

# 生活

## 医学常识

付晶 李智 乔良 主编



石油工业出版社

# 生活医学常识

付晶 李智 乔良 主编

石油工业出版社

## 内 容 提 要

本书以通俗的语言,解释日常生活中人们常遇到的各种问题,以强化人们的健康、保健、康复意识,提高人们的医疗素质。本书分为七章,从就医看病、健康、心理、常见疾病的识别、家庭护理、传染病防治等方面,介绍了相关领域较为常识性的知识。

本书适用于非医学专业人员参考、使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

生活医学常识/付晶,李智,乔良主编.

北京:石油工业出版社,2011.7

ISBN 978-7-5021-8488-9

I. 生…

II. ①付…②李…③乔…

III. 医学-普及读物

IV. R-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100195号

---

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址: [www.petropub.com.cn](http://www.petropub.com.cn)

发行部: (010) 64523620

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华正印刷有限公司

---

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

850×1168毫米 开本: 1/32 印张: 16.375

字数: 340千字

---

定价: 65.00元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

## 《生活医学常识》编委会

策 划：孙启玉

主 编：付 晶 李 智 乔 良

副主编：孙丽敏 刘亚平 赵德艳

王维平 王慧斌 孟令伟

编 委：（按姓氏笔画排序）

于鸣镝 王成英 王宝盛

付立旗 刘劲松 刘海燕

李士新 李洪涛 张世清

张春兰 张珊珊 邵亚军

郑新民 孟庆忠 赵希武

夏元生 顾国忠 徐志华

高秀艳 郭艳启 崔志堂

董立武 董秉洲 覃建庆

鞠胜国

## 序

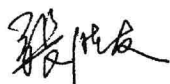
健康是人类探索的永恒主题，是人类共同的追求目标。随着社会的进步和经济的发展，人们的生活水平有了极大的提高，寿命也在不断地延长。我国人口的平均寿命解放前不到40岁，现在已经提高到75岁以上。世界各国的人口寿命也都在大幅度提高。这与很多因素有直接关系，包括对疾病的研究、对疾病有效的预防控制、特效药物的研制应用、医疗器械的完善以及生存环境的改善。更重要的一点，是人们从根本上认识到健康无价、生命至上！当人们对自己的健康和生命加倍重视的时候，自然会拿起知识的武器，去面对生活中的一个个健康问题。只有人人掌握常识性的健康、保健、诊疗知识，才能战胜疾病，防患于未然。

《生活医学常识》一书从就医、健康、心理、常见病诊疗、家庭护理和疾病防治等多个层面介绍了相关领域常识性的知识。这些知识也是广大群众日常生活中常常引起疑惑的问题。本书通过问答形式，来解释人们心中的疑惑，并指导人们在实践中应用。比如，了解一些就医方法，可以帮助人们在就医前做好准备，就医时节省时间；了解一些健康的知识，使人们对自己的生活方式有了判断标准；掌握一些心理常识，让人们认识到心理问题和生理问题一样重要，并且没有什么难以启齿的；很多疾病被早期发现当然需要大家认识更多的常见病表

现和机理；很多时候病人的康复在家庭完成，家庭护理自然成为家人应了解掌握的内容；了解一些医学检验常识，至少可不必为了看一张简单的化验单而求人；传染病的预防和控制方法更会让人们在防病方面有先见之明。本书内容贴近生活,语言通俗易懂，适合各个层次的读者。

医学的最终目的就是让每个人都懂得健康，获得健康。而掌握一些常识性的医学知识也并非难事。希望广大读者朋友能从本书中有所收获，对自己以及家人、朋友的健康有所帮助，从而使本书成为健康道路上的良师益友。

大庆油田总医院院长 党委书记



2010年11月

# 前 言

医学的宗旨就是让人们健康地生活。要想健康地生活就必须遵循健康的规律，掌握健康常识。然而，如果问问周围的人：到医院你会挂号看病吗？你知道什么是健康吗？你相信自己会出现心理障碍吗……相信会有很多人说不清楚，甚至不知道。这些看似简单的问题，正是日常生活、工作当中，我们常常遇到的。人们越来越注重健康，积极治疗疾病，这是可喜的一面。可是，疾病没有及早被发现、病后乱投医、盲目检查、重复检查等现象比比皆是，使很多方面浪费严重，甚至错过最佳就医时段，更有甚者让一些不法分子有机可乘，这是可悲的一面。究其主要原因，就是人们对常识性的知识掌握得过少，缺少健康的指导。

