



Changjian Bingzheng
Ziwo Zhenliao

常见病症 自我诊疗

黄金杰 编著

金盾出版社

常见病症自我诊疗

黄金杰 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书以问答的形式,较详细地介绍了常见病症的临床表现、诊断、治疗和预防措施,并简单介绍了夫妻性生活保健及日常实用医学知识。其内容通俗易懂,简明扼要,特别适合广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

常见病症自我诊疗/黄金杰编著. —北京:金盾出版社,2009.4
ISBN 978-7-5082-5567-5

I. 常… II. 黄… III. 内科—常见病—诊疗—问答 IV. R5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014382 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:科达装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:123 千字

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着我国社会经济的迅速发展,人们生活水平不断提高,生活方式及饮食习惯有了很大的变化。但由于生活环境中的空气污染,高糖、高脂肪、高胆固醇的不平衡饮食,紧张的生活节奏;沉重的工作压力等,使各种慢性病的患病率日益增高。高血压病、心绞痛、糖尿病、高脂血症、肥胖症、消化性溃疡与慢性胃病、心理障碍等疾病,给人们的健康及社会生产力带来严重的影响。为了提高人们抗病防病知识,特编写了《常见病症自我诊疗》一书,以使那些长期被疾病困扰的人们能在医生的指导下开展自我诊疗。本书的主要特点,是以问答的形式介绍了内科常见病、多发病的临床表现、治疗和预防措施,以及夫妻性生活保健和日常生活医学知识。内容通俗易懂,简明扼要,特别适合广大群众阅读参考。

在编写本书过程中,基于个人能力有限,难免存在各种疏漏和缺点,请读者谅解,并批评指正。

黄金杰

目 录

一、高血压病

1. 动脉血压是怎样形成的? (1)
2. 什么是收缩压? 什么是舒张压? 其临床意义是什么? (1)
3. 动脉血压的正常值各是多少? (2)
4. 高血压病如何分类? (2)
5. 高血压病的临床分级诊断标准是什么? (2)
6. 如何正确测量血压? (3)
7. 高血压病对人体有哪些危害? (4)
8. 高血压病有哪些临床表现? (5)
9. 如何做好轻度高血压病的防治? (6)
10. 药物降血压的治疗原则是什么? (7)
11. 目前常用的降血压药有哪些? 如何应用? (7)
12. 治疗重度高血压病常用的口服药有哪些? (10)
13. 高血压病阶梯式疗法应怎样进行? (11)
14. 单纯收缩期高血压如何治疗? (12)
15. 老年高血压病患者在治疗过程中应注意哪些问题? (13)
16. 怎样识别症状性高血压? (13)

二、心 绞 痛

17. 心绞痛有哪些临床表现? (15)
18. 心绞痛分几种类型? (16)
19. 劳力性心绞痛分为几级? (17)
20. 如何预防心绞痛? (17)

21. 如何治疗心绞痛? (18)

三、糖尿病

22. 什么叫糖尿病? 分几型? (23)
23. 糖尿病的病因有哪些? (23)
24. 糖尿病对人体有哪些危害? (24)
25. 糖尿病的临床特征有哪些? (25)
26. 糖尿病酮症酸中毒是怎样发生的? (26)
27. 最新糖尿病的诊断标准有哪些? (26)
28. 什么是非糖尿病性糖尿? (27)
29. 糖尿病患者常见的并发症有哪些? (27)
30. 糖尿病患者的饮食治疗原则有哪些? (28)
31. 糖尿病患者如何进行饮食治疗? (29)
32. 口服降血糖药物有哪些? 如何应用? (33)
33. 胰岛素的适应证有哪些? (36)
34. 胰岛素的种类有哪些? (37)
35. 如何选择胰岛素? (38)
36. 使用胰岛素的注意事项有哪些? (38)
37. 初用胰岛素应如何调整剂量? (39)
38. 胰岛素可能产生哪些不良反应? 如何处理? (39)
39. 何谓糖尿病“Smogyi 现象”? 何谓“黎明现象”?
有何意义? (40)

