

changjianbing
ziwozhenliao
yutiaoli

常见病

自我诊疗与调理



苹果

腹泻时吃苹果泥可以增强肠胃功能，增加肠内的有益菌，改善腹泻。



大蒜

大蒜含有丰富的维生素，又具有抗毒杀菌作用，感冒的人应多吃些。

李树伟 编著

 中国纺织出版社

changjianbing
ziwozhenliao
yutiaoli

常见病

自我诊疗与调理

李树伟 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病自我诊疗与调理 / 李树伟编著. -- 北京 :
中国纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-2485-8

I. ①常… II. ①李… III. ①常见病-诊疗 IV.

①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第064700号

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 226千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



C CONTENTS

目录

第1章

学会家庭诊疗，让您健康无忧

健康状况的自我监护 / 2

中老年人自我监护策略 / 2

通过“相面”知健康 / 4

指甲状况与疾病的联系 / 5

依气味推测疾病 / 5

哪些体征变化需小心 / 6

疾病自测莫惊慌 / 7

哪些疾病易在夜晚发作 / 9

为什么疾病多在夜间发作 / 10

患者都需要卧床休息吗 / 11

医学版“周公解梦” / 11

哪些人群易患癌症 / 13

常见癌症有哪些早期信号 / 14

癌症宜早发现早治疗 / 16

重视体检是家庭诊疗的第一步 / 17

体检的重要性 / 17

正常体检的项目有哪些 / 17





重视养生调理是家庭诊疗的第二步 / 20

跟着季节来养生 / 20

超级养生的黄金按摩法 / 22

第2章

呼吸系统不适症状和疾病

感冒 / 24

咳嗽 / 28

支气管炎 / 30

肺炎 / 34

哮喘 / 36

第3章

循环系统不适症状和疾病

心脏病 / 40

动脉粥样硬化 / 44

专题1 预防动脉粥样硬化从“早”做起 / 47

低血压 / 48

高血压 / 50

专题2 这些数据你了解多少 / 54

第4章

消化系统不适症状和疾病

食欲不振 / 56

呃逆 / 58

消化不良 / 60

胃炎 / 62

胃及十二指肠溃疡 / 64

胃肠炎 / 67

便秘 / 70

腹泻 / 74

肝炎 / 76

专题 乙肝五项检查的相关知识 / 78

