

健康我做主

人
聪
慧
病
人

就医革命

鲁直
主编

全新构建中国就医生态，重塑医患关系，
引领你读懂医院、医生和自己身体，知己知彼，
变求医为就医，轻轻松松就医，明明白白看病。



江西出版集团
江西科学技术出版社

革就
命匠

做聪慧病人

就医革命

鲁直 主编



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

就医革命/鲁直主编.

南昌:江西科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5390-3392-1

I.就… II.鲁… III.医院-简介-中国 IV.R.199.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第134962号

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcb.com>

选题序号:ZK2008030

图书代码:D08065-101

责任编辑:温青 孙开颜 龚琦

封面设计:崔亚雷

文字编辑:严萱

美术编辑:石歌

就医革命

鲁直主编

出版

发行

江西出版集团·江西科学技术出版社

社址

南昌市蓼洲街2号附1号

邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)

印刷

江西山水印务有限公司

经销

各地新华书店

开本

787mm×1092mm 1/16

字数

200千字

印张

17印张

版次

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-3392-1

定价

26.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



做个聪慧病人

作

为现代人的我们，谈起着装来头头是道，哪家店面里有哪些品牌、新进了什么货、什么材质、哪一年的款式、设计师是谁，甚至连扣子的产地都无一不知无一不晓。说起美食更是滔滔不绝：哪个地儿新开了家店，有哪些特色菜；哪家酒店换主厨，他粤菜拿手还是川菜拿手，这些全部了如指掌。提起汽车，都堪称“内行”，大街上随便一辆车在眼前一晃，品牌、产地、型号、排量、价格便脱口而出，那绝对是专业水平……然而，对于关乎我们生命的最最重要的医疗知识，我们却非常贫乏，几近“弱智”。

健康是1，学业、事业、财富、爱情等等都是后面的0，在1后面加的0当然是越多越好，但如果没有1，0终究是0。当病魔来袭时，面对生命中的波澜，甚至滔天巨浪，该如何面对？逃避是不行的，只有勇敢地迎上去，用最短的时间去解决战斗，你的生命才能再见阳光。所以，聪慧人是不会像祥林嫂那般只会消极的悲伤和抱怨，他会积极就医，想办法尽快地、更好地改变状况。

看病，说来的确简单无比，一言以蔽之：不就是在医院里让医生和机器给你检查，然后该吃药的吃药，该打针的打针，该开刀的开刀嘛。但是果真如此吗？那些纠纷、事故会从如此简单的事情中大批量产生吗？医患关系紧张，医护人员的确有相当大的责任，但你的无知难道不是一





个重要因素吗？

一个不懂医学常识的人，任你平常智商再高，情商再深，再孔武有力，在医院那个特殊的环境里，也都会茫然不知所措。而万一发生医疗纠纷，你要维权，甚至都不知道从何处着手。这时你会深切地感到，你是如此的弱势。

是的，你没有能力去改变医院和医生，但你可以改变自己！凡事预则立，不预则废，为了健康，你必须充实自己——懂得基本的医疗常识，吸收必要的相关信息，了解国家的相关政策，学会做好就诊前的各项准备，掌握相应的交流沟通技巧，既是为自己的健康负责，也会让医生对你刮目相看，这才是最聪慧的人！

人的身体就在健康和疾病之间交替。即使你很少生病，也不能保证永远不会生病，况且，你还有家人、亲友……

在本书中，不仅借助花生米消化王国游历、氧气和二氧化碳兄弟的不同命运、尿先生胜利大逃亡、免疫系统各部队的分进合击等比方来让你了解自己的生理结构；在医院大看台让你脉络分明地了解医院和医生的情况，甚至还让你友情客串演员体验就医全流程，这些会让你在选择医院等方面成竹在胸游刃有余；而各种症状的介绍和检查项目、相关数据的讲解，你不一定要全部看懂或记熟，那些可以作为备用资料，让您一书在手就医无忧；至于本书中所特有的“相应症状首诊科室”、“医患沟通技巧”、“维权相关程序和政策法规”，将让你在这些从前深感无力和容易被忽悠的挂号、就诊、维权等方面底气十足……