四、高脂血症

40. 血脂的含义是什么? 由哪些成分组成? (42)
41. 胆固醇对人体有哪些功与过? (43)
42. 为什么说高密度脂蛋白是心血管的保护因子? (43)
43. 高脂血症是怎样发生的? (44)

44. 脂肪对人体有什么样的功与过?	(44)
45. 高脂血症如何诊断?	(45)
46. 高脂血症对人体有哪些危害?	(46)
47. 高脂血症有哪些临床表现? 如何分型?	(47)
48. 高脂血症患者应如何应用饮食疗法?	(47)
49. 高脂血症患者如何进行运动疗法?	(50)
50. 如何采用药物治疗高脂血症?	(50)

五、肥胖症

51. 什么叫肥胖症?	(55)
52. 肥胖症是怎样发生的?	(55)
53. 肥胖对人体有哪些危害?	(56)
54. 如何进行肥胖程度的评价?	(57)
55. 如何防治肥胖症?	(57)
56. 如何用药物进行减肥?	(58)

六、支气管哮喘

57. 支气管哮喘的病因有哪些?	(60)
58. 支气管哮喘有哪些临床表现?	(61)
59. 支气管哮喘分哪几种类型?	(61)
60. 支气管哮喘如何治疗?	(62)

七、慢性支气管炎

61. 慢性支气管炎的特点是什么?	(65)
62. 慢性支气管炎的病因有哪些?	(65)
63. 慢性支气管炎有哪些临床表现?	(66)
64. 如何预防慢性支气管炎?	(67)
65. 慢性支气管炎如何治疗?	(67)

66. 喘息型支气管炎与支气管哮喘有什么不同? (68)

八、肺结核病

67. 肺结核病有哪些临床表现? (70)
68. 结核病如何分类? (70)
69. 治疗肺结核病的药物有哪些? (71)
70. 何谓标准化疗方案? (73)
71. 如何预防肺结核病? (74)
72. 肺结核合并糖尿病要注意哪些问题? (75)
73. 肺结核病患者怀孕怎么办? (75)

九、消化性溃疡及慢性胃炎

74. 消化性溃疡的病因有哪些? (77)
75. 消化性溃疡有哪些临床特点? (78)
76. 消化性溃疡的注意事项有哪些? (78)
77. 如何做好对消化性溃疡的药物治疗? (79)
78. 慢性胃炎的病因有哪些? (82)
79. 慢性胃炎有哪些临床表现? (83)
80. 慢性胃炎如何治疗? (83)

十、顽固性便秘

81. 什么叫便秘? (85)
82. 什么叫顽固性便秘? (85)
83. 便秘对人体有哪些危害? (85)
84. 什么叫继发性便秘? 由哪些原因引起? (86)
85. 功能性便秘分哪几种? (87)
86. 如何治疗顽固性便秘? (87)
87. 治疗便秘常用的药物有哪些? (88)

88. 如何采用灌肠法治疗便秘? (89)
89. 便秘患者饮食调养方法有哪些? (90)

十一、病毒性肝炎

90. 甲型肝炎的临床特点有哪些? 如何防治? (93)
91. 乙型肝炎是如何传播的? (94)
92. 乙型肝炎有哪些临床表现? (94)
93. 乙型肝炎如何治疗? (95)
94. 如何做好乙型肝炎的预防? (97)
95. 丙型肝炎是如何传播的? (98)
96. 丙型肝炎有哪些临床表现? (98)
97. 丙型肝炎如何防治? (98)
98. 丁型肝炎的临床表现有哪些? 如何防治? (99)
99. 戊型肝炎的临床表现有哪些? 如何防治? (100)
100. 病毒性肝炎在世界各地的发病情况如何? (100)
101. 什么叫“大三阳”? 其临床意义是什么? (102)
102. 什么叫“小三阳”? 其临床意义是什么? (102)
103. 乙肝肝炎表面抗原阳性能彻底转为阴性吗? (102)