肝硬化 / 80

脂肪肝 / 81

痔疮 / 84

第5章

代谢及分泌系统 不适症状和疾病

痛风 / 88

贫血 / 90

糖尿病 / 92

第6章

神经系统 不适症状和疾病

失眠 / 98

神经衰弱 / 102

头痛 / 104

脑卒中 / 108

抑郁症 / 112

坐骨神经痛 / 114

第7章

运动系统 不适症状和疾病

骨质疏松 / 116

颈椎问题 / 120

肩周炎 / 122

腰痛 / 124

关节炎 / 128

背痛 / 132

网球肘 / 134

第8章

皮肤的不适 症状和疾病

脚气 / 136

皮炎 / 138

痤疮 / 140

蚊虫叮咬和蛰伤 / 144

冻疮 / 147

湿疹 / 150



第9章

眼、耳、鼻的不适症状和疾病

近视 / 154

青光眼 / 158

白内障 / 160

耳鸣 / 162

中耳炎 / 164

鼻窦炎 / 167



第10章

口腔的不适症状和疾病

龋齿 / 172

专题 怎样刷牙和剔牙 / 176

口腔溃疡 / 177

扁桃体炎 / 180

口臭 / 182



第11章

生殖及泌尿系统不适症状和疾病

膀胱炎 / 186

专题1 盘点憋尿的危害 / 188

尿失禁 / 189

尿路感染 / 192

前列腺炎 / 194

阳痿 / 196

缺乳 / 198

月经问题 / 200

专题2 月经期间的禁忌 / 203

子宫内膜异位症 / 204

乳腺癌 / 206

子宫癌 / 208

专题3 宫颈炎到宫颈癌的演变 / 209

卵巢问题 / 210

更年期综合征 / 212

阴道炎 / 214

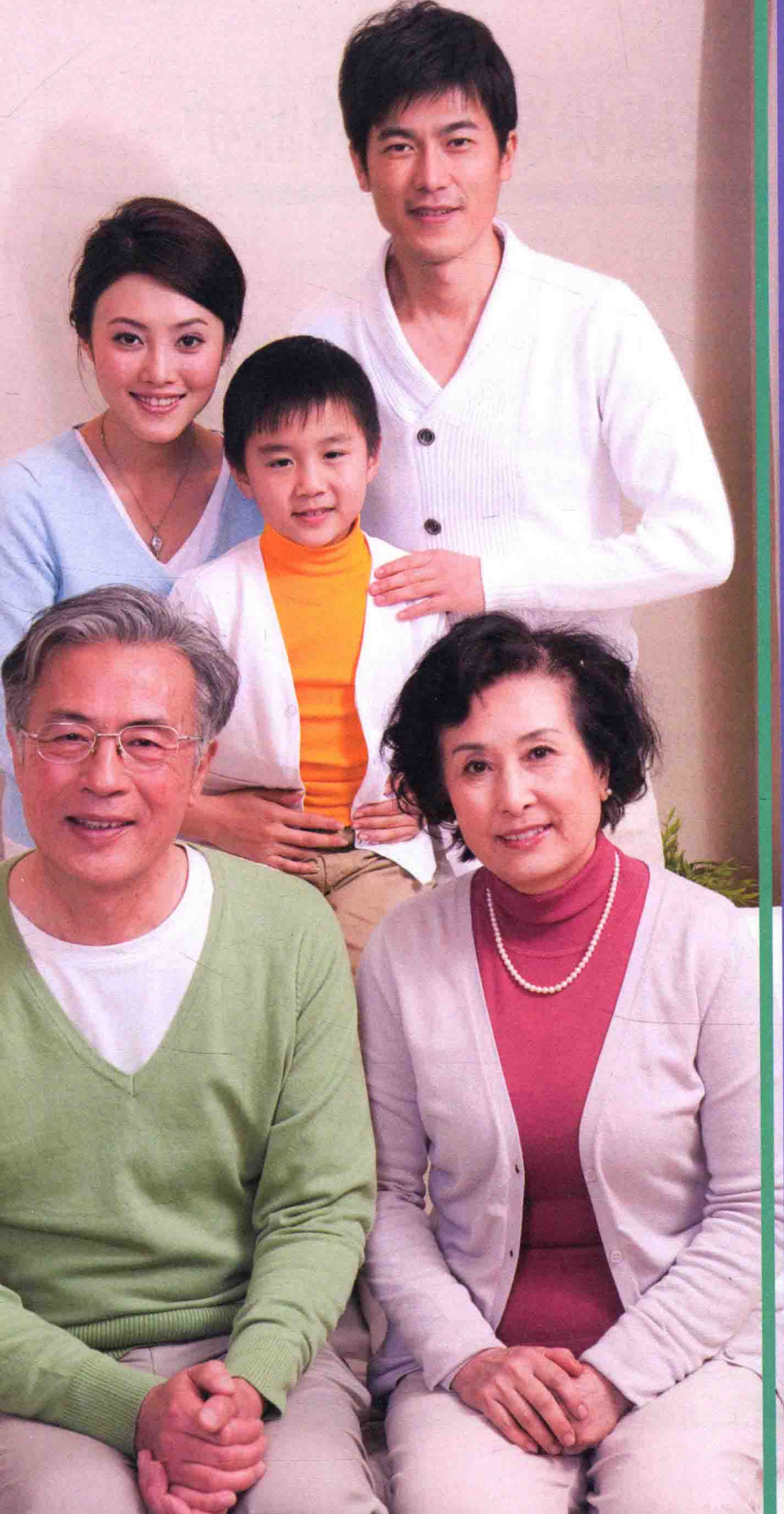
不孕不育 / 216

本书旨在为广大读者提供健康生活的指导，并非医疗手册。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。

+

第1章

学会家庭诊疗，让您健康无忧



健康状况的自我监护

❤ 中老年人自我监护策略

中老年人的健康问题日益突出。如果平时多注意健康状况的自我监护，那么可以及时发现疾病，有利于及时诊治。其主要可以从以下这些方面监护。

📊 消瘦

没有明显原因而日渐消瘦，有时在1~2个月内体重减轻6~10千克，或下降超过正常标准的10%。这种进行性的消瘦，大都表明体内有消耗性的疾病。对中老年人来说，有患肿瘤、肺结核、胃炎等疾病的可能性。

📊 口腔白斑

口腔白斑是一种口腔黏膜角化病变，末期可有恶化趋势，它是口腔内常见的癌前病变之一。白斑常发生于口腔内颊部、舌背及硬腭等部位，发病后局部黏膜会出现大小不一、外形不规则的白色斑块，稍增厚，表面粗糙，质地较硬，周围黏膜无炎症反应。

