



★ 主编 苗明三 李泰然 ★

主动防范

ZHUDONG FANGFAN CHANGJIANBING

常见病



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

Zhudong Fangfan Changjianbing

主动防范 常见病

✿ 主 编 苗明三 李泰然



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

主动防范常见病/苗明三,李泰然主编. —北京:人民军医出版社,
2008.7

ISBN 978-7-5091-1941-9

I. 主… II. ①苗…②李… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 095720 号

策划编辑:贝丽于岚 文字编辑:桑华 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8119

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:18 字数:267千字

版、印次:2008年7月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

编者从普及预防常见病科普知识出发,详细介绍了涉及 8 大系统 7 个专科 151 种常见疾病的病因、发病机制、主要表现、预防及缓解方法,以指导人们科学、正确地认识、预防疾病,教会人们自行判断病情,对自己主动地加强健康管理意识,使自己不得病,少得病,即使得了病,也会自我舒解、控制病情发展,达到康复或延缓发展,从而确保生存质量的目的。同时,还介绍了现代生活带来的新问题,为现代人提出了自我健康管理的新理念,对预防疾病和战胜疾病有诸多指导意义。

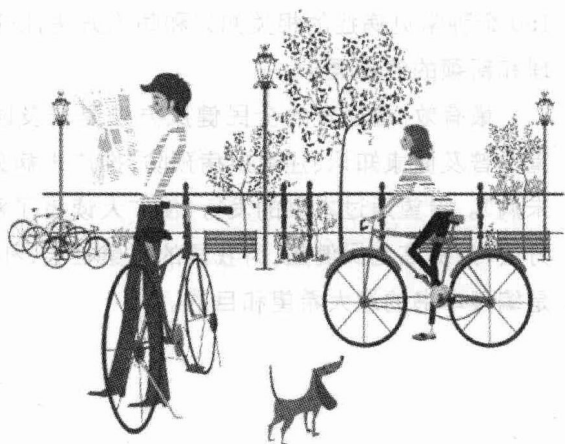


主编简介

苗明三,男,1965年3月生,中药学博士,药学博士后,教授,现为河南中医学院药学院院长,河南省优秀专家,河南中医学院中药研究所所长,为中国实验动物学会常务理事,全国高等中药教育委员会副理事长,河南省药理学会副理事长兼秘书长,河南中药专业委员会主任委员,河南应用药理专业委员会主任委员;为中国中药杂志等杂志编委。先后主持和参与完成30余项国家及省部级课题,获省部级科技进步二等奖12项,获省部级科技进步三等奖5项;主持和参与研制新中药新药20余项,均已成为所生产企业的拳头产品,并产生较好效益。先后主编出版学术专著18部,共2200余万字;获实用新型专利2项,获国家发明专利9项;目前承担国家课题3项。



前言



随着现代社会的迅速发展和人们生活水平的提高,健康生活已成为人们生活质量的重要标志。但现代社会中,不少人包括许多拥有专业知识的高级白领,对于自己的健康却没有一个明确的概念,对自身的健康管理没有系统明了的方案。平时不注重保健,有了疾病征象后,有的忽略不顾,最后导致大病、重病的发生;有的精神过于紧张,把医院当成家,把简单的病症治成严重的病症。要保持自己的健康,医疗固然重要,但更重要的是自己的调理、锻炼和生活方式。疾病的发生与自身不注意及忽略健康管理密切相关,因此有人讲疾病都是自家生、疾病都是自己找。本书对常见疾病的病因、发病机制、主要表现、预防及缓解方法进行了详述,增加人们对常见病症相关知识的了解,及早发现疾病征象、及早防范干预,指导人们科学认识及预防常见病。在维护自己健康的同时,帮助家人、友人,维持各自的身心健康,既是本书倡导的主要精神,也是社会发展对人们的要求。科技进步带来了现代世界的千变万化,为人类生活增添了许多奇姿异彩,空调的恒温舒适、工作的紧张忙碌、饮食的过于肥甘、电脑的长期应用、旅游的来回奔波、宠物的亲密接触等。有其利、必有其弊,但在享受现代科技和生活方式的同时,也伴随导致不少诸如空调病、电脑病、办公室病等现代生活病。本书详述了

150 余种常见病症的相关知识和防治方法,以期能为人们提供有效的健康管理和新颖的健康理念。

最有效、最适宜的全民健康方法是普及防范常见病的健康知识。本书重在普及健康知识、注重疾病预防、推广未病先防,即中医所说“不治已病治未病”。希望通过本书的发行,使广大读者了解常见病症的相关知识和防治方法,为提高全民健康,为我国的小康社会、和谐社会建设尽微薄之力,这也是编撰本书的最大希望和目的。