本书本着为人民群众服务的宗旨，力争以通俗的语言，将专业知识以问答的方式，解释日常生活中人们常遇到的各种问题，以强化人们的健康、保健、康复等意识，提高人们的医疗素质，更好地认识健康、认识疾病，乐观地面对各种困难。本书整体分为七章，从就医看病、健康、心理、常见疾病的识别、家庭护理、传染病防治等方面，介绍了相关领域较为常识性的知识。事实上，人们的整体素质，往往决定于他掌握的常识的多少，掌握的常识越多，素质越高。通过本书的介绍，也相信人们一定能掌握这些知识，在未来的生活、工作中，指导自己或者家人或者周围的人，一起健康地度过每一天。

本书由孙启玉策划。第一篇由付晶编写；第二篇由李智编写；第三篇由赵希武编写；第四篇乳腺病专题由乔良编写，外科常见病由董秉洲、付立旗、郭艳启、孟庆忠、李洪涛、夏元生、郑新民、鞠胜国编写，内科常见病有关呼吸系统内容由顾国忠、张姗姗编写，有关循环系统内容由张世清、王宝盛编写，有关神经系统内容由孟令伟、崔志堂编写，有关内分泌系统（甲状腺）内容由于鸣镝、王慧斌编写，有关内分泌系统（糖尿病）内容由王慧斌、孟令伟编写，妇科常见病由高秀艳、覃建庆编写，儿科常见病由孙丽敏、徐志华编写，五官科常见病由付晶、李士新、董立武编写；第五篇由赵德艳、邵亚军、张春兰、刘海燕编写；第六篇由刘亚平、刘劲松编写；第七篇由王维平、王成英编写。

本书在撰写过程中，参阅了大量权威著作，尽可能将专业的语言通俗化，使人们能够轻松阅读。但由于水平有限，欠妥之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正，以期不断完善提高。

主 编

2010年11月



# 目 录

## 第一章 就医指南

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. 如何做好就诊前的准备？ .....                         | 1  |
| 2. 看病的大致程序是什么？ .....                         | 2  |
| 3. 怎么挂号？ .....                               | 3  |
| 4. 医院的科室是怎么分的？ .....                         | 4  |
| 5. 挂号选科的根据是什么？ .....                         | 4  |
| 6. 候诊的时候有哪些注意事项？ .....                       | 6  |
| 7. 哪种情况看急诊？ .....                            | 6  |
| 8. 看急诊时家属应做什么？ .....                         | 7  |
| 9. 如何向医生述说病史？ .....                          | 8  |
| 10. 如何做好住院前的准备？ .....                        | 8  |
| 11. 如何办理住院手续？ .....                          | 9  |
| 12. 如何查询住院费用？ .....                          | 10 |
| 13. 如何看待医疗保险？ .....                          | 11 |
| 14. 有病后忌讳看病有哪些危害？ .....                      | 12 |
| 15. 有病为何切忌乱投医？ .....                         | 12 |
| 16. 就医前为什么要空腹？ .....                         | 13 |
| 17. 什么是CT？ 64排这个排是什么意思？ 是不是排数<br>越高越好？ ..... | 14 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 18. 什么是PET-CT?适合哪些疾病检查? ..... | 15 |
| 19. 做核磁(MRI)前有哪些准备? .....     | 16 |
| 20. 上消化道钡餐造影前的准备有哪些? .....    | 16 |
| 21. 全消化道钡餐造影前的准备有哪些? .....    | 17 |
| 22. CT检查的注意事项包括哪些? .....      | 17 |
| 23. 超声诊断的特点与不足? .....         | 17 |
| 24. B超检查的注意事项有哪些? .....       | 18 |
| 25. 上消化道内镜检查的准备有哪些? .....     | 19 |
| 26. 下消化道内镜检查的准备有哪些? .....     | 19 |
| 27. 留取尿液标本时应注意什么? .....       | 20 |
| 28. 留取大便标本时应注意什么? .....       | 21 |
| 29. 血液检测时应注意哪些事项? .....       | 21 |
| 30. “透视”检查有何优缺点? .....        | 22 |
| 31. “拍片”检查有何优缺点? .....        | 23 |
| 32. 伤后是不是必须打破伤风? .....        | 23 |
| 33. 打破伤风针过敏怎么办? .....         | 24 |
| 34. 头孢类抗生素都需要做过敏试验吗? .....    | 24 |
| 35. 不同部位伤口拆线时间为什么不一样? .....   | 24 |
| 36. 什么是会诊? .....              | 24 |
| 37. 什么是留观? .....              | 25 |
| 38. 住院和留观的区别和联系是什么? .....     | 27 |
| 39. 离观患者需要注意些什么? .....        | 27 |
| 40. 患者为什么应该保存好病历? .....       | 28 |
| 41. 什么是诊断书?开诊断书的目的是什么? .....  | 29 |
| 42. 如何保存自己的看病资料? .....        | 29 |