患有口腔白斑的患者一般无自觉症状，倘若出现疼痛、溃烂，往往是恶性病变的前兆，需要特别注意。

📊 排尿异常

对男性中老年人来说，如果忽然出现尿频、尿急，每次排尿总像是没有排尽的感觉，则有患前列腺炎、前列腺增生或其他病理性疾病的可能，需及时检查。

📊 排便异常

正常人都有一定的排便习惯，中老年人如果两个月内排便习惯发生了变化，时而便秘，时而腹泻，时而两三天才排一次便，有时却一天两三次或更多次地排便，这是肠道功能紊乱的最早征象，必须进行检查。

📊 经常咳嗽

咳嗽是由于呼吸系统的气管或支气管受到刺激，身体产生的一种保护性反射。但平时无任何呼吸系统疾病也没感冒的中老年人，如果忽然经常咳嗽，尤其是干咳少痰者，这是深部的支气管受到刺激的结果，应做胸部检查。

📊 胸闷气喘

如果在安静的状态下总感到胸闷、胸堵或心悸，胸中突然蹦一下或

停一下，或在上楼（3~5层）以后心跳气喘半小时左右，有时还会有停跳（即期外收缩）现象，应及时到医院检查心脏，看有无冠状动脉供血不足的现象。这组症状通常是心脏功能不佳的最早表现。

④ 食欲下降

因疲劳或感冒，偶尔一两顿饭不想吃是正常的，但如果时间超过一周就应警惕了，建议检查胃部及消化系统有无病变。

④ 进食哽噎

进食哽噎是指吃饭下咽食物时不通畅，有被噎住的感觉，开始可能不经常发生，若以后次数增多，并且越来越重，则可能是食道肿瘤的征兆，要及时去医院检查。

④ 头晕、头痛

如果清晨醒来，头脑昏昏沉沉、头晕、头痛，则有可能是高血压或脑动脉开

★ 中老年人的健康问题日益突出，平时应多注意健康状况的自我监护，以便及时发现疾病，及时治疗，避免意外发生。



始硬化的迹象。偶尔发生一两次，可能是夜间失眠或多梦、噩梦造成的，如果经常发生上述症状，则要及时检查和观察，找出原因所在。

四肢麻木

凡是长期高血压的患者，如平白无故四肢发麻，有时甚至手脚大片麻木，有时则有犹如昆虫在四肢爬行的痒麻感，再加上头痛、头晕，这些是脑卒中（中风）的前兆，应立即采取必要的措施，以防止脑卒中（中风）的发生。

通过“相面”知健康

面对紧张的工作，当你感到不适时，不妨观察一下自己的脸，也许透过面部，会发现身体健康状况的蛛丝马迹。

部位	关联身体器官	问题	自疗方法
前额	代表着肠道和膀胱的情况	生有斑点和过深的皱纹，皆表明进食过多	多吃鱼类、禽类、脱脂奶
嘴部	代表着消化系统的情况，上嘴唇代表胃部，下嘴唇代表肠的状况	下嘴唇肿胀，说明有便秘症状	多喝水，少喝茶、咖啡、酒精类饮料，多运动
两眉之间	代表着肝和胆囊的状况	两眉之间如有竖纹，说明脂肪摄取量过大	少吃肉类、高脂肪及烧烤食品
耳朵	代表着肾的状况	耳郭呈红色或紫色，说明循环不好	少饮酒，少吃精细食物，少吃糖，多做运动以促进循环功能
下眼睑	代表着循环系统的状况	正常情况下应该呈肉粉色，如下眼睑呈白色，则是贫血的典型征兆	多吃含铁的食物
面颊	代表着肺部情况	如略呈褐红色是高血压的征象	减少吸烟量或戒烟，经常量血压
鼻峰	代表着脾、胃、胰的状况	如鼻峰处有断裂状的静脉可见，则说明身体内的血糖水平不稳定	减少精细食物、糖、咖啡和酒精类食物的摄入，它们会导致体内血糖水平波动起伏
鼻尖	代表着心脏情况	鼻尖呈红色或紫色可能是血压偏高，也可能是食物中盐和酒精摄取过多	经常测量血压，少饮酒精类饮料，少吃盐

