受任何治疗时的风险，我不会接受任何手术或医疗程序。

靠谱

8 整形慎用植入性填料：异物最终会被你的身体排斥。

靠谱

9 不要找心理咨询师：这个行业毫无管制。“心理咨询师”素质良莠不齐。见过素质不高的心理咨询师后，反而受到更严重的精神伤害。

不靠谱

10 不要遵循低碳水化合物的饮食习惯：这样的食谱也许能降低你的体重，却也有可能葬送你的性命。对4.33万名瑞典妇女平均长达15年的随访研究发现，低碳水化合物、高蛋白饮食者死于心脏病或中风的风险明显升高。

靠谱

11 不要进行卵巢刺激体外受精(试管婴儿)：这个助孕过程中，女性要使用3-4周的激素，最后用大剂量刺激卵子释放。这样的刺激有很大几率引起卵巢过度刺激综合征，给女性带来健康风险。

不靠谱

这些说法太极端

前列腺癌 PSA指标没用？ 专家：PSA指标有很好的 参考意义

现代快报记者发现，国外医生拒绝这些行为，有些并不是医疗本身问题，而是医疗环境问题。比如拒绝老年痴呆症住进医院，是因为医院环境不好。拒绝心理咨询师，是因为市场上医生良莠不齐等。

记者采访权威专家，他们认为，就纯医学来说，微信里提到的国外医生拒绝的医疗行为中，有的是靠谱的，有的则太过绝对。

前列腺癌检查PSA，是目前临床体检中比较常见的一项检查。南

京市第一医院副院长王书奎说，肿瘤指标确实没有一项是可以百分百预测癌症的，但PSA指标在临床上的灵敏度还是很高的，具有很好的参考意义。国外医生说得没错，前列腺癌确实在老年人身上很常见，也有一部分对身体确实无害。但癌症发生后，不能说就不管了。前列腺癌发生骨转移还是很多见的。所以，肿瘤指标可以作为临床参考，如果确诊是前列腺癌，则要重视，必要时需干预治疗。

吃安眠药会上瘾 不要吃？

专家：有睡眠障碍的人
适量服用是能起到很好
作用的

至于不吃安眠药，专家也表示不认同。鼓楼医院心理科杨海龙说，对于一些失眠障碍的人来说，适量服用安眠药，可以起到很好的作用，需要在医师指导下使用。但是需要注意的是，安眠药不能滥用，也确实不建议长期服用，因为失眠的原因往往是在情绪上，临床上还要对患者本人失眠的原因进行剖析，仅靠吃安眠药就想获得长

久优质的睡眠是不太现实的。

至于拒绝接受先进的医疗成像检查(CT、MRI、PET)，则被医生甚至很多网友质疑。因为这些大型检查，是尽早发现疾病的高科技手段，在诊疗方面功不可没。“比如CT，可以发现肺部1厘米以下的阴影，这对确定早期癌症具有很大的帮助。X光是看不到这么小的阴影的。”南京胸科医院影像科专家说。

自然周期取卵 避免副作用？

专家：自然周期取卵，一
个月做次手术，这样患
者太痛苦了

微信里称伦敦圣乔治医院生殖医学首席顾问吉塔·纳扬格表示，绝对不会接受“传统卵巢刺激试管婴儿”，这个助孕过程中，女性要使用3-4周的激素，最后用大剂量刺激卵子释放。这样的刺激有很大几率引起卵巢过度刺激综合征，给女性带来健康风险。他建议可以采取自然周期的取卵，这样女性就不需要服用大量的药物了。

什么是“传统卵巢刺激试管婴儿”？南京市妇幼保健院生殖中心主任凌秀凤告诉现代快报记者，就是女性要服用促排卵的药物，一次排出8-10个卵子，通过手术取出

后，进行体外受精，结合成胚胎。在这个过程中，女性因为服用促排卵药患上卵巢过度刺激综合征的发病率是10%~20%，但这种“副作用”是可控的，也是可以预见的。

英国专家建议的采取自然周期取卵，可以避免“副作用”，这种做法为什么没有在国内普遍使用？凌秀凤解释，自然周期取卵每个月只能一个，要连续取10次，10个卵子中有7个左右的卵子能够受精，其中三四个形成胚胎。这种方式前后需要10个月，每次取卵子都是一次手术，太痛苦。中国大多数的医生会选择让患者吃促排卵药。

这些说法是靠谱的

不要滥用激素

专家：滥用激素会掩盖
病情，还会导致很多不
良反应，长期使用还会
有糖尿病并发症

微信里有这样一段，整形外科医生阿历克斯·卡拉迪斯，说起自己生病的一段经历，“12年前，我患上了结肠炎。治疗这种疾病的方法之一是使用激素。但是，我自己也是医生，我知道，医生治疗很多疾病的时候会使用激素，却不知道激素为什么有效。我们知道激素能抑制炎症，但使用激素只是掩盖问题，而且长时间使用激素使你的皮肤更容易破溃，激素会损害你的结缔组织，激素会改变你的脸形。”

北京协和医院药剂科专家张继春告诉现代快报记者，激素的药理作用在于抗炎、抗过敏、抗休克及免疫抑制，滥用激素有严重感染、骨质疏松、结核播散、股骨头坏死和消化道出血等危害。她说，一些医生觉得激素使用后见效很快，

患者立即就能退热，所以医生很乐意使用，但这可能会掩盖病情，这是很危险的，何况激素还可能会导致很多不良反应。

激素滥用会有什么危险呢？张继春说，激素长期使用会有糖尿病的并发症，如果患者有糖尿病，使用激素时就一定要小心。激素还会使机体免疫功能下降，滥用可能会导致严重感染。

针对激素的使用，国家卫计委2011年发布了《糖皮质激素类药物临床应用指导原则》，对加强糖皮质激素类药物的临床应用管理，促进临床合理使用激素，保障医疗质量和医疗安全具有重要意义。张继春说，这一指导原则特别强调了激素作为退热药使用是绝对属于滥用的典型例子。

少吃主食多吃肉 这种习惯不好

专家：长期不吃主食会引
起肾脏病

低碳水化合物、高蛋白分别指的是什么？南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋表示，说白了就是主食包括米饭、馒头、粗粮等吃得少，肉、蛋吃得多，营养不均衡。人体获得的热量中，碳水化合物占到

55%~60%，蛋白质是10%~15%，脂肪占到20%~30%。这三种营养物质缺哪一种都不行。有些人为了减肥，长期不吃主食，只吃一些鸡蛋和高蛋白、低脂肪的鱼类，长期如此会导致肾脏负担过重，引起肾脏病。