十二、细菌性痢疾

104. 什么是细菌性痢疾? (104)
105. 细菌性痢疾传播的三个环节是什么? (104)
106. 细菌性痢疾有哪些临床表现? (105)
107. 急性细菌性痢疾如何治疗? (106)
108. 细菌性痢疾如何预防? (107)

十三、肠道寄生虫病

109. 蛔虫有哪些特点? (108)

110. 蛔虫是如何感染人体的? (108)
111. 蛔虫对人体有哪些危害? (109)
112. 蛔虫病有哪些临床表现? (109)
113. 蛔虫病如何治疗? (110)
114. 蛔虫病如何预防? (111)
115. 蛲虫病是怎样发生的? (111)
116. 蛲虫病如何治疗? (112)
117. 蛲虫病如何预防? (113)

十四、荨麻疹

118. 引起荨麻疹的原因有哪些? (114)
119. 急性荨麻疹有哪些临床表现? (114)
120. 荨麻疹如何防治? (114)

十五、贫血

121. 贫血的诊断标准有哪些? (116)
122. 缺铁性贫血发生的原因有哪些? (116)
123. 缺铁性贫血有哪些临床表现? (117)
124. 缺铁性贫血如何治疗? (118)
125. 什么叫巨幼红细胞性贫血? (120)
126. 巨幼红细胞性贫血发生的原因是什么? (120)
127. 巨幼红细胞性贫血的临床表现有哪些? (121)
128. 巨幼红细胞性贫血如何治疗? (121)

十六、偏头痛

129. 偏头痛发作的诱因有哪些? (123)
130. 偏头痛有哪些临床表现? (123)
131. 偏头痛如何治疗? (124)

十七、强迫症与焦虑症

132. 什么叫强迫症？其临床表现有哪些？…………… (126)
133. 强迫症如何治疗？…………… (127)
134. 焦虑症有哪些临床表现？如何诊治？…………… (128)

十八、夫妻性生活保健

135. 如何建立美满的婚姻关系？…………… (130)
136. 什么是性反应周期？…………… (130)
137. 女性在性交中可能会出现哪些意外？…………… (131)
138. 在月经期间能过性生活吗？…………… (132)
139. 产后何时可以开始过性生活？…………… (132)
140. 怀孕期间能过性生活吗？…………… (132)
141. 性交与不孕有什么关系？…………… (133)
142. 绝育手术对性生活有影响吗？…………… (133)
143. 阴茎的大小和长短对性交的快感有影响吗？…………… (134)
144. 什么叫阳痿？如何治疗？…………… (134)
145. 什么叫早泄？如何治疗？…………… (135)
146. 什么是女性的性冷淡？如何克服？…………… (136)
147. 夫妻应如何注意性卫生？…………… (137)
148. 老年期有哪些性问题？…………… (138)
149. 老年人性生活有何意义？…………… (139)

十九、日常实用医学知识

150. 为什么在发热前先有发冷寒战后出现高热？…………… (140)
151. 什么叫亚健康状态？…………… (140)
152. 老年人用药要注意哪些问题？…………… (140)
153. 为什么颜面疖肿不能挤压？…………… (141)