主 编 苗明三

目 录 contents

第一章 呼吸系统疾病的病情与防范

一、感冒	(1)	六、肺结核	(11)
二、肺炎	(3)	七、肺脓肿	(13)
三、哮喘	(4)	八、肺气肿	(15)
四、慢性支气管炎	(7)	九、肺癌	(17)
五、支气管扩张症	(9)	十、肺源性心脏病	(18)

第二章 消化系统疾病的病情与防范

一、胃炎	(21)	七、肝癌	(33)
二、溃疡	(23)	八、食管癌	(37)
三、胃癌	(25)	九、胆囊炎	(38)
四、胰腺炎	(26)	十、肠炎	(39)
五、乙型肝炎	(28)	十一、结肠炎	(40)
六、肝硬化	(29)		

第三章 心血管系统疾病的病情与防范

一、高血压	(43)	五、心肌梗死	(51)
二、低血压	(46)	六、动脉粥样硬化	(54)
三、冠心病	(47)	七、心内膜炎	(55)
四、心绞痛	(49)		

目录 contents

第四章 泌尿系统疾病的病情与防范

一、肾炎	(58)	四、泌尿系感染	(63)
二、肾病综合征	(60)	五、膀胱炎	(65)
三、肾功能不全	(61)	六、附睾炎	(66)

第五章 内分泌系统疾病的病情与防范

一、肥胖	(68)	五、糖尿病	(78)
二、高血脂	(71)	六、低血糖	(80)
三、甲状腺功能亢进	(73)	七、痛风	(82)
四、甲状腺激素生成减少	(76)		

第六章 神经系统疾病的病情与防范

一、癫痫	(84)	四、老年性痴呆	(92)
二、焦虑症	(89)	五、强迫症	(94)
三、精神分裂症	(90)	六、抑郁症	(96)

第七章 血液系统疾病的病情与防范

一、白血病	(98)	三、血友病	(102)
二、贫血	(100)		

目 录 contents

第八章 免疫系统疾病的病情与防范

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 一、风湿病 (105) | 三、舍格伦综合征 (110) |
| 二、类风湿关节炎 (107) | 四、系统性红斑狼疮 (112) |

第九章 外科疾病的病情与防范

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 一、脑血栓 (117) | 九、肛裂 (130) |
| 二、急性乳腺炎 (120) | 十、肛痿 (131) |
| 三、乳腺纤维瘤 (121) | 十一、痔疮 (132) |
| 四、乳腺癌 (122) | 十二、阑尾炎 (134) |
| 五、前列腺炎 (124) | 十三、腹外疝 (135) |
| 六、前列腺增生 (125) | 十四、肠梗阻 (136) |
| 七、泌尿系统结石 (127) | 十五、直肠息肉 (138) |
| 八、胆囊结石 (128) | 十六、静脉曲张 (139) |

第十章 妇产科疾病的病情与防范

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 一、闭经 (141) | 七、宫颈癌 (150) |
| 二、功能性子宫出血 (142) | 八、子宫肌瘤 (151) |
| 三、宫外孕 (143) | 九、子宫内膜异位症 (153) |
| 四、妊娠高血压综合征 (144) | 十、卵巢囊肿 (155) |
| 五、流产 (146) | 十一、盆腔炎 (156) |
| 六、子宫颈炎 (148) | 十二、阴道炎 (157) |

目 录 contents

十三、附件炎	(158)	十四、更年期综合征	(160)
--------------	-------	-----------------	-------

第十一章 儿科疾病的病情与防范

一、小儿感冒	(163)	十一、病毒性心肌炎	(179)
二、小儿肺炎	(164)	十二、手足口病	(181)
三、小儿哮喘	(167)	十三、川崎病	(182)
四、小儿脑瘫	(168)	十四、肾小球肾炎	(183)
五、小儿惊厥	(169)	十五、肾病综合征	(185)
六、婴幼儿腹泻	(171)	十六、佝偻病	(187)
七、新生儿败血症	(174)	十七、风湿热	(189)
八、新生儿黄疸	(175)	十八、过敏性紫癜	(190)
九、新生儿破伤风	(177)	十九、化脓性脑膜炎	(192)
十、病毒性脑炎	(178)	二十、缺铁性贫血	(194)

第十二章 骨科疾病的病情与防范

一、关节炎	(197)	四、骨质疏松	(203)
二、肩周炎	(199)	五、骨质增生	(204)
三、颈椎病	(201)	六、腰椎间盘突出症	(206)

目 录 contents

第十三章 皮肤科疾病的病情与防范

一、牛皮癣	(208)	七、接触性皮炎	(218)
二、白癜风	(210)	八、神经性皮炎	(219)
三、痤疮	(211)	九、湿疹	(220)
四、冻疮	(213)	十、脱发	(221)
五、疥疮	(215)	十一、鱼鳞病	(222)
六、荨麻疹	(216)		