看完本书，希望你能成为就医、维权都从容不迫、游刃有余的聪慧的病人。



目 录
CONTENTS

自序

做个聪慧病人 / 1



第一部分 基本常识

第一章 知己——身体地理志 / 2

- 第一节 皮肤, 我们的排泄散热系统 / 3
- 第二节 消化系统, 能量吸收装置 / 6
- 第三节 循环系统, 周而复始 / 14
- 第四节 运动系统, 让我们动起来 / 17
- 第五节 呼吸系统, 深深深呼吸 / 23
- 第六节 泌尿系统——活人就是可能被尿憋死 / 26
- 第七节 生殖系统——生命之树常青 / 29





第八节 神经系统,人体的指挥系统 / 34

第九节 内分泌系统,撬动地球的杠杆支点 / 39

第十节 免疫系统,隐形的防弹衣 / 41

第二章 知彼——医院大看台 / 47

第一节 这就是医院 / 47

第二节 医生,医生是上帝唯一的手? / 54

第三节 药物,是药三分毒 / 60



第二部分 看门诊:看对医生服对药

第一章 路线图,看门诊也要 / 67

第二章 明白症状挂对号——症状串讲 / 78

第一节 发热(发烧) / 78

第二节 咳嗽与咳痰 / 80

第三节 咯血(咳血) / 82

第四节 水肿 / 84

第五节 胸痛 / 86

第六节 心悸(心慌) / 88



- 第七节 恶心与呕吐 / 89
- 第八节 呕血(吐血) / 92
- 第九节 便血 / 93
- 第十节 腹痛(肚子痛) / 95
- 第十一节 腹泻(拉肚子) / 97
- 第十二节 黄疸 / 99
- 第十三节 关节痛 / 101
- 第十四节 血尿 / 102
- 第十五节 尿量异常 / 104
- 第十六节 头痛 / 106
- 第十七节 眩晕 / 108
- 第十八节 晕厥 / 110
- 第十九节 皮疹 / 112
- 第二十节 便秘 / 114

第三章 检查及注意事项,一个都不能少 / 117

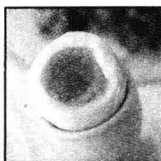
- 第一节 体格检查 / 117
- 第二节 器械检查 / 119
- 第三节 内镜检查 / 128
- 第四节 化验检查 / 134
- 第五节 活组织检查(病理检查) / 166
- 第六节 妇科检查 / 166
- 第七节 产前检查 / 169





第四章 与医生交流:良好的沟通是成功的一半 / 177

- 第一节 一般沟通技巧 / 179
- 第二节 注意,医生可能会问你的内容 / 182
- 第三节 聪慧病人的有效回答 / 184
- 第四节 医生,我想知道这些问题 / 189
- 第五节 医生,你是这个意思吗 / 191



第三部分 住院,医院和你不得不说的故事

第一章 外科 / 197

- 第一节 普通外科 / 197
- 第二节 泌尿外科 / 204

第二章 内科 / 207

- 第一节 心血管科疾病 / 207
- 第二节 消化内科疾病 / 213
- 第三节 神经内科疾病 / 216
- 第四节 内分泌和代谢疾病 / 218
- 第五节 传染病 / 222



第三章 妇科 / 229

第一节 盆腔炎 / 229

第二节 子宫肌瘤 / 230

第四章 儿科 / 233

第一节 小儿支气管肺炎 / 233

第二节 小儿腹泻 / 235



第四部分 看病以外， 你和医院不得不说的故事

第一章 病人的权利和义务 / 240

第二章 医疗保险 / 248

第三章 维权 / 256

后 记 / 262





第一部分

基本常识

相信大家最不愿看的就是基本常识,因为看过病的人觉得这些自己都懂,没必要老生常谈;没看过病的人觉得自己听说得够多了,电视、报纸上也总在讲。但事实上,即使是看过病甚至住过院的,又有多少人敢说他对这一部分内容都知道呢?更不用说那些道听途说和片面的媒体宣传了。而基本知识又恰恰是最重要的,所以就有了这一部分存在的必要性。

它的作用主要有两个:

1. 我们所要谈的内容中,必定会有很多专业名词或术语,其中的大部分你可能有了解,甚至耳熟能详,却不一定真正理解。若碰到一个解释一个,难免繁杂和混乱,对阅读没有好处,集中在此处以便大家阅读和查阅。

2. 本部分非常基础,也是我们从容就医的基础。它主要分两部分:第一章是知己,介绍我们的身体,因为身体是疾病的载体,只有了解自己的身体,才能更好地了解疾病。第二章是知彼,介绍医院、医生和药物的相关基本知识,因为这三者是你进医院摆脱不了的。正所谓知己知彼,百战不殆。只有很好地了解治病的相关人、事、物,才能更好地战胜疾病。





第一章

知己——身体地理志

Discover 身体——地理志

把我们身体各部分以讲解地理知识的方式展示给大家,应该是较易理解和接受的。像看《话说长江》、《重走长征路》和《世界旅游地理》那样来品味这些让你“心悸”却有趣的解剖内容。同时,像看《拉美风情》和《正大综艺》那样来学习这些枯燥和难懂的生理知识吧。其实,积累知识本身不就像登喜马拉雅山、游西双版纳那样让你心旷神怡吗?



