

专家说病说保健丛书
丛书主编 高国顺

内科专家

病说 说保健

杜永成 主编

NEIKE ZHUANJIA SHUOBING SHUOBAOJIAN

本书由山西医科大学第一临床医学院、第一医院资深学者和名医专家撰写，内容涵盖呼吸、心血管、消化、泌尿、血液、内分泌、免疫等系统百余种常见内科疾患的诊治方法及保健处方。

专家说病，浅显易懂、言简意赅；专家说保健，科学合理、实用性强。



科学出版社

专家说病说保健丛书

主编 高国顺

科专家

说病说保健

杜永成 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书由内科专家撰写,涵盖了呼吸科、心血管科、消化科、泌尿科、血液科、内分泌科、风湿免疫科等方面的百余种常见病的诊治方法及保健处方。“专家说病”简明快捷,浅显易懂,读起来省时、省力;“专家说保健”不同于教科书和药物处方手册,也不是常用的“偏方”和“验方”,而是从饮食、起居、休息、运动、修饰、着装诸方面,从“生理-心理-社会”医学模式的大视角,鼓励病人自己动手营造健康。

本书学、用都很方便,可供关注健康的百姓阅读,也可供内科医师作为案头参考。

图书在版编目(CIP)数据

内科专家说病说保健/杜永成主编. —北京:科学出版社, 2012. 5

(专家说病说保健丛书/高国顺主编)

ISBN 978-7-03-034139-6

I. ①内… II. ①杜… III. ①内科-疾病-诊疗 IV. ①R5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 079253 号

责任编辑:牛玲 孙青 / 责任校对:朱光兰

责任印制:赵德静 / 封面设计:楠竹文化

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.science.com>

北京九天志诚印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

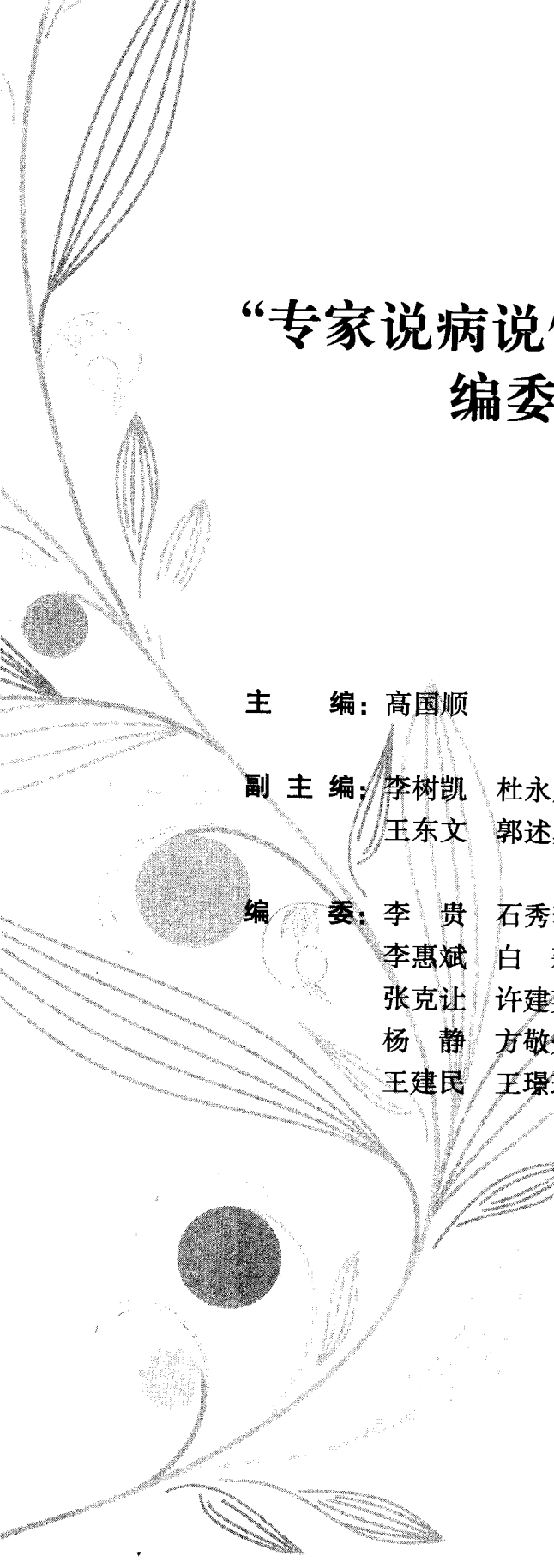
2012年6月第一版 开本: B5 (720×1000)