第十四章 耳鼻咽喉科疾病的病情与防范

一、中耳炎	(224)	五、鼻息肉	(230)
二、梅尼埃综合征	(226)	六、扁桃体炎	(231)
三、鼻炎	(227)	七、喉炎	(232)
四、鼻窦炎	(229)	八、咽炎	(233)

第十五章 口腔科疾病的病情与防范

一、口角炎	(235)	四、牙周炎	(239)
二、口疮	(236)	五、龋齿	(240)
三、牙龈炎	(237)	六、腮腺炎	(241)

第十六章 眼科疾病的病情与防范

一、近视	(243)	二、远视	(244)
------------	-------	------------	-------

目 录 contents

三、弱视	(245)	七、结膜炎	(248)
四、斜视	(246)	八、白内障	(249)
五、散光	(247)	九、青光眼	(250)
六、角膜炎	(247)	十、沙眼	(252)

第十七章 现代生活病的表现与防范

一、电脑病	(253)	五、旅游病	(266)
二、空调病	(262)	六、假期病	(272)
三、失眠症	(263)	七、厌食症	(275)
四、办公室病	(264)		



第一章

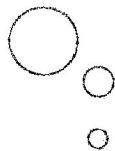
呼吸系统疾病的病情与防范

一、感 冒

感冒是一种急性传染性鼻炎,俗称“伤风”,是由呼吸道病毒引起的,致病病毒以冠状病毒和鼻病毒为主。病毒从呼吸道分泌物中排出并传播,当机体抵抗力下降,如受凉、营养不良、过度疲劳、烟酒过度、全身性疾病及鼻部本身的慢性疾病影响呼吸道畅通时,容易诱发感染。感冒发作后继发细菌感染。感冒起病时鼻内有干燥感及痒感、打喷嚏、全身不适或有低热,以后渐有鼻塞、嗅觉减退、流大量清水鼻涕、鼻黏膜充血、水肿、有大量清水样或脓性分泌物等。若无并发症,病程为7~10天。

○主要表现

感冒症状多数起病急,呼吸道症状包括:打喷嚏、鼻塞、流涕,1~2天后,由于炎症向咽、喉部位发展,会相继出现咽痛、咽部异物感,重者可出现吞咽困难、咳嗽、声音嘶哑,如无继发细菌感染,则痰少,为白色黏痰。合并眼球结膜炎时,还会出现眼痛、流泪、怕光。除上述症状外,还常伴发轻重程度不一的全身症状,如畏寒、发热、全身酸软无力、腰痛、肌痛、腹胀、食欲缺乏,甚至出现呕吐、腹泻。有些患者,口唇部还可出现单纯疱疹。上述症状多在



5~10 天自然消失。

○预防及缓解方法

1. 提高自身免疫力 ①坚持体育锻炼,如散步、跑步、爬山、打球、练拳等,可提高机体的御寒能力,防止感冒的发生。②充足的睡眠,这是最基本和最重要的保健条件。如果感觉疲劳不适快要发病时,应保证充足的休息时间。③不能疲劳过度,疲劳会令身体变得虚弱,病毒很容易乘机侵入。④切忌积压压力,压力会对身体带来不良影响,经常保持心情愉快,患感冒的机会也会相对地减低。⑤留意室内温度和湿度,室内的温度应保持在 18~20℃,而湿度则以 70% 最理想。室温过高会令身体对寒冷的抵抗力减弱,因此必须注意室内温度的调整。另外,可以利用加湿器或湿毛巾来增加室内的湿度,以免空气过于干燥。因为在湿度高的环境下,病菌的活动能力会减弱,其传播力便随之减低。此外,每天定时开窗通风,保持室内空气新鲜。

2. 合理搭配饮食 ①饮食要营养充足,偏食或经常在外进餐,很容易造成营养不均衡,因而令身体的抵抗力减弱,故须均衡地摄取蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等各种有助增强体魄的营养素。②维生素 C 可抗感冒,就正常人群而言,每天补充 100 毫克的维生素 C 可以避免维生素 C 的缺乏。如需要预防一些慢性疾病如胃癌或增强自身抵抗力,可长期每天服用 500~600 毫克。对于特殊群体来说,维生素 C 同样可以起到预防感冒的作用。孕妇在怀孕期间对维生素 C 的最低需要量由 100 毫克/日增加到 130 毫克/日。对于另一个特殊群体—儿童,在感冒流行期间尤其是过敏体质的儿童每天可服用 500 毫克的维生素 C,用于提高免疫力。③红颜色食品可预防感冒,除了补充适量的维生素 C 以外,还建议您多吃红辣椒、胡萝卜、南瓜、西红柿、洋葱、山楂等红颜色的食品,其中所含的 β 胡萝卜素可防治感冒;每天喝 1 杯酸奶、喝 1 碗鸡汤能有效预防流感。④多饮绿茶,绿茶含有儿茶素,有助抑制流行性感冒病菌的入侵。⑤感冒时,忌油腻、少洗澡、忌劳累、忌烟酒、忌乱服药,宜多喝开水、宜多休息。