## 第二章 健康保健

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 健康的概念是什么? .....           | 31 |
| 2. 世界卫生组织对健康标准是如何确定的? .....  | 31 |
| 3. 健康在身心两方面的具体表现是什么? .....   | 32 |
| 4. 按照健康标准如何自我监测? .....       | 32 |
| 5. 什么是亚健康状态? .....           | 33 |
| 6. 亚健康状态的原因有哪些? .....        | 34 |
| 7. 怎样进行自我调节亚健康状态? .....      | 35 |
| 8. 什么是寿命? .....              | 35 |
| 9. 哪些因素影响人的寿命? .....         | 35 |
| 10. 青年健康行为有哪些? .....         | 36 |
| 11. 标准体重的计算公式是什么? .....      | 37 |
| 12. 体重指数的计算公式是什么? .....      | 37 |
| 13. 健康体检的意义有哪些? .....        | 38 |
| 14. 健康体检分几种类型? .....         | 38 |
| 15. 怎样选择健康体检项目? .....        | 39 |
| 16. 中老年人体检时间及体检项目包括哪些? ..... | 40 |
| 17. 女性体检的内容有哪些? .....        | 40 |
| 18. 婚前体检包括哪些内容? .....        | 41 |
| 19. 肥胖对人体健康的危害有哪些? .....     | 42 |
| 20. 肥胖病人有哪些减肥方法? .....       | 44 |
| 21. 肥胖病人健康减肥的指导原则是什么? .....  | 44 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 22. 什么是高脂血症? .....           | 45 |
| 23. 血脂异常有哪些原因? .....         | 45 |
| 24. 血脂高对人体的危害有哪些? .....      | 46 |
| 25. 高脂血症的诊断标准是什么? .....      | 46 |
| 26. 哪些肉类食物中胆固醇含量低? .....     | 46 |
| 27. 高脂血症的治疗原则是什么? .....      | 47 |
| 28. 脂肪肝对人体有哪些危害? .....       | 47 |
| 29. 脂肪肝有哪些表现? .....          | 48 |
| 30. 怎样预防脂肪肝? .....           | 49 |
| 31. 脂肪肝的健康指导误区有哪些? .....     | 49 |
| 32. 为什么没有症状的脂肪肝也需治疗? .....   | 50 |
| 33. 为什么说脂肪肝可以治愈? .....       | 51 |
| 34. 为什么治疗脂肪肝不能完全依靠药物? .....  | 51 |
| 35. 患了脂肪肝就得服用降血脂药物吗? .....   | 52 |
| 36. 脂肪肝患者必须禁食脂肪吗? .....      | 52 |
| 37. 减肥治疗脂肪肝是越快越好吗? .....     | 53 |
| 38. 降血脂的食物有哪些? .....         | 53 |
| 39. 高脂血症患者的健康饮食指导有哪几个方面? ... | 55 |
| 40. 高脂血症的健康饮食原则是什么? .....    | 55 |
| 41. 高脂血症的健康膳食结构是什么? .....    | 56 |
| 42. 运动对血脂有什么影响? .....        | 57 |
| 43. 高血脂患者锻炼的注意事项有哪些? .....   | 58 |
| 44. 高血脂患者的健身方案如何制定? .....    | 59 |
| 45. 不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸有什么区别? ..... | 60 |