-
154. 在寒冷环境中饮酒取暖对吗? (141)
155. 为什么急性结膜炎不应戴眼罩? (141)
156. 给孩子吃鱼肝油要注意什么问题? (142)
157. 孩子身高长得慢怎么办? (142)
158. 有哪些原因会造成胎儿的畸形? (143)
159. 孕妇饮酒对胎儿有什么影响? (144)
160. 哪些药物对胎儿有危险性? (145)
161. 父母吸烟对胎儿有什么危害? (148)
162. 为什么发芽的土豆不能食用? (148)
163. 为什么霉变的红薯不能吃? (149)
164. 为什么鼓胀的罐头不能食用? (150)
165. 为什么吃半生不熟的涮羊肉危险? (151)
166. 怎样用推拿疗法治疗落枕? (152)
167. 被蜂蜇伤怎么办? (152)
168. 吸烟对人体有哪些危害? (153)
169. 酗酒对人体有哪些危害? (153)
170. 为什么假酒会使人致盲或致死? 如何预防? (154)
171. 为什么女性不能过多饮咖啡? (156)
172. 产妇的胎盘能任意食用吗? (156)
173. 煮熟的蔬菜放置过久为什么不能食用? (157)
174. 新鲜的杏仁为什么不能吃? (157)
175. 豆角为什么不能炒得太嫩? (157)
176. 为什么野蘑菇不能随意吃? (158)
177. 室内养花要注意哪些问题? (159)
178. 哪些花卉能吸收空气中的有害物质? (160)
179. 家庭养宠物要注意哪些问题? (160)
180. 什么叫禽流感? 对人类有什么危害? (163)
181. 人感染禽流感的临床表现有哪些? (163)

182. 如何预防人类禽流感?	(164)
183. 什么叫艾滋病? 如何预防?	(164)
184. 什么是血管性紫癜?	(165)
185. 什么叫单纯性紫癜?	(165)
186. 老年性紫癜有何表现?	(166)
187. 过敏性紫癜是怎样引起的?	(166)
188. 过敏性紫癜有哪些临床表现? 如何治疗?	(166)
189. 常见的水肿有哪几种?	(168)
190. 什么叫特发性水肿?	(168)
191. 现场遇到患者猝死如何进行心肺复苏术?	(169)
192. 老年人的生理特点有哪些表现?	(171)
193. 滥用药物会产生哪些不良后果?	(174)
194. 如何防止青霉素及头孢类抗生素的药物反应?	(174)
195. 氨基糖苷类药物有哪些不良反应? 如何预防?	(175)
196. 喹诺酮类药物主要包括哪几种? 有哪些不良反应? 如何预防?	(176)
197. 大环内酯类主要包括哪些药物? 其不良反应有哪些? 如何预防?	(177)
198. 四环素族药物有哪些不良反应? 如何预防?	(177)
199. 氯霉素有哪些不良反应? 如何预防?	(178)
200. 甲硝唑及替硝唑有哪些不良反应? 如何预防?	(179)
201. 糖皮质激素有哪些主要的药理作用?	(180)
202. 糖皮质激素有哪些不良反应? 如何预防?	(180)
203. 维生素 A 中毒有哪些临床表现? 如何预防?	(181)
204. 维生素 D 中毒有哪些临床表现? 如何防治?	(182)
205. 阿司匹林有哪些不良反应? 如何预防?	(183)
206. 双氯芬酸钠有哪些不良反应? 如何预防?	(184)
207. 优降宁有哪些不良反应? 如何预防?	(185)

208. 卡托普利有哪些不良反应？如何预防？ (186)
209. 胍乙啶有哪些不良反应？如何预防？ (186)
210. 苯乙双胍有哪些不良反应？如何预防？ (187)
211. 阿卡波糖的不良反应有哪些？如何预防？ (187)

附 录

- 附表 1. 每 100 克食物中营养成分含量 (189)
- 附表 2. 每 100 克食物中胆固醇含量 (192)

一、高血压病

1. 动脉血压是怎样形成的？

动脉血压是指血液流经动脉系统时，对血管壁形成的侧压力。当心室收缩时，血液对血管壁产生了侧压力，这是形成动脉血压的直接原因；当血液在血管内流动时，由于血液的有形成分之间及血液与血管壁之间摩擦产生了阻力，血液不能全部流走，部分血液留在血管内，充盈和压迫血管壁也形成了动脉血压。所以说，动脉血压的形成是心脏射血和外周阻力相互作用的结果。