2012年6月第一次印刷 印张: 14 1/2

字数: 160 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

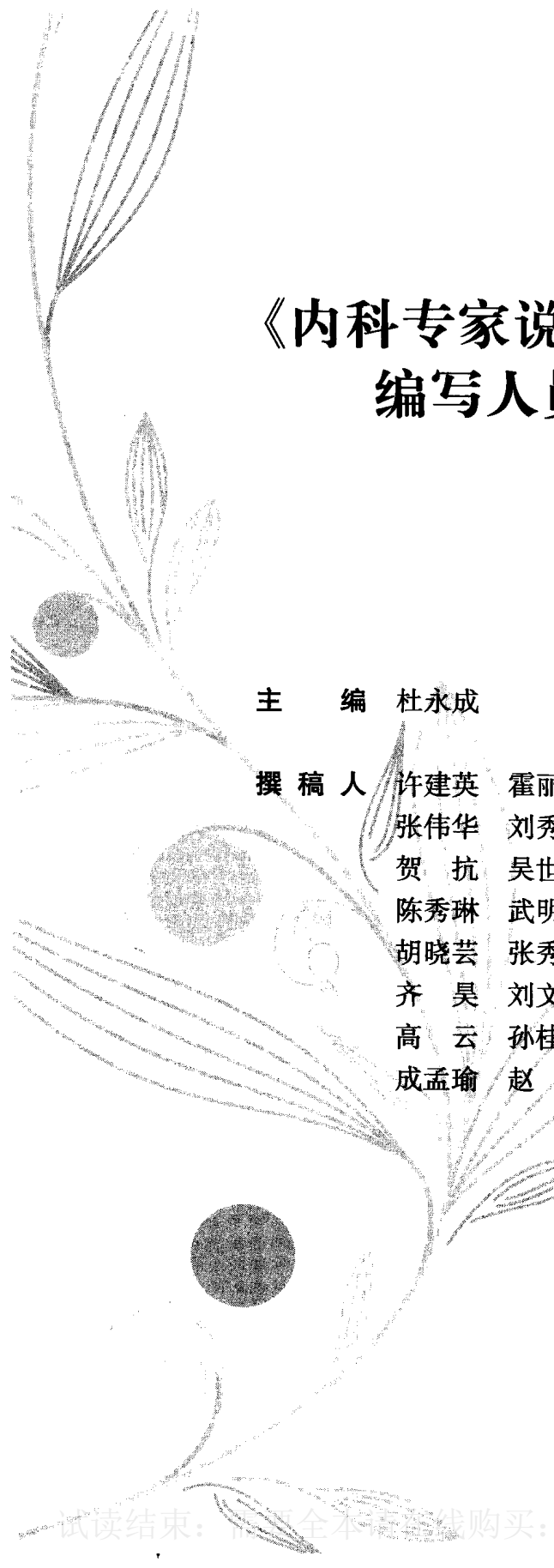


“专家说病说保健”丛书 编委会

主 编：高国顺

副 主 编：李树凯 杜永成 王斌全
王东文 郭述真（常务）

编 委：李 贵 石秀萍 常志刚 宋 彬
李惠斌 白 莉 李 莉 刘学军
张克让 许建英 霍丽娟 刘秀梅
杨 静 方敬爱 张伟华 李茹香
王建民 王璟琦 赵 焯 习 玲