♥ 指甲状况与疾病的联系

健康的指甲色泽粉红。把10个指甲在强光下观察，手指上下移动，指甲表面有闪耀反射，那就表示人体处于健康状态。

值得注意，指尖信号性条纹，将会显现在10个手指甲上，单独出现并不能作为诊断的依据，这有可能是其他原因引起单个指甲病变。当10个指甲上都出现下列症状时，就要引起注意。

◎ 指甲表面出现棕色的纵纹或纵裂，由指尖向指甲根部延伸，可能患有肠道炎症病变、维生素缺乏、缺铁等症。

◎ 指甲部分发白可能缺锌；普遍发白可能存在贫血。

◎ 指甲上出现棕黄色的纹纹至指甲尖部，是肝有疾病的信号。

◎ 指甲上出现多处麻坑样小坑内陷，多半是银屑病的表现。

◎ 指甲下面见到有暗红紫色血斑，可能患有紫癜、血液病等。

◎ 指甲向内凹陷，形同羹匙状，可能存在糖尿病、贫血、甲状腺功能亢进或营养不良等症。

◎ 手指肿胀且指甲上有紫晕，可能存在肺部疾病。

◎ 指甲变薄变脆，甚至裂开，可能存在呼吸系统或循环系统疾病。

♥ 依气味推测疾病

现代医学证明，当人体在某种疾病状态时，身体会散发出一些特殊的气味。这些气味大多出自排泄物及呼吸道、消化道、泌尿道等部位。根据人体散发出来的气味，可以推测疾病。

◎ 金属味 长期接触一些有毒的重金属，发生重金属中毒时，口腔内有一股金属味。

◎ 烂苹果味 常见于糖尿病患者。糖尿病患者病情恶化时，由于产生大量酮体，口中便会散发出一种烂苹果样的气味。

◎ 酒窖发霉味 可见于伤口被细菌感染患者。

◎ 汗液有酸味 可见于风湿病。

◎ 酸臭味 可见于消化不良，因胃有积食，呼出的气味常有酸腐味。

◎ 烤面包味 可见于伤寒症患者。

◎ 鸡毛味（如刚拔下来的鸡毛味）可见于麻疹患者。

◎ 陈啤酒味 可见于淋巴结核患者。

◎ 生肉店味 可见于黄热病患者。

◎ 苦杏仁味 口中有此气味，提示可能是氰化物中毒。

◎ 氨气味 可见于肾炎患者。当肾功能衰竭时，由于不能正常代谢，体内肌酐、尿素氮含量增高，口中或尿液中有一股特殊的氨气味。

◎ **腥臭味** 肺脓疡、支气管扩张合并感染时，病人除咳吐大量脓痰外，呼气中常带有一种难闻的腥臭味。

◎ **霉臭味** 口中常有此味，提示肝脏有疾患。严重肝病的患者连呼出的气中也有此味，称为“肝臭”。

◎ **花生味** 口中有此气味，提示可能误服了某些毒鼠药。

◎ **大蒜味** 可见于有机磷农药中毒或误服灭鼠药磷化锌者。

◎ **灰尘味** 如果呼出的是灰尘气味，则提示可能为严重的营养失调。

◎ **腐臭味** 口中出气臭秽，有腐败味，多属胃热偏盛所致的口腔疾患，如牙周发炎、溢脓、口腔糜烂、龋齿的龋洞中有食物残渣嵌入腐败发酵等，均可有这种气味。此外，消化道溃疡的患者有时也会出现口气腐臭。

❤ 哪些体征变化需小心

📌 体重快速减轻

您的饭量未有变化，但忽然间明显消瘦，这可能是重病的先兆。如果您是一位女士，妇科疾病这时也可能正在向您袭来。

📌 头痛难忍

假如您过去从未像目前这样头痛难忍，这可能是脑溢血的信号，您应毫不迟疑地求医诊治。动脉瘤虽然

少见，但也不能排除这种病发作的可能性。

📌 大便发黑

黑色大便是消化道出血的表现，其后果比较严重，这是许多重病来袭的不祥之兆。遇到这种情况，须尽快查明原因。救治越快，延长生命的希望就越大。

📌 头颈部剧痛，并伴有高热

如果您体温很高，头部剧痛，颈部僵硬或出现进行性嗜睡，您就必须马上去看医生，这时您有可能患细菌性脑膜炎。

📌 其他体征变化

语言含混不清、乏力、四肢无力、饮水呛咳、耳鸣、肢体麻木这些都是脑卒中发作的先兆症状。



★ 如果自己常常出现打喷嚏、头晕等症状，则要及时去看医生。

疾病自测莫惊慌

在本篇章，大家学习了不少疾病自测的知识。一旦感到自己身体某一位位不适，便可找某些大病的早期信号相比照，自觉“对号入座”。但人体有些“毛病”其实不是病理状况，是人体的正常现象，对这些现象大可不必惊慌。