3. 减少传染机会 避免人多的地方,如车厢内、百货公司、戏院、歌厅等公众场所,空气中都浮游着无数致病菌。为免受感染,尽量远离这些危险地方。尤其是在流行性感冒暴发期间,要早期就地隔离患者,减少大型集会和



集体活动;回家后,应用肥皂和热水洗手,用含有杀菌力的碘质漱口水或盐水漱口。外出时所穿的外套等都有机会沾上在空气中浮游的尘埃或致病菌,因此,我们亦应换上清洁的衣服。家中如有流感患者时应及时薰醋进行空气消毒,在健康人鼻孔涂抹大蒜液或口服几瓣大蒜也可减少传染。

4. 接种流感疫苗 流感疫苗,是对流行性感胃有效的一种预防措施,而对普通感冒不起作用。一般来说,通过接种流感疫苗产生的抗体可以在人体内维持1年,但因为流感病毒在不停地发生变异,所以流感疫苗需要年年接种。应该接种疫苗的两类人群,一类是60岁以上的老年人、体弱多病者以及青少年学生;第二类是重要工作岗位的7种人,包括医护人员、教师、服务业工作者、交警、记者、综合写字楼办公人员和导游。但对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者、年龄小于6个月的婴儿、慢性病急性发作期、急性传染病患者、精神病、严重癫痫和精神分裂症患者、妊娠3个月内的孕妇及伴有发热感冒等症状者不宜接种流感疫苗。

二、肺炎

肺炎是由细菌或病毒引起的急性肺部炎症。30岁以上的成人肺炎的最常见病因是细菌。其中肺炎链球菌最常见。其他病原菌包括厌氧菌、金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌、肺炎衣原体和其他革兰阴性杆菌。对原先健康的成人来说,唯一可能严重且普遍的病毒是甲型流感病毒,偶尔还有水痘-带状疱疹病毒。真菌包括荚膜组织胞浆菌,新型隐球菌、卡氏肺囊虫以及立克次体等。

○主要表现

本病临床表现不一,主要症状有咳嗽、咳痰、发热、胸痛。可发高热,呼吸十分急促,持久干咳,可能有单边胸痛,深呼吸和咳嗽时胸痛,有小量痰或大量痰,可能含有血丝。幼儿患上肺炎,症状常不明显,可能有轻微咳嗽或完全没有咳嗽。有可疑必须立即带他去看医师。

○预防及缓解方法

(1)平时注意防寒保暖,遇有气候变化,随时更换衣服,体虚易感者,可

常服玉屏风散之类药物,预防发生外感。

(2)注意居室卫生,居室要经常保持清洁、空气清新、阳光充足。

(3)积极参加体育锻炼,以增强体质,提高耐寒抗病能力。

(4)戒除吸烟,避免吸入粉尘和一切有毒或刺激性气体,不酗酒,尽量少去人声嘈杂、空气污浊的公共场所。

(5)进食或喂食时,注意力要集中,要求患者细嚼慢咽,避免边吃边说将食物呛吸入肺。

(6)定时开窗通风,保持室内空气新鲜。通风时注意患者的保暖,避免冷空气直吹。

(7)急性期、高热期间绝对卧床休息,恢复期可适当活动。

(8)给予患者高蛋白、高热量、高维生素、易于消化的饮食,鼓励病人多饮水。

三、哮喘

支气管哮喘简称哮喘,是一种以嗜酸粒细胞、肥大细胞反应为主的气道变应性炎症和气道高反应性为特征的疾病。易感者对此类炎症表现为不同程度的可逆性气道阻塞症状。临床上表现为反复发作性伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难、胸闷或咳嗽,可自行或治疗后缓解。若长期反复发作可使气道(包括胶原纤维、平滑肌)重建,导致气道增厚与狭窄,成为阻塞性肺气肿。全球约有1.6亿患者,各地患病率1%~5%,我国患病率接近1%,半数在12岁以前发病,成人男、女患病率大致相同。约20%的患者有家族史。

○主要表现

与哮喘相关的症状有咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷、咳痰等。典型的表现是发作性伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难。严重者可被迫采取坐位或呈端坐呼吸,干咳或咳大量白色泡沫痰,甚至出现发绀等。哮喘症状可在数分钟内发作,经数小时至数天,用支气管扩张药或自行缓解。早期或轻症的患者多数以发作性咳嗽和胸闷为主要表现。这些表现缺乏特征性。

哮喘的发病特征是:①发作性,当遇到诱发因素时呈发作性加重;②时