

居家必备 简单实用小窍门  
百病自诊 养生保健大智慧

■ 生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书就是美妙乐章中跳跃的音符。打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗……

现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书

# 百病自诊手册

◎张向东 代荫梅 衣淑娟 刘寂华/编著

农村读物出版社





# 百病自诊手册

居家必备 简单实用小窍门  
百病自诊 养生保健大智慧

• 张向东 代荫梅 衣淑娟 刘寂华 编著 •



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病自诊手册/张向东等编著. —北京: 农村读物出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5048-5266-3

I. 百… II. 张… III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 128850 号

---

责任编辑 周承刚

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中兴印刷有限公司

开本 720mm×1000mm 1/16

印张 17

字数 120 千

版次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月北京第 1 次印刷

定价 25.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

## 编者的话

和谐、幸福和健康的生活是人们最为向往的，但人们有时却免不了会被意想不到的疾病所困扰。因此，掌握、普及常见病的预防与自我初诊知识便显得十分的必要和重要。

本书是在我们长期临床经验的基础上，并参阅国内外最新资料后编写而成的，书中分别对常见疾病的特点，内科疾病、外科疾病、妇科疾病、儿科疾病等 140 种病症的预防与自我初诊，进行了深入浅出的介绍，力图使读者掌握对付常见病、小伤小病的最为方便、经济和有效的手段和方法；全书重点突出了“预防”和“自我初诊”，内容充实，简单易懂。我们衷心地希望这本书能够成为广大读者朋友健康生活的好帮手，更衷心地希望广大读者朋友健康幸福。

### 特别指出：

由于每个人身体各异，为辨证施治，必须有医师指导。

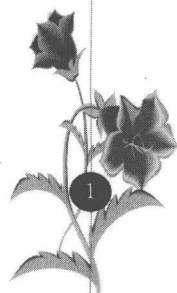
无专业医师资格者不得擅自施治，以确保安全。

# 目 录

编者的话

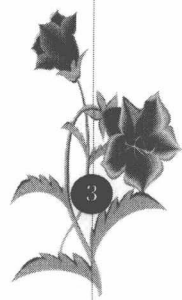
## \*\*\* 常见病诊断 \*\*\*

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 一、发热 .....                         | 2  |
| (一) 急性短程发热 .....                   | 2  |
| (二) 长期中高热 .....                    | 4  |
| (三) 长期低热 .....                     | 4  |
| 二、咳嗽 .....                         | 5  |
| (一) 急性起病的咳嗽 .....                  | 5  |
| (二) 慢性咳嗽 .....                     | 6  |
| 三、咯血 .....                         | 7  |
| (一) 急性或亚急性起病, 高热、寒战、胸痛伴有咯血 ...     | 7  |
| (二) 反复小量咯血、痰中带血或中等量咯血 .....        | 7  |
| (三) 慢性咳嗽、咯痰、胸痛、咯血 .....            | 8  |
| (四) 心悸、气短、口唇发绀, 伴有咯血或粉红色泡沫样痰 ..... | 8  |
| (五) 其他 .....                       | 9  |
| 四、胸痛 .....                         | 10 |
| (一) 胸壁疾病所致的胸痛 .....                | 10 |
| (二) 心血管疾病所致胸痛 .....                | 11 |
| (三) 呼吸系统疾病所致胸痛 .....               | 11 |
| 五、呼吸困难 .....                       | 12 |