变换体位性眩晕

从蹲位或坐位起立，有时会感到一阵眩晕。这是由于体位改变，血压一时未能跟着调节，引起一时性大脑供血不足而出现的现象。

叠腿时浮腿跳动

当人把一条腿放在另一条腿上（即跷二郎腿）时，会感到上面的腿（浮腿）轻微跳来跳去。这是因为大腿、小腿交界处的后方，有一条比小指还要粗的动脉，人在叠腿时，上面腿的动脉正好压在下腿的膝盖上，动脉的跳动使上腿发生轻微的上下移动。

关节摩擦声

在活动手脚时，关节有时像缺少润滑油似的发出咯咯响声，这是关节间的摩擦声，只要在发出响声时没有疼痛不适的感觉，就属于正常现象，不必过分担心。

飞蚊症

有些人在睁眼或闭眼时，感觉有

蚊子在眼前飞来飞去，这种现象称为“飞蚊症”。它是一些从眼球内视网膜或者透明的晶状体组织剥落下来的细胞或微细纤维，随眼球的移动而漂浮不定。这是一种退行性变化，并无害处。若“飞蚊”数量突然增多，可请眼科医生检查。

鼻肺反射

人在左侧卧位时，左侧鼻孔内腔关闭，只能经右鼻孔呼吸；右侧卧位时右鼻孔关闭，只能左侧通气。这是因为，人在一侧卧位时，下方的肺组织受到纵膈的压力，人体通过一种称为“鼻肺反射”的调节机制，使下方鼻甲和鼻腔的血管扩张，血流瘀滞，软组织容积加大，因而使下鼻腔闭塞暂不能通气，属于正常现象。

腹主动脉跳动

经常有人陈述，在肚子上能摸到一起一伏跳动的“块儿状物”，空腹时跳动更明显。这是有些人闲来无事自摸肚子时发现的；还有一些人因有“烧心”、泛酸等腹部症状，自己检查肚子时发现这种跳动的。经过治疗，原先的症状已经消失，而跳动的“块儿”却依然存在。实际上，这跳动的“块儿”是人的腹主动脉。腹主动脉是腹腔中最粗的一根血管，只要稍加注意，每个人都可以在腹部触摸到它的跳动，尤其是体形偏瘦的人。

④ 突发性喷嚏

喷嚏并非都是感冒引起的，多数情况下它是人体排除鼻内异物的一种本能反射。有时某些强烈的外界刺激甚至阳光都能引发连续喷嚏，这种喷嚏并无大碍。

④ 耳内血管杂音

有人在侧卧位时可听到被压的耳朵内发出“刷、刷”的声响，当耳轮折向前方盖住耳孔时声音更加明显，这实际是听到自己的耳内血管杂音。当耳道与折回的耳轮形成封闭的小室时，就构成了一个共鸣腔，耳部血管的杂音就会更大。

④ 睾丸蠕动

有的“患者”来看病，述说自己的症状是：在洗澡时发现自己的睾丸动个不停。其实，这是一种正常的生理现象，称为睾丸蠕动。在人的睾丸外面，像网兜那样包绕着几层很薄的肌肉，称为提睾肌。当提睾肌收缩时就会牵动睾丸发生移动。提睾肌实际上是腹部肌肉向下延续的部分，为了保持人体平衡，腹肌需要经常调节自己的紧张度，提睾肌也随之收缩，睾丸于是就动个不停。有趣的是，一个人越关心自己的睾丸蠕动，在低头看睾丸时腹肌就越紧张，提睾肌带动睾丸活动的范围也就越大。

④ 腹侧阵发性疼痛

有些人在走路或跑步时，腹侧突然剧烈疼痛。这种疼痛主要是由横膈痉挛所致，虽然疼痛难忍，但一般并无危害。如果运动前准备活动不够或运动过剧，则会引起横膈痉挛，只要休息一会儿，疼痛会自动消失。