人体的基本结构

构成人体基本的结构和功能单位是细胞,类似建造房子的沙粒。细胞与细胞之间存在着细胞间质,细胞间质是由细胞产生的不具有细胞形态和结构的物质,它包括纤维、基质和流体物质(组织液、淋巴液、血浆等),对细胞起着支持、保护、连结和营养作用,参与构成细胞生存的微环境。

众多形态相似、功能相近的细胞,以及由细胞间质组合成的细胞群体叫做组织。人体组织有多种类型,一般传统地将之归于四种基本组织,即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。以一种组织为主体,几种组织有机地结



合在一起,形成具有一定形态、结构和功能特点的器官。

一系列执行某种同一功能的器官有机地联系在一起,形成具有特定功能的系统。构成人体的系统有运动系统——包括骨骼、骨连接和相关的肌肉,是人进行劳动、位移与维持姿势等各项活动的结构基础;消化系统——由内脏诸器官分别组成,主要担负摄入食物的消化、吸收和残渣排出;呼吸系统——进行气体交换;泌尿系统——排出组织细胞代谢产生的终极产物;生殖系统——产生生殖细胞并形成新个体以延续种族;循环系统——将上述执行新陈代谢的各系统联系起来,为它们提供营养物质并运输代谢产物;神经系统——包括中枢部分的脑、脊髓和遍布全身的周围神经,以及作为特殊感受装置的感觉器官,它们感受人体内外环境的各种刺激,并产生适当的应答。此外,还有散在于身体中功能各异的内分泌腺,它们属于内分泌器官。

人体各系统既具有本身独特的形态、结构和功能,又在神经系统的统一支配下和神经体液的调节下,相互联系,相互制约,协同配合,共同完成人体统一的整体活动和高级的意识活动,与我们生活的瞬息万变的内外环境达成高度统一。

了解人体基本结构之后,我们再借用一个比方来简单解释一下什么叫做生病。

简而言之,人体是一个动态的平衡系统——就像一个装满清水的水池,一只进水管与一只出水管以相同的流量进水、出水,于是,水池里总是一满池水,而且是活水——这就是我们健康的状态。当这种平衡被打破,比如进水流量或者出水流量过大或过少,水池就会溢出或不满,或只剩一池死水,这就不正常,类似我们机体的生病。

第一节 皮肤,我们的排泄散热系统

如果问你人体最大的器官是什么?回答若是皮肤,一定会得到赞许的目



光。要是在“开心词典里”，王小丫则会说：恭喜你，回答正确！因为这个常识很多人不知道。



了解你的皮肤

皮肤覆盖于人体的表面，在眼睑、口唇、鼻腔、肛门及尿道等腔孔周围，逐渐转变为黏膜，将身体与外界隔离，形成人体的第一道防线，具有十分重要的作用。从重量和面积的角度来看，皮肤是人体最大的器官，其重量占人体重的14%~16%。一个体重为60kg的成年人皮肤约重8.5kg，一个3kg重的新生儿约重0.5kg；一个成年人皮肤的面积为1.5~2.2m²，新生儿约为0.21m²。面积的大小与身高、体重成正比。

体表面积计算公式：

中国成年男性=0.00607×身高(cm) + 0.0127×体重(kg) - 0.0698

中国成年女性=0.00586×身高(cm) + 0.0126×体重(kg) - 0.0461

小儿=0.0061×身高(cm) + 0.0128×身高(cm) - 0.1529

我们眼部的皮肤就非常薄，只有0.5mm，因而眼部的皮肤非常脆弱，微小的刺激就会造成伤害。这就是为什么眼霜是护肤品中最贵的原因。

皮肤的厚度根据部位有所不同，通常为0.5~4mm。体表每时每刻都会有大量的皮肤颗粒脱落，人一生中会蜕掉大约4000亿个皮肤颗粒，重达48kg，相当于换了18层皮。而附着在皮肤表面的细菌约1000万亿个，比银河系的星星