2. 什么是收缩压？什么是舒张压？其临床意义是什么？

(1)收缩压：是心室收缩时的压力，以推动血液在动脉内向前流动。此时的动脉管腔被动扩张，容量增大，动脉血压急剧上升达到最大压力。

(2)舒张压：是心室舒张时的压力。此时的动脉壁回缩，动脉血压降到最低值。

(3)临床意义：收缩压值的高低取决于心肌的收缩力大小和心脏搏出血量的多少；舒张压值的高低，取决于动脉壁的弹性和小动脉阻力。心搏出血量减少或外周血管

阻力降低,可致血压下降;反之,则血压升高。

3. 动脉血压的正常值各是多少?

人体动脉血压受年龄等因素的影响。正常成人收缩压为12.0~18.7千帕(90~140毫米汞柱),舒张压为8~12千帕(60~90毫米汞柱),脉压差为4.0~5.3千帕(30~40毫米汞柱)。健康人两上肢的血压可不相等,左右可相差1.3~2.7千帕(10~20毫米汞柱);下肢血压可高出上肢血压2.7~5.3千帕(20~40毫米汞柱)。成人收缩压在18.7千帕(140毫米汞柱)以上,舒张压12千帕(90毫米汞柱)以上,称为高血压;收缩压低于10.7千帕(80毫米汞柱),舒张压低于8千帕(60毫米汞柱)为低血压。

4. 高血压病如何分类?

高血压病可分为两大类:一类为原发性高血压病,主要由动脉粥样硬化所引起,或者是原因不明的高血压;其患病率较高,占80%~90%。另一类为继发性高血压,亦称症状性高血压,是由其他疾病所引起,如肾脏疾病所引起的高血压,即肾性高血压;或者由内分泌疾病所引起的高血压,如原发性醛固酮增多症所引起的高血压;其他如嗜铬细胞瘤所引起的高血压,均为继发性高血压,其患病率占10%~20%。

5. 高血压病的临床分级诊断标准是什么?

高血压病的临床分级诊断标准,是根据1999年中国

一、高血压病

高血压指南中的分级诊断标准(表 1)。

表 1 高血压的临床分级诊断标准

分 级	收缩压〔千帕(毫米汞柱)〕	舒张压〔千帕(毫米汞柱)〕
理想血压	<16(120)	<10.6(80)
正常血压	<17.3(130)	<11.3(85)
正常高值	17.3~18.5(130~139)	11.3~11.8(85~89)
I 级高血压(轻型)	18.6~21.1(140~159)	12.0~13.2(90~99)
II 级高血压(中型)	21.3~23.8(160~179)	13.3~14.5(100~109)
III 级高血压(重型)	≥23.9(180)	≥14.6(110)
单纯收缩期高血压	≥18.6(140)	<12(90)

6. 如何正确测量血压?

目前,许多家庭自备血压计,因此家庭成员必须了解如何才能正确地测量血压。现将测量要点介绍如下:

(1)被检查者在测试前,应安静休息 5 分钟以上,以消除劳累或紧张因素对血压的影响。

(2)被检查者的手臂应放在与其右心房同一水平(坐位时平第四肋骨,仰卧位时平腹中线),并外展 45°。

(3)将袖带展平,气袋中部对着肱动脉缚于上臂,袖带下缘要距肘窝 2~3 厘米,不可过紧或过松,以插入一个手指为宜,以免影响准确性。

(4)将听诊器头放在肘部肱动脉处,向袖带打气,待肱动脉搏动消失,再将水银柱升高 20~30 毫米汞柱,缓慢放出袖带中的空气,使压力缓慢下降(以每秒钟下降 2 毫米汞柱为宜),以利于正确读出结果。

(5)听到的第一个声音所示的压力值是收缩压,此音