《内科专家说病说保健》 编写人员名单

主 编 杜永成

撰 稿 人

许建英	霍丽娟	杨 静	方敬爱
张伟华	刘秀梅	李国顺	李殿青
贺 抗	吴世满	李茹香	王陆建
陈秀琳	武明虎	范星火	张新日
胡晓芸	张秀莲	任寿安	李 军
齐 昊	刘文媛	秦 纲	孙艳艳
高 云	孙桂芝	施熠炜	耿倩雯
成孟瑜	赵 蕊	李 惠	

企盼健康长寿是人类亘古不变的追求。社会的发展、科学的进步，尤其是医学科学的飞速发展和生命奥秘的不断破译，使这一追求已经成为现实，国人的人均期望寿命较新中国成立前翻了一番还要多。但人类如何能够生存得更长久、更健康、更优质、更富有活力依旧不是一件容易的事。只有全社会共同关注、共同努力，才有可能实现“人人享有健康保健”这一宏伟目标。

我们提倡人人都要力争做一名具有“健康素养的人”，也可以理解为具有高“健商”的人。其一是必须具备健康意识，要学会自觉、主动地珍爱生命、呵护健康；其二是要认真、经常地学习和摄取有关防病治病、养生保健、营造健康的科学知识；其三要学会并掌握适合自身特点的养生、健身的方法和技能，培养持之以恒的韧性和毅力；其四，一旦生病，要有“既来之，则安之”的心态和顽强地与疾病作斗争的信心和勇气。只有做到这四个方面，才有可能成为一名具有“健康素养的人”。具有健康素养的人应注意培养良好的道德、习惯和行为，做到心理平衡、适应社会、合理膳食、戒烟限酒、适宜锻炼、劳逸结合、控制体重等，才有可能达到真正意义上的健康。

时下，一些唯利是图、见利忘义之辈抓住人们企望健康长寿的心理，纷纷粉墨登场，他们打着“专家”、“大师”、“医药世家”、“祖传秘籍”、“宫廷御用”等诱人的幌子，制作虚假广告、拉拢名人作秀、雇用医托造势，给不少人造成很大的经济损失，对人们的健康造成损害。

面对这种局面，许多有良知、有爱心、有社会责任感、有科学积淀的医学专家、学者以及关注民生、维护民利的各种媒体纷



纷挺身而出，弘扬学术正气，净化医学领域，以严肃认真、科学严谨的态度为广大群众提供通俗易懂的医学知识和保健知识，促进和保障了广大人民群众的身心健康。

“专家说病说保健”丛书的作者们是山西医科大学第一临床医学院、第一医院的资深学者、名医专家和博士、硕士，他们掌握医学前沿动态，具有浑厚的学术底蕴、丰富的临床实践经验、殷实的医学技能，不论是说病还是说保健，都具有科学性、可靠性、可读性和实用性。该丛书深入浅出，通俗易懂。相信“专家说病说保健”丛书的出版，一定会对广大群众身心健康有所裨益。

山西省卫生厅厅长

2011年6月

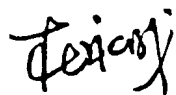
前言

经过多位内科学专家的共同努力，《内科专家说病说保健》一书和大家见面了。

医学专家写科普，广大群众读科普，对促进全民身心健康无疑是一件好事情。本书由30余名内科专家、医学博士、医学硕士撰写，内容涵盖了呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统、风湿免疫系统等方面的百余种常见病和多发病。

本书的特色在于：专家说病，浅显易懂、言简意赅；专家说保健，科学合理、实用性强，既体现了“生理-心理-社会适应”的健康模式，又体现了“上医不治已病治未病”的健康观念。

感谢山西省卫生厅高国顺厅长在百忙之中为本套丛书担任主编并作序；感谢科学出版社的大力支持；感谢所有关心和帮助过本书的朋友。愿《内科专家说病说保健》能成为内科医师的案头参考，成为广大病人及全社会人的好朋友。让我们大家携起手来，共同构建身心健康，共同创造美好未来。