### 第三章 心理咨询

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 您知道什么是心理障碍吗？ .....       | 62 |
| 2. 常见心理障碍的表现有什么？ .....      | 63 |
| 3. 心理障碍的检查方法有哪些？ .....      | 65 |
| 4. 您知道如何去看心理疾病吗？ .....      | 65 |
| 5. 小测试：你需要心理咨询或心理治疗吗？ ..... | 68 |
| 6. 心理治疗的常见误区有哪些？ .....      | 69 |
| 7. 什么是失眠？ .....             | 69 |
| 8. 影响失眠的因素有哪些？ .....        | 70 |
| 9. 睡眠情况如何评估？ .....          | 71 |
| 10. 睡眠障碍会出现哪些问题？ .....      | 71 |
| 11. 改善睡眠要注意哪些事项？ .....      | 72 |
| 12. 你知道什么是神经衰弱吗？ .....      | 72 |
| 13. 为什么会患神经衰弱？ .....        | 72 |
| 14. 神经衰弱的表现有哪些？ .....       | 74 |
| 15. 如何诊治神经衰弱？ .....         | 75 |
| 16. 如何识别抑郁症？ .....          | 76 |
| 17. 抑郁症的特点有什么？ .....        | 76 |
| 18. 抑郁症是由什么原因引起的？ .....     | 77 |
| 19. 抑郁心境评估如何进行？ .....       | 77 |
| 20. 你知道世界抑郁患者的相关数据吗？ .....  | 78 |
| 21. 如何自我改善抑郁情绪？ .....       | 78 |
| 22. 怎样知道你的心境是否抑郁？ .....     | 78 |
| 23. 抑郁症的自我治疗方法有什么？ .....    | 82 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 24. 焦虑有哪些表现？ .....           | 84 |
| 25. 焦虑症是由什么原因引起的？ .....      | 85 |
| 26. 世界人口的焦虑情况怎么样？ .....      | 85 |
| 27. 如何自我解除焦虑？ .....          | 85 |
| 28. 怎样知道你的心境是否焦虑？ .....      | 86 |
| 29. 什么是恐惧症？ .....            | 87 |
| 30. 恐怖症是由什么原因引起的？ .....      | 87 |
| 31. 如何判断是否存在恐惧症？ .....       | 88 |
| 32. 如何自我治疗恐惧症？ .....         | 89 |
| 33. 什么是强迫症（OCD）？ .....       | 89 |
| 34. 强迫症的发病率如何？ .....         | 89 |
| 35. 强迫症常出现哪些表现？ .....        | 89 |
| 36. 如何自我治疗强迫症？ .....         | 90 |
| 37. 什么是酒精依赖症？ .....          | 91 |
| 38. 如何判断周围的人是否对酒精有依赖呢？ ..... | 91 |
| 39. 长期饮酒有哪些危害？ .....         | 92 |
| 40. 如何自我解除治疗酒精依赖症？ .....     | 92 |
| 41. 精神病的早期表现有哪些？ .....       | 92 |
| 42. 精神病的世界背景如何？ .....        | 93 |
| 43. 治疗精神病上，患者自我能做到哪些？ .....  | 93 |