还要多。皮肤表面有许多皮嵴和皮沟，我们的指纹就是。皮嵴部位常见许多凹陷小孔，称为汗孔，是汗腺导管开口部位。皮沟深浅不一，将皮肤划分为许多三角形、菱形或多角形（你可以现在就仔细看看自己的手心）。



皮肤的“附属品”

皮肤附有毛发、皮脂腺、大小汗腺及指（趾）甲等“附属品”。

毛发，可分为毛球、毛根、和毛干。毛发分布很广、通常可分为硬毛、毳毛两种。



皮脂腺通常可分为三种类型:①附属于毛囊,开口于毛囊。②与毳毛有关,其导管直接开口于体表。③与毛发无关,称为独立皮脂腺。

汗腺又分作大、小汗腺两种:①小汗腺,几乎遍及全身,其导管多在表皮内呈螺旋状直行,开口于皮肤表面。②大汗腺,仅分布腋窝、阴囊、小阴唇、会阴等处,多在皮脂腺开口的上方开口于毛囊。

指(趾)甲,是由致密而坚实的角质所组成。

当皮脂腺和汗腺的开口堵塞时,就会形成“粉刺”和“青春痘”,如若发炎,还有可能形成“疖”或者“痈”(就是我们常说的“脓包”)。



皮肤的生理作用

(一) 屏障作用

人体正常的皮肤有两方面的屏障作用,一方面保护机体内各种器官和组织免受外界的机械性刺激(如摩擦、牵拉、冲撞等)、物理性刺激(如对光的吸收和隔离能力)及化学性刺激;另一方面防止组织内的各种营养物质、电解质和水分丢失。

(二) 感觉

瘙痒	痒感是由于对痛点施加轻微持续性刺激传到大脑皮质而感到发痒
触觉和压觉	触觉与压觉不是一种感觉,分别有不同的感受器
运动感觉	如变形、振动的感觉
温觉和冷觉	这不同于一般的感觉,是特异性感觉温暖和寒冷的
疼痛	疼痛有三种——刺痛、烧灼痛、疼痛。痛觉对人体非常重要,一个没有痛觉的机体是极其容易受到伤害的。失去痛觉的话,手在开水里泡熟了,你还不知道;手指骨折了,你也感觉不到,其结果简直令人不敢想象。所以大家很怕、并不喜欢的“痛”,其实是一种警示,是对我们自身的保护反应,这种意义上讲,我们应该“感谢疼痛”



（三）调节体温作用

这个作用大家很容易理解,就是热传递呗。另外,汗液的排出还能加快散热。

（四）吸收作用

这是外用药能发挥作用的基础。

（五）分泌和排泄作用

皮脂腺分泌皮脂、小汗腺发汗和大汗腺发汗作用。小汗腺发汗又分为感觉性发汗和非感觉性发汗,前者是由于感热,精神刺激所引起的发汗,后者是意识不到的水分蒸发,一天为 600 ~ 700ml。

（六）黑色素的生成和代谢作用

黑色素是由黑素细胞产生的,白化病人的皮肤因为缺乏黑色素,所以很容易晒伤,且皮肤抵抗力较弱。

（七）上皮角化作用

角化是表皮细胞的最重要功能之一。角质细胞是由基底细胞逐渐移行到角质层时形成的,这个演变所需的时间 3 ~ 4 周。角化作用使皮肤不断更新,才让我们容光焕发。

第二节 消化系统,能量吸收装置

养分和氧是人生存的必备条件。氧由呼吸系统提供,那么养分由谁提供呢?不用说大家也知道,是食物。但食物会自动提供我们营养和能量吗?当然不会。我们需要的一切营养和能量都得通过消化系统所消化吸收食物来提供。所以,准确地讲,消化系统应该叫消化吸收系统,因为此系统不仅消化了食物,还吸收了食物所提供的营养。大家平常认为的消化系统是从口到肛门的一通性管道,是不正确的,至少不完全正确。消化道只是消化系统的一部分,主要任务是盛载食物,另一部分——消化腺才是完成消化食物的必备条件。

如果说我们的身体是个房屋,消化道就是下水道,因为你确实可以在里面找到剩菜剩饭、清洁球的铁丝,甚至一枚硬币(当然,不可能是故意吞下去的)。