2012年3月

丛书序 / i

前言 / iii

【 第一篇 呼吸系统疾病 】

- 急性上呼吸道感染 / 2
- 慢性支气管炎 / 4
- 慢性阻塞性肺疾病 / 6
- 慢性肺源性心脏病 / 8
- 支气管哮喘 / 10
- 支气管扩张症 / 12
- 细菌性肺炎 / 14
- 支原体肺炎 / 16
- 衣原体肺炎 / 18
- 军团菌肺炎 / 20
- 病毒性肺炎 / 22
- 肺脓肿 / 24
- 肺结核 / 26
- 间质性肺疾病 / 28
- 原发性支气管肺癌 / 30
- 胸腔积液 / 32
- 自发性气胸 / 34
- 肺栓塞 / 36
- 睡眠呼吸暂停低通气综合征 / 38



- 传染性非典型肺炎 (SARS) /40
- 甲型 H1N1 流感 /42
- 人感染高致病性禽流感 /44

【 第二篇 心血管系统疾病 】

- 心力衰竭 /48
- 心律失常 /50
- 高血压 /52
- 冠心病 /54
- 心绞痛 /56
- 心肌梗死 /58
- 二尖瓣狭窄 /60
- 主动脉瓣关闭不全 /62
- 感染性心内膜炎 /64
- 扩张型心肌病 /66
- 心肌炎 /68
- 急性心包炎 /70
- 梅毒性心脏病 /72
- 血脂异常 /74

【 第三篇 消化系统疾病 】

- 肝硬化 /78
- 胃食管反流病 /80
- 慢性胃炎 /82
- 脂肪肝 /84
- 功能性消化不良 /86
- 结核性腹膜炎 /88
- 肝性脑病 /90
- 大肠癌 /92

- 肠结核 /94
- 克罗恩病 /96
- 溃疡性结肠炎 /98
- 消化性溃疡 /100
- 食管癌 /102
- 胃癌 /104
- 原发性肝癌 /106
- 急性胰腺炎 /108
- 上消化道出血 /110
- 肠易激综合征 /112
- 铅中毒 /114
- 酒精性肝病 /116

【 第四篇 泌尿系统疾病 】

- 急性肾小球肾炎 /120
- 慢性肾炎 /122
- 隐匿性肾小球肾炎 /124
- 间质性肾炎 /126
- 镇痛剂肾脏病 /128
- 乙型肝炎病毒相关性肾炎 /130
- 慢性肾衰竭 /132
- 尿路感染 /134

【 第五篇 血液系统疾病 】

- 贫血 /138
- 缺铁性贫血 /140
- 营养性巨幼细胞性贫血 /142
- 再生障碍性贫血 /144
- 白细胞减少症 /146



- 白血病 /148
- 淋巴瘤 /150
- 过敏性紫癜 /152
- 特发性血小板减少性紫癜 /154
- 传染性单核细胞增多症 /156
- 血栓性血小板减少性紫癜 /158

【 第六篇 内分泌系统疾病 】

- 1 型糖尿病 /162
- 2 型糖尿病 /164
- 垂体腺瘤 /166
- 尿崩症 /168
- 甲状旁腺功能亢进症 /170
- Graves 病 /172
- 甲状腺功能减退症 /174
- 原发性醛固酮增多症 /176
- 嗜铬细胞瘤 /178
- 希恩综合征 /180
- 低血糖症 /182
- 肥胖症 /184
- 骨质疏松症 /186
- 皮质醇增多症 /188
- 痛风 /190
- 亚急性甲状腺炎 /192
- 周期性麻痹 /194

【 第七篇 风湿免疫系统疾病 】

- 风湿性疾病 /198
- 类风湿关节炎 /200

- 强直性脊柱炎 /202
- 系统性红斑狼疮 /204
- 白塞病 /206
- 硬皮病 /208
- 多发性肌炎和皮肌炎 /210
- 干燥综合征 /212
- 骨关节炎 /214