## 第四章 临床常见病诊疗

### 一、乳腺疾病专题

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 为什么乳腺疾病越来越受到人们的关注？ ..... | 94 |
|-----------------------------|----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 2. 你了解乳房吗？ .....              | 94  |
| 3. 乳房的内部结构由什么组成的？ .....       | 94  |
| 4. 乳房的自我检查有何意义？ .....         | 95  |
| 5. 怎样自我检查乳腺？ .....            | 95  |
| 6. 发现乳腺包块为什么要及时就医？ .....      | 97  |
| 7. 什么是乳腺增生？ .....             | 97  |
| 8. 乳腺为什么会增生？ .....            | 97  |
| 9. 乳腺增生是肿瘤吗？ .....            | 98  |
| 10. 为什么说乳腺增生是内分泌障碍性疾病？ .....  | 98  |
| 11. 乳腺增生症怎么分级？ .....          | 98  |
| 12. 乳腺增生的发病率高吗？癌变率是多少？ .....  | 98  |
| 13. 乳腺增生症生活上应该怎样调理？ .....     | 99  |
| 14. 不同年龄阶段体乳腺增生的表现也不同吗？ ..... | 99  |
| 15. 乳腺增生会发展成癌吗？ .....         | 100 |
| 16. 乳腺增生的健康指导措施有哪些？ .....     | 100 |
| 17. 乳腺增生症应定期做哪些项目的体检？ .....   | 101 |
| 18. 乳腺增生怎样治疗？ .....           | 101 |
| 19. 乳腺增生病常用的西药有哪些？ .....      | 102 |
| 20. 西药是治疗乳腺增生的常规药物吗？ .....    | 102 |
| 21. 中药治疗乳腺增生具有什么优势？ .....     | 102 |
| 22. 乳腺增生症的疗效标准是什么？ .....      | 102 |
| 23. 乳腺增生防治的八大注意是什么？ .....     | 103 |
| 24. 什么人会患乳腺炎？ .....           | 103 |
| 25. 乳腺炎是怎么形成的？ .....          | 104 |
| 26. 患了乳腺炎还能哺乳吗？ .....         | 104 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 27. 怎样预防急性乳腺炎？ .....                   | 104 |
| 28. 如何治疗急性乳腺炎？ .....                   | 104 |
| 29. 目前乳腺癌的发病率是怎样的？ .....               | 105 |
| 30. 我国乳腺癌的发病情况是什么样的？ .....             | 105 |
| 31. 乳腺癌发病的危险因素有哪些呢？ .....              | 105 |
| 32. 乳腺癌有什么样的表现呢？ .....                 | 106 |
| 33. 乳腺癌患者一定能摸到乳腺肿块吗？ .....             | 107 |
| 34. 延误乳腺诊治的原因是什么？ .....                | 107 |
| 35. 如何预防乳腺癌的发生？ .....                  | 108 |
| 36. 什么人适合乳腺超声波检查？ .....                | 109 |
| 37. 乳房痛是不是乳腺癌的先兆？ .....                | 109 |
| 38. 乳头瘙痒也是乳腺癌的症状吗？ .....               | 110 |
| 39. 乳腺癌会遗传吗？ .....                     | 110 |
| 40. 喝酒会不会引起乳腺癌？ .....                  | 110 |
| 41. 喝咖啡会不会引起乳腺癌？ .....                 | 110 |
| 42. 乳腺癌手术一定要切除乳房吗？ .....               | 110 |
| 43. 哪些改变时可能预示患了乳腺癌？ .....              | 111 |
| 44. 哪些人群容易患乳腺癌？ .....                  | 111 |
| 45. 乳腺癌的健康指导措施有哪些？ .....               | 112 |
| 46. 乳房X光摄影是不是检查乳腺癌的完美仪器？ ...           | 112 |
| 47. 乳腺癌的体检指导措施有哪些？ .....               | 113 |
| 48. “生活越来越好，患癌的人越来越多。”<br>这句话对吗？ ..... | 113 |

## 二、外科常见病

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 什么是结石，什么是结石病？ ..... | 114 |
|------------------------|-----|



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 2. 胆结石分为哪几种类型? .....                  | 114 |
| 3. 胆石症对肝脏有什么影响? .....                 | 115 |
| 4. 胆囊结石是否能自发消失? .....                 | 115 |
| 5. 胆囊结石首选哪项检查? .....                  | 116 |
| 6. 胆囊结石为什么不能碎石治疗? .....               | 116 |
| 7. 胆囊切除了对人体有害吗? .....                 | 116 |
| 8. 患有胆囊炎、胆结石的人饮食上应注意什么? ...           | 117 |
| 9. 怎样预防慢性胆囊炎的急性发作? .....              | 117 |
| 10. 怎样预防胆囊炎、胆结石的发生? .....             | 118 |
| 11. 什么是胆囊息肉样病变?应定期做哪些<br>项目的体检? ..... | 119 |
| 12. 什么人易患肝癌? .....                    | 119 |
| 13. 何谓原发性肝癌? 其病因有哪些? .....            | 119 |
| 14. 怎样进行肝癌的预后估计? .....                | 120 |
| 15. 肝癌的健康指导措施有哪些? .....               | 120 |
| 16. 肝囊肿需要治疗吗? 健康指导措施有哪些? ...          | 121 |
| 17. 肝血管瘤如何处理? .....                   | 121 |
| 18. 胰腺在腹部的什么位置? .....                 | 122 |
| 19. 胰腺炎的病人要注意什么? .....                | 122 |
| 20. 食道癌早期有什么症状? .....                 | 122 |
| 21. 食管癌的健康指导措施有哪些? .....              | 123 |
| 22. 胃癌早期有什么症状? .....                  | 123 |
| 23. 胃癌有何临床表现? .....                   | 124 |
| 24. 胃癌的发生与饮食生活环境中的哪些<br>因素有关? .....   | 124 |