



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

健康生活图书编委会编著

家庭医学内参系列

临床主任医师 李洪军◎主审

疾病身体信号 自查自疗手册



我们的身体就像“晴雨表”，随时留意各种变化，才能做到有病早知道。书中包含了内科、外科、儿科、妇科、五官科等各科常见疾病，提示值得注意的疾病信号和自然疗法，是适合家庭使用的医学百科工具书。现在只需**29.90元**，就能把“全科家庭医生”请回家。





医药学院 610 2 12022294

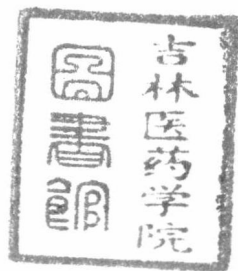


家庭医学内参系列

疾病身体信号 自查自疗手册



临床主任医师 李洪军◎主审
健康生活图书编委会◎编著



 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

疾病身体信号自查自疗手册 / 健康生活图书编委会编
著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4934-1

I. ①疾… II. ①健… III. ①疾病—诊疗—手册
IV. ①R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第149101号

疾病身体信号自查自疗手册

主 审 李洪军
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜 王 亮
王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬 陈晓娇
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平 练闽琼
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 820mm×1170mm 1/16
字 数 340千字
印 张 27.5
印 数 1-8000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4934-1
定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE

养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛的折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要落实到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的形式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2011年3月

第三章 消化科

一、胃 炎.....	51
二、急性胰腺炎.....	54
三、慢性胰腺炎.....	56
四、脂肪肝.....	58
五、乙型肝炎.....	60
六、十二指肠溃疡.....	63
七、便 秘.....	66
八、肝硬化.....	69
九、肠梗阻.....	72

第四章 内分泌科

一、糖尿病.....	75
二、痛 风.....	79
三、肥胖症.....	82
四、甲 亢.....	85
五、高脂血症.....	87

第五章 神经内科

一、头 痛.....	91
二、眩 晕.....	94
三、坐骨神经痛.....	97
四、帕金森病.....	99

目录/CONTENTS



第一部分 内科疾病

第一章 心血管内科

一、高血压	16
二、低血压	19
三、心肌炎	22
四、感染性心内膜炎	24
五、心律失常	27
六、心脏瓣膜病	29
七、冠心病	31
八、先天性心脏病	34

第二章 呼吸内科

一、感 冒	37
二、支气管哮喘	40
三、慢性支气管炎	43
四、肺 炎	45
五、肺脓肿	48

五、周期性神经麻痹 102

六、重症肌无力 105

七、脊髓炎 108

八、神经衰弱 111

九、老年性痴呆 114

第六章 泌尿科

一、尿道炎 117

二、膀胱炎 120

三、尿失禁 122

四、肾衰竭 126

五、输尿管结石 129

六、慢性肾炎 131

七、肾病综合征 135

第七章 风湿科

一、雷诺病和雷诺现象 138

二、类风湿性关节炎 140

第八章 血液科

一、血友病 143

二、白血病 146

第二部分 外科疾病

第一章 普外科

一、脉管炎.....	150
二、静脉曲张	153
三、静脉炎.....	155
四、甲沟炎.....	158
五、胆囊炎.....	160
六、胆囊结石	163
七、肛 裂.....	165
八、肛 痿.....	168
九、痔 疮.....	171
十、急性阑尾炎	173

第二章 骨 科

一、骨质增生症	177
二、骨质疏松症	180
三、强直性脊柱炎.....	182
四、颈椎病	185
五、腱鞘炎.....	188
六、腰椎间盘突出症	190

第三章 神经外科（脑外科）

一、脑血栓.....	193
二、脑出血.....	195
三、脑肿瘤.....	197
四、脑卒中.....	200

第三部分 儿科疾病

第一章 新生儿疾病

一、新生儿溶血病.....	205
二、新生儿黄疸.....	208

第二章 小儿外科疾病

一、小儿急性阑尾炎.....	211
二、小儿便秘.....	213
三、小儿腹泻.....	216
四、遗尿症.....	219
五、性早熟.....	222

第三章 传染性疾病

一、水 痘.....	225
二、猩红热.....	228

三、流行性腮腺炎..... 230

四、手足口病 233

第四章 寄生虫病

一、蛔虫病 236

二、蛲虫病 238

三、钩虫病 240

四、绦虫病 243

第五章 营养疾病

一、营养不良 246

二、佝偻病 250

三、微量元素缺乏 252

四、维生素A缺乏症 254

五、维生素C缺乏症 257

六、维生素K缺乏症 259

七、婴儿性手足搐搦症 261

八、维生素B₁缺乏症 263

九、蛋白质缺乏综合征 266

第六章 其他儿科疾病

一、多动症 268

二、鹅口疮 272

三、口 吃..... 274

四、尿布疹..... 276

第四部分 其他疾病

第一章 妇 科

一、月经不调 280

二、痛 经..... 284

三、盆腔炎..... 287

四、附件炎..... 290

五、阴道炎..... 292

六、乳腺炎..... 295

七、宫颈炎..... 298

八、更年期综合征..... 300

九、乳腺增生 303

十、子宫肌瘤 305

第二章 肿瘤科

一、肺 癌..... 308

二、肝 癌..... 311

三、食管癌..... 314

四、肠 癌..... 317

五、胃 癌 320

六、肾 癌 323

七、乳腺癌 326

八、卵巢肿瘤 329

九、宫颈癌 331

十、皮肤癌 334

十一、鼻咽癌 336

十二、喉 癌 339

十三、淋巴瘤 341

第三章 耳鼻喉科（五官科）

一、慢性咽炎 344

二、口腔溃疡 347

三、牙周炎 349

四、龋 齿 352

五、白内障 354

六、青光眼 357

七、近 视 360

八、远 视 363

九、斜 视 366

十、弱 视 369

十一、急性结膜炎 372

十二、鼻窦炎 375

十三、耳 聋 377

十四、中耳炎	381
--------------	-----

第四章 皮肤科

一、手足癣	384
二、鱼鳞病	387
三、牛皮癣	390
四、体癣和股癣	392
五、白癣风	394
六、痒 子	396
七、湿 疹	398
八、荨麻疹	401

第五章 精神科

一、焦虑症	404
二、抑郁症	406
三、精神分裂症	409
四、强迫症	411
五、厌食症	413
六、失 眠	415

第六章 男 科

一、阳 痿	419
二、早 泄	421

三、遗 精.....	424
四、阴茎异常勃起.....	426
五、前列腺炎	428
六、前列腺增生	430
七、嵌顿包茎	432
八、隐 睾	434
附录：症状疾病速查表.....	437

第一部分

内科疾病



第一章

心血管内科

一、高血压

◎ 疾病简介

在我国，因为人口平均年龄的增长，饮食结构的改变，盐摄入量的增高，以致高血压、高血压性心脏损害和出血性脑卒中患病率增加。这种现状已经引起了社会各界的广泛关注。根据2004年中国居民营养与健康调查显示，全国的高血压患者超过1.6亿，而其中18岁及以上居民高血压患病率是18.8%。据世界卫生组织预测，至2020年，非传染性疾病将占我国死亡原因的79%，其中心血管病将占首位。

根据发病原因高血压可分为原发性高血压与继发性高血压。原发性高血压又称高血压病，占高血压患者的95%以上，目前发病原因尚不清楚，大多数患者有家族遗传史。继发性高血压是由疾病导致的，