④ 突发性肢体抽筋

有的人在睡觉时突然发生某一侧肢体抽筋或疼痛难忍，不能活动。这主要是由于肌肉痉挛所致。只要过一会儿即可恢复，没有危险。但要预防游泳时抽筋，因此，在游泳前要做好充分的准备活动，一旦发生抽筋，应学会自救。

★ 医生提醒大家：某些症状是人体的正常现象，而不是病理状况，对这些症状大可不必惊慌。



哪些疾病易在夜晚发作

不少疾病容易在晚间诱发或加重，有下列疾病的人群及其家人应该特别注意。

哮喘

由于夜间呼吸中枢敏感性下降，会诱发风湿性心脏病患者肺部出现瘀血，导致阵发性夜间呼吸困难。哮喘患者则会激发其持续性哮喘发作。因而，对于夜间的防护甚为重要。

睡眠危象

在夜间，正常人或多或少会出现几次呼吸暂停。但如果在一晚上连续出现30次以上，伴随血中氧气饱和度下降和心血管机能严重紊乱易引起猝死。中年男性体质肥胖者如果睡觉时鼾声沉重，且经常被憋醒，最好到医院做一次全面检查。

胆绞痛

患有胆结石的患者多在晚餐进食肥腻食物之后的半夜发病。因为脂肪可促进胆汁分泌，刺激胆囊收缩。当人平卧时，胆囊的口朝下底朝上，胆囊里的结石容易滑入胆囊颈部，堵住胆汁的出路，使胆汁排出受阻。病人会突然出现上腹部疼痛、高热、寒战、大汗淋漓、面色苍白、恶心呕吐，若出现这些症状则必须立即治疗。

胃及十二指肠溃疡

人在睡眠状态下，体内迷走神经张力显著增高，使胃酸分泌增加，引起病人嘈杂、泛酸、恶心、疼痛等症状，甚至溃疡面血管破裂性胃出血。因此，入睡前服用抗酸药或碱性食物是大有好处的。

癫痫

该症状多见于初发者，当人刚入睡或刚睡醒时，大脑皮层对异常放电的控制能力减弱，所以容易出现癫痫发作的情况。而多次发作后则无此规律性。

脑血栓

夜间由于血液速度缓慢和血液黏滞度增高，血液中的一些成分容易发生凝集，形成栓子，引起脑栓塞。有人一觉醒来，出现半身不遂，原因即在于此。

另外，高脂血症、雷诺氏病、出血性紫癜、血管性头痛等症状多在夜晚出现加重的程度。

心绞痛和心肌梗死

有症状或无症状的冠心病患者，均有可能出现心绞痛和心肌梗死的情况。这多数是由于夜间迷走神经亢进，加重了冠状动脉供血不足。另外平卧时回心血量增多，心脏功能负担加重等也是一方面原因。



为什么疾病多在夜间发作

据专家介绍，一些年老体弱或有严重疾病的患者，常常在夜间离开人世，同时夜晚也是一天中发病及死亡的好发时刻，大约占总发病及死亡人数的76.1%。夜晚，为什么是疾病发作的温床？有以下几点：

睡眠时生理功能的变化

睡眠时人体生理功能会发生一系列变化，如感觉功能减退，呼吸、心率减慢，血压降低，血液中二氧化碳结合力上升，呼吸中枢对二氧化碳敏感性减弱，肺通气量减少等。这种变化，正常人能很快适应，而对患者、年老者则具有一定的危害性。

夜晚迷走神经兴奋性增高

夜间，大脑皮质以抑制为主，器官进入休息状态，这时专门管理内脏活动的迷走神经便趁机兴风作浪。

迷走神经能使气管、支气管的平滑肌痉挛，并使支气管黏膜分泌物增多，堵塞支气管，从而造成缺氧及哮喘发作。

迷走神经兴奋性增高也是引起咳嗽反射的主要原因。

迷走神经兴奋还可使营养心脏的冠状动脉收缩，造成供血不足而引发心绞痛，甚至心肌梗死。同时使血液流动减慢，使脑血管形成血栓。

另外，迷走神经还会使胃的蠕动加强，消化液分泌增加，胆囊收缩，胆汁、胰液分泌增加，使肠绞痛、胃溃疡、胆胰疾患容易发作。

人体内有些激素有昼夜节律性

人体内有些激素是周期性分泌，具有一定的昼夜节律性，如促肾上腺皮质激素、肾上腺皮质激素、生长激素、泌乳素、松果体素等，这就是生物钟现象。

★人体内有些激素是周期性分泌的，具有一定的昼夜节律性。