|                      |    |
|----------------------|----|
| (一) 肺源性呼吸困难 .....    | 12 |
| (二) 胸腔积液时的呼吸困难 ..... | 13 |
| (三) 心源性呼吸困难 .....    | 14 |
| 六、腹痛 .....           | 14 |
| (一) 急性腹痛 .....       | 15 |
| (二) 慢性腹痛 .....       | 16 |
| 七、腹泻 .....           | 16 |
| (一) 急性腹泻 .....       | 17 |
| (二) 慢性腹泻 .....       | 18 |
| 八、便秘 .....           | 18 |
| 九、便血 .....           | 19 |
| (一) 急性便血 .....       | 19 |
| (二) 慢性、反复便血 .....    | 20 |
| 十、呕吐 .....           | 20 |
| (一) 消化系统疾病 .....     | 21 |
| (二) 中枢神经系统疾病 .....   | 21 |
| (三) 内分泌及代谢障碍 .....   | 22 |
| 十一、水肿 .....          | 22 |
| (一) 局限性水肿 .....      | 22 |
| (二) 全身性水肿 .....      | 23 |
| 十二、血尿 .....          | 24 |
| (一) 急性短程血尿 .....     | 24 |
| (二) 慢性血尿 .....       | 25 |
| 十三、贫血 .....          | 25 |
| (一) 急性贫血 .....       | 25 |
| (二) 慢性贫血 .....       | 26 |
| 十四、头痛 .....          | 27 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 功能性和血管性头痛 ..... | 27 |
| (二) 器质性头痛 .....     | 28 |
| 十五、头晕、眩晕与晕厥 .....   | 28 |
| (一) 耳性眩晕 .....      | 29 |
| (二) 躯体性疾病及其他 .....  | 30 |
| 十六、抽搐 .....         | 31 |
| (一) 神经系统疾病 .....    | 31 |
| (二) 心血管疾病 .....     | 32 |
| (三) 内分泌及代谢性疾病 ..... | 32 |
| (四) 小儿特有疾病 .....    | 33 |
| 十七、瘫痪 .....         | 34 |
| (一) 偏瘫 .....        | 34 |
| (二) 截瘫 .....        | 35 |
| (三) 四肢瘫 .....       | 35 |
| (四) 两下肢瘫痪 .....     | 35 |
| (五) 单瘫 .....        | 36 |
| (六) 其他 .....        | 36 |
| 十八、关节痛 .....        | 36 |
| (一) 急性关节痛 .....     | 36 |
| (二) 慢性关节痛 .....     | 38 |
| 十九、腰痛 .....         | 39 |
| (一) 脊椎疾病所致腰痛 .....  | 40 |
| (二) 脊椎旁软组织疾病 .....  | 40 |
| (三) 脊神经根疾病 .....    | 41 |
| (四) 内脏疾病 .....      | 41 |
| 二十、疲劳、消瘦与肥胖 .....   | 42 |
| (一) 疲劳、消瘦 .....     | 42 |



|              |    |
|--------------|----|
| (二) 肥胖 ..... | 43 |
|--------------|----|

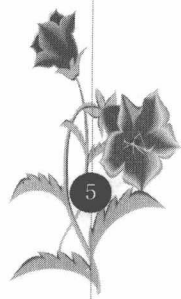
## ❖❖ 内科疾病 ❖❖

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、脑血管疾病 .....       | 47 |
| 二、高血压病 .....        | 49 |
| 三、冠状动脉硬化性心脏病 .....  | 51 |
| (一) 心绞痛 .....       | 53 |
| (二) 急性心肌梗死 .....    | 53 |
| 四、急性心功能不全 .....     | 55 |
| 五、慢性心功能不全 .....     | 56 |
| 六、上呼吸道感染 .....      | 57 |
| 七、支气管哮喘 .....       | 58 |
| 八、慢性支气管炎 .....      | 59 |
| 九、慢性阻塞性肺气肿 .....    | 61 |
| 十、肺炎 .....          | 61 |
| 十一、消化性溃疡 .....      | 62 |
| 十二、泌尿系感染 .....      | 64 |
| 十三、肾小球肾炎 .....      | 65 |
| (一) 急性肾小球肾炎 .....   | 65 |
| (二) 慢性肾小球肾炎 .....   | 66 |
| 十四、糖尿病 .....        | 67 |
| 十五、甲状腺功能亢进症 .....   | 68 |
| 十六、系统性红斑狼疮 .....    | 70 |
| 十七、类风湿性关节炎 .....    | 71 |
| 十八、病毒性肝炎 .....      | 72 |
| 十九、获得性免疫缺陷综合征 ..... | 75 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 二十、肾综合征出血热 .....            | 76 |
| 二十一、流行性脑脊髓膜炎 .....          | 77 |
| 二十二、细菌性痢疾 .....             | 78 |
| 二十三、肺结核 .....               | 79 |
| 二十四、精神疾病常见症状 .....          | 80 |
| (一) 认识过程障碍 .....            | 80 |
| (二) 其他 .....                | 81 |
| 二十五、酒精(乙醇)与药物滥用所致精神障碍 ..... | 81 |
| (一) 酒精所致精神障碍 .....          | 81 |
| (二) 药物滥用与药物依赖 .....         | 82 |
| 二十六、更年期和老年期脑器质性精神障碍 .....   | 83 |
| (一) 更年期精神障碍 .....           | 83 |
| (二) 老年期脑器质性精神障碍 .....       | 84 |
| 二十七、精神分裂症 .....             | 85 |
| 二十八、情感性精神障碍 .....           | 86 |
| 二十九、心因性精神障碍 .....           | 87 |
| 三十、人格障碍和性变态 .....           | 88 |
| (一) 人格障碍 .....              | 88 |
| (二) 性变态 .....               | 89 |
| 三十一、儿童少年期常见精神障碍 .....       | 90 |
| (一) 儿童情绪障碍 .....            | 90 |
| (二) 儿童多动综合征 .....           | 91 |
| (三) 抽动症 .....               | 92 |