第一篇

呼吸系统疾病



急性上呼吸道感染

吴世满 教授

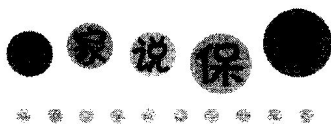


专家说病

急性上呼吸道感染是鼻腔、咽或喉部急性炎症的概称，是最常见的一类呼吸道传染病，常由病毒引起，少数由细菌引起。不同的年龄、性别以及生活在不同地区、从事不同职业的人均可患病，一年四季皆可发病，以冬春季多发，多为散发，气候突变时可以流行。引起急性上呼吸道感染的病毒类型较多，人体对各种病毒感染后产生的免疫力较弱且短暂，常无交叉免疫，故可反复发病。

本病的诱因多为受凉、淋雨和过度疲劳。普通感冒主要的临床表现多为打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、味觉迟钝、呼吸不畅、声音嘶哑。咽炎和喉炎表现为咽部发痒、有灼热感、咽痛，有时出现吞咽、讲话困难和咳嗽。疱疹性咽峡炎表现为明显咽痛、发热；检查可见咽部充血，软腭、扁桃体表面有灰白色疱疹及浅表溃疡。咽、结膜热表现为发热、咽痛、畏光和流泪。细菌性咽扁桃体炎表现为起病急，发热，体温达 39°C ，咽痛。此外，尚可并发鼻窦炎、中耳炎和气管炎、支气管炎。

急性上呼吸道感染常进行血象检查，合并细菌感染可进行痰细菌培养。



- ……➤ 加强体育锻炼，坚持有规律、适合个体的体育活动，如体操、散步、慢跑、太极拳以及各种球类运动，以增强机体抗病能力，抵御各种病原微生物的侵袭。
- ……➤ 劳逸结合、生活规律。如果发生了上呼吸道感染，应戒烟，注意休息，多饮水，保持室内空气流通；食用易于消化、清淡的饮食，多吃富含维生素的蔬菜和水果。
- ……➤ 注意与上呼吸道感染病人隔离，预防交叉感染。在上呼吸道感染的流行季节，要适当服用一些抗病毒的西药或中成药（如板蓝根冲剂），在干燥的室内可以适当增加湿度，也可用食醋熏蒸。
- ……➤ 应用流感疫苗。引起上呼吸道感染的病毒类型较多，人体对各种病毒感染后产生的免疫力较弱且短暂，故目前尚无有效的疫苗用于预防上呼吸道感染，但可以根据每年流感流行的趋势监测，在防疫部门的指导下应用疫苗。
- ……➤ 上呼吸道感染时，一般采取对症治疗，选用一些解热镇痛类药物和减少鼻咽充血及分泌物的药物，合并细菌感染时可选用适宜的抗生素。



慢性支气管炎

许建英 教授



专家说病

慢性支气管炎，俗称“老慢支”，以老年人多见，是一种呼吸系统的常见病和多发病，尤其在寒冷季节，易反复急性发作。若不积极预防和治疗，病情进展常可并发阻塞性肺气肿，甚至发展成慢性肺源性心脏病。北方高寒地区发病率较高，50岁以上病人多达13%左右。吸烟、大气污染、病毒和细菌感染、过敏因子的刺激及呼吸道防御功能下降、自主神经功能失调、遗传等因素与“慢支”的发生、发展有密切关系。

慢性支气管炎是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。常见的症状可概括为“咳、痰、喘、炎”四症，以长期咳嗽、咳痰或伴有喘息及反复发作为特征，每年发病持续3个月，连续2年或2年以上。轻者仅有轻度咳嗽，少量黏痰，合并支气管感染。冬季气候突变时，病情加重，可引起急性发作，尤以夜间或清晨为重，痰液一般为白色黏液或泡沫状，急性发作时呈脓性痰。部分病人有喘息症状，早期没有气促，反复发作数年后，并发阻塞性肺气肿，逐渐出现气促。

检查方法有胸部X射线透视或拍片、肺功能测定、血气分析，急性发作时血常规化验、痰病原学检查等。