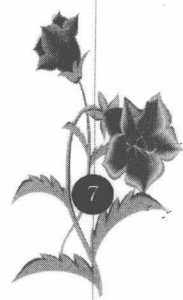
## ❖❖ 外科疾病 ❖❖

|              |    |
|--------------|----|
| 一、外科感染 ..... | 94 |
|--------------|----|



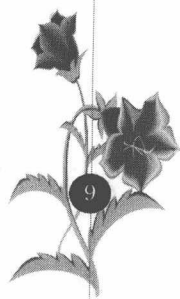
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| (一) 疖、痈 .....           | 94  |
| (二) 浅部急性淋巴管炎及淋巴结炎 ..... | 95  |
| (三) 丹毒 .....            | 95  |
| (四) 急性蜂窝织炎 .....        | 96  |
| (五) 甲沟炎 .....           | 97  |
| (六) 脓性指头炎 .....         | 97  |
| (七) 急性化脓性腱鞘炎及滑囊炎 .....  | 98  |
| (八) 手掌深部间隙感染 .....      | 98  |
| (九) 败血症 .....           | 98  |
| (十) 破伤风 .....           | 99  |
| (十一) 气性坏疽 .....         | 100 |
| 二、外科休克 .....            | 101 |
| 三、颈部肿物 .....            | 102 |
| (一) 单纯性甲状腺肿 .....       | 102 |
| (二) 甲状腺腺瘤 .....         | 103 |
| 四、体表肿瘤和肿块 .....         | 104 |
| (一) 表皮增生性病变 .....       | 104 |
| (二) 皮肤肿瘤 .....          | 104 |
| (三) 色痣及黑色素瘤 .....       | 105 |
| (四) 脂肪瘤 .....           | 106 |
| (五) 纤维瘤及瘤样纤维病变 .....    | 106 |
| (六) 周围神经肿瘤 .....        | 107 |
| (七) 血管瘤 .....           | 107 |
| (八) 囊性肿瘤及囊肿 .....       | 108 |
| 五、烧伤 .....              | 109 |
| 六、腹外疝 .....             | 110 |
| (一) 腹股沟疝 .....          | 110 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| (二) 股疝 .....          | 111 |
| 七、阑尾炎 .....           | 112 |
| (一) 急性阑尾炎 .....       | 112 |
| (二) 慢性阑尾炎 .....       | 113 |
| 八、肠疾病 .....           | 113 |
| (一) 粘连性肠梗阻 .....      | 114 |
| (二) 蛔虫性肠梗阻 .....      | 115 |
| (三) 肠扭转 .....         | 116 |
| (四) 肠套叠 .....         | 117 |
| (五) 肠系膜血管阻塞 .....     | 117 |
| 九、外科急腹症 .....         | 119 |
| 十、溃疡病急性穿孔 .....       | 120 |
| 十一、胆石症 .....          | 120 |
| (一) 胆囊结石 .....        | 121 |
| (二) 肝外胆管结石 .....      | 122 |
| (三) 肝内胆管结石 .....      | 122 |
| 十二、胆管感染 .....         | 123 |
| (一) 急性胆囊炎 .....       | 123 |
| (二) 急性梗阻性化脓性胆管炎 ..... | 124 |
| 十三、肛门直肠疾病 .....       | 125 |
| (一) 肛窦炎和肛乳头炎 .....    | 125 |
| (二) 肛裂 .....          | 125 |
| (三) 肛门直肠周围脓肿 .....    | 126 |
| (四) 肛瘘 .....          | 127 |
| (五) 痔 .....           | 127 |
| (六) 肛管直肠脱垂 .....      | 129 |
| 十四、周围血管疾病 .....       | 129 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| (一) 单纯性下肢静脉曲张 ..... | 129 |
| (二) 血栓闭塞性脉管炎 .....  | 130 |
| (三) 动脉栓塞 .....      | 132 |
| (四) 深静脉血栓形成 .....   | 133 |
| 十五、尿石症 .....        | 134 |
| (一) 肾结石 .....       | 135 |
| (二) 输尿管结石 .....     | 136 |
| (三) 膀胱结石 .....      | 136 |
| (四) 尿道结石 .....      | 137 |
| 十六、前列腺疾病 .....      | 138 |
| (一) 急性前列腺炎 .....    | 138 |
| (二) 慢性前列腺炎 .....    | 138 |
| (三) 前列腺增生症 .....    | 140 |
| 十七、腰腿痛和颈肩痛 .....    | 141 |
| (一) 腰椎间盘突出症 .....   | 141 |
| (二) 颈椎病 .....       | 143 |
| 十八、骨关节炎 .....       | 145 |
| 十九、化脓性关节炎 .....     | 146 |
| 二十、泪囊炎 .....        | 147 |
| 二十一、结膜炎 .....       | 148 |
| 二十二、沙眼 .....        | 148 |
| 二十三、老年性白内障 .....    | 149 |
| 二十四、急性虹膜睫状体炎 .....  | 150 |
| 二十五、原发性青光眼 .....    | 150 |
| 二十六、眼部异物 .....      | 151 |
| 二十七、眼化学性烧伤 .....    | 152 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 二十八、急性鼻炎 .....     | 153 |
| 二十九、慢性鼻炎 .....     | 153 |
| 三十、鼻出血 .....       | 154 |
| 三十一、急性化脓性鼻窦炎 ..... | 154 |
| 三十二、慢性化脓性鼻窦炎 ..... | 155 |
| 三十三、慢性咽炎 .....     | 155 |
| 三十四、急性扁桃体炎 .....   | 156 |
| 三十五、慢性扁桃体炎 .....   | 156 |
| 三十六、急性喉炎 .....     | 157 |
| 三十七、慢性喉炎 .....     | 157 |
| 三十八、咽喉气管食管异物 ..... | 158 |
| 三十九、外耳道炎和疖 .....   | 159 |
| 四十、外耳道耵聍阻塞 .....   | 160 |
| 四十一、浆液性中耳炎 .....   | 160 |
| 四十二、急性化脓性中耳炎 ..... | 161 |
| 四十三、慢性化脓性中耳炎 ..... | 161 |
| 四十四、突发性耳聋 .....    | 162 |
| 四十五、龋病 .....       | 162 |
| 四十六、急性牙髓炎 .....    | 163 |
| 四十七、慢性牙周炎 .....    | 164 |
| 四十八、牙外伤 .....      | 165 |
| 四十九、接触性皮炎 .....    | 166 |
| 五十、湿疹 .....        | 166 |
| 五十一、日光性皮炎 .....    | 167 |
| 五十二、药疹 .....       | 168 |

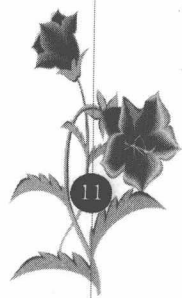


|                 |     |
|-----------------|-----|
| 五十三、荨麻疹 .....   | 169 |
| 五十四、疣 .....     | 170 |
| 五十五、痱子 .....    | 171 |
| 五十六、单纯疱疹 .....  | 172 |
| 五十七、带状疱疹 .....  | 173 |
| 五十八、手癣和足癣 ..... | 173 |
| 五十九、体癣和股癣 ..... | 174 |
| 六十、银屑病 .....    | 175 |
| 六十一、痤疮 .....    | 176 |
| 六十二、梅毒 .....    | 177 |
| 六十三、淋病 .....    | 179 |
| 六十四、尖锐湿疣 .....  | 180 |

### ◆◆ 妇科疾病 ◆◆

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、常见症状的鉴别 .....   | 183 |
| (一) 阴道流血 .....    | 183 |
| (二) 白带异常 .....    | 184 |
| (三) 外阴瘙痒 .....    | 185 |
| 二、外阴及阴道炎症 .....   | 186 |
| (一) 非特异性外阴炎 ..... | 186 |
| (二) 前庭大腺炎 .....   | 186 |
| (三) 念珠菌阴道炎 .....  | 187 |
| (四) 滴虫阴道炎 .....   | 188 |
| (五) 老年性阴道炎 .....  | 189 |
| 三、宫颈炎 .....       | 189 |
| (一) 急性宫颈炎 .....   | 189 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| (二) 慢性宫颈炎 .....               | 190 |
| 四、盆腔炎症 .....                  | 191 |
| (一) 急性盆腔炎 .....               | 191 |
| (二) 慢性盆腔炎 .....               | 192 |
| (三) 生殖器结核 .....               | 193 |
| 五、宫颈肿瘤 .....                  | 194 |
| 六、卵巢肿瘤 .....                  | 195 |
| 七、子宫肿瘤 .....                  | 196 |
| (一) 子宫肌瘤 .....                | 196 |
| (二) 子宫内膜癌 .....               | 197 |
| 八、妊娠滋养细胞疾病 .....              | 198 |
| (一) 完全性葡萄胎 .....              | 198 |
| (二) 部分性葡萄胎 .....              | 199 |
| (三) 无转移性滋养细胞肿瘤 (侵蚀性葡萄胎) ..... | 199 |
| (四) 转移性滋养细胞肿瘤 (侵蚀性葡萄胎) .....  | 200 |
| (五) 绒毛膜癌 .....                | 200 |
| 九、生殖内分泌疾病 .....               | 201 |
| (一) 无排卵性功能失调性子宫出血 .....       | 201 |
| (二) 排卵性月经失调 .....             | 202 |
| (三) 闭经 .....                  | 202 |
| (四) 痛经 .....                  | 203 |
| (五) 经前期紧张综合征 .....            | 203 |
| 十、子宫内膜异位症 .....               | 204 |
| 十一、女性生殖器官发育异常 .....           | 205 |
| (一) 处女膜闭锁 .....               | 205 |
| (二) 先天性无阴道 .....              | 206 |
| 十二、女性生殖器官损伤性疾病 .....          | 206 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (一) 子宫脱垂 .....            | 206 |
| (二) 压力性尿失禁 .....          | 207 |
| (三) 尿瘘 .....              | 208 |
| (四) 粪瘘 .....              | 208 |
| 十三、妊娠 .....               | 209 |
| (一) 早期妊娠 .....            | 209 |
| (二) 中、晚期妊娠 .....          | 210 |
| (三) 胎姿势、胎产式、胎先露、胎方位 ..... | 211 |
| 十四、异位妊娠 .....             | 211 |
| (一) 输卵管妊娠 .....           | 211 |
| (二) 卵巢妊娠 .....            | 212 |
| (三) 腹腔妊娠 .....            | 212 |
| (四) 宫颈妊娠 .....            | 212 |
| 十五、计划生育 .....             | 213 |
| (一) 工具避孕 .....            | 213 |
| (二) 药物避孕 .....            | 213 |
| (三) 其他避孕方法 .....          | 213 |
| (四) 输卵管绝育术 .....          | 214 |
| (五) 人工终止妊娠术 .....         | 214 |
| (六) 计划生育措施的选择 .....       | 214 |
| (七) 预防和健康指导 .....         | 215 |

## ❖❖ 儿科疾病 ❖❖

|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、新生儿常见病 .....   | 217 |
| (一) 新生儿黄疸 .....  | 217 |
| (二) 新生儿出血症 ..... | 218 |
| (三) 新生儿溶血病 ..... | 219 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| (四) 新生儿败血症 .....         | 219 |
| 二、营养性疾病 .....            | 220 |
| (一) 营养不良 .....           | 220 |
| (二) 小儿肥胖症 .....          | 221 |
| (三) 维生素 D 缺乏性佝偻病 .....   | 222 |
| (四) 维生素 D 缺乏性手足抽搐症 ..... | 224 |
| 三、消化系统疾病 .....           | 225 |
| (一) 呕吐 .....             | 225 |
| (二) 腹痛 .....             | 226 |
| (三) 婴儿腹泻 .....           | 226 |
| 四、呼吸系统疾病 .....           | 227 |
| (一) 急性喉炎 .....           | 227 |
| (二) 气管及支气管内异物 .....      | 228 |
| (三) 小儿肺炎 .....           | 229 |
| (四) 小儿哮喘 .....           | 230 |
| 五、循环系统疾病 .....           | 232 |
| (一) 先天性心脏病 .....         | 232 |
| (二) 病毒性心肌炎 .....         | 233 |
| 六、泌尿系统疾病 .....           | 235 |
| (一) 血尿 .....             | 235 |
| (二) 泌尿系感染 .....          | 235 |
| (三) 急性肾小球肾炎 .....        | 236 |
| (四) 肾病综合征 .....          | 238 |
| 七、血液系统疾病 .....           | 239 |
| (一) 缺铁性贫血 .....          | 239 |
| (二) 特发性血小板减少性紫癜 .....    | 240 |
| 八、神经系统疾病 .....           | 241 |

