

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

科学就医

QUANMIN JIANKANG

SHIWAN GE WEI SHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国医学科学院医学信息研究所 组织编写

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

“十二五”国家科技支撑计划项目科普系列丛书

全民健康 十万个为什么

(第二辑)

科学就医

QUANMIN JIANKANG

SHIWAN GE WEISHENME

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国医学科学院医学信息研究所 组织编写

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学就医 / 中国科协科普部, 中国医学科学院医学
信息研究所组织编写. — 北京: 北京出版社, 2016. 9
(全民健康十万个为什么 / 钟南山主编. 第2辑)
ISBN 978-7-200-11913-8

I. ①科… II. ①中… ②中… III. ①疾病—诊疗—
基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 021976 号

全民健康十万个为什么 (第二辑)

科学就医

KEXUE JIUYI

钟南山 丛书主编

中国科协科普部 中国医学科学院医学信息研究所 组织编写

*

北京出版集团公司 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

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

北京出版集团公司总发行

新 华 书 店 经 销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.375 印张 149 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11913-8

定价: 25.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572282

“全民健康十万个为什么”丛书 专家指导委员会

韩启德 桑国卫 陈凯先 张礼和 俞梦孙 曾毅 庄辉
王陇德 马云 马冠生 王清 朱小燕 李大魁 李少丽
李新华 杨凤池 杨维中 肖小河 陈士林 陈育德 武阳丰
胡俊峰 洪昭光 常春 梁晓峰 樊富珉

“全民健康十万个为什么”丛书 策划委员会

总策划：徐延豪

策 划：陈传宏 杨文志 田保国 张兆丰 胡富梅 吴小林
饶克勤 李俊德 丁丽霞 程义勇 王刚 田野
杨维中 陈博文 代涛

“全民健康十万个为什么”丛书编委会

主 编：钟南山

委 员（以姓氏笔画为序）：

马辛 王辰 王奕 文爱东 田野 代涛
刘开泰 刘雁飞 杨月欣 杨维中 杨蕴萍 邱泽青
张继春 陈博文 高颀 曹正逵 常翠青 章静波

《科学就医》编委会

主 编：代 涛

副 主 编：章静波

编 委（以姓氏笔画为序）：

王振捷 方 全 卢清君 白春梅 任慧玲 李 冀

张 波 张竹花 钮文异 黄晓明 盖小荣 曾学军

管 梅

编写秘书：柴 荣 郝雅琪

序言

健康是个人成长和幸福生活的基础，是人全面发展的必然要求，美国著名思想家拉尔夫·沃尔多·爱默生说过：“健康是智慧的条件，是愉快的标志。”同时，健康事关千千万万个家庭的幸福，事关国家的综合国力和可持续发展能力，事关社会和谐与民族复兴。习近平总书记深刻指出，没有全民健康就没有全面小康。当前我国公民健康面临着严峻的形势：人口总量持续增长，老龄化速度加快；慢性病、重大传染病和流行病仍然比较严重；公众的健康素养不高，缺乏必备的健康知识与技能，尚未养成良好的生活方式。党中央和国务院高度重视人民健康，《中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》提出“推进健康中国建设”。科学和技术的不断发展则为公众健康保驾护航。国务院颁布的《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》亦将“保障安全健康”作为四大主题之一。

习近平总书记在2016年5月30日召开的全国科技创新大会、中国科学院第十八次院士大会和中国工程院第十三次院士大会、中国科学技术协会第九次全国代表大会上强调，科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。为有效解决公众健康科学知识研究遴选不够、传播渠道不畅、普及范围不广等问题，“十一五”和“十二五”期间，科技部先后在国家科技支撑计划中设立“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目。项目旨在围绕公众健康需求，选择医疗卫生和健康领域最受关切的慢性病、常见病、传染病、就医用药、心理卫生、营养饮食、体育锻炼等，研究筛选有效适用的公众健康普及技术，并将科研与科普有机结合，通过多种方式向公众传播，改变公众在健康方面的认知和行为，实现公众健康素质和科学素质双提升。项目由中国科协组织，中国药学会牵头，中华医学会、中华中医药学会、中国营养学会、中国心理卫生协会、中国体育科学学会、中华预防医学会和中国医学科学院

医学信息研究所、中国社区卫生协会等机构具体承担，取得了积极的成效，累计惠及公众近 10 亿人次。

“全民健康十万个为什么”系列丛书是“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目的主要成果之一。丛书由钟南山院士作为总主编，医药卫生、营养、体育等多个领域的知名院士专家联合编写。“十一五”期间，出版了 4 个分册，包括《挑战慢性病》《知“瘟”防“疫”》《用药有道》《科学求健康》，因其内容科学丰富、语言通俗易懂的特点，深受广大读者的喜爱，荣获 2013 年全国优秀科普作品、第三届中国科普作家协会优秀科普作品奖科普图书类金奖等多个奖项。“十二五”期间，又完成 9 个分册的编写，分别是《科学就医》《让呼吸更畅快》《居民健康管理》《心理健康与疾病》《老年人用药有道》《中医药与保健》《膳食与营养》《科学健身》《免疫与接种》。希望公众能喜欢并且及早阅读这套丛书，做到有病科学治疗、无病科学预防，全面提升健康科学素养，学会健康生活，拥有健康生活，享受健康生活。

希望中国科协和相关机构能以“全民健康十万个为什么”丛书为蓝本，编创科普视频、动漫、文艺作品、融合创作产品等，在电视、广播、网络和移动端，在农村、社区和学校等广泛传播，帮助公众树立科学的健康理念，掌握科学的健康方法和知识，共享科技发展成果，共创健康幸福生活。

丛书凝聚了“公众健康知识及技术筛选与评价研究”项目各参与单位、各位专家和广大科技工作者的智慧和辛勤劳动，借此机会向你们致以衷心的感谢和诚挚的敬意！健康科普功在当代、利在千秋，希望你们能将这项伟大的事业坚持下去，推动健康中国建设和公民科学素质提升，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦做出更大的贡献！

全国政协副主席

中国科协主席

科技部部长





前言

人人都可能生病，病了总想找一家好医院、一位好大夫及时诊治，以期迅速康复，早日投入工作和学习或是享受生活。但是不少人可能会不知到何家医院，找什么医生看病，甚至可能会慌了手脚，“有病乱投医”，不但不能得到及时、正确的诊治，而且还可能因此而延误了病情，更不用说白白花了许多宝贵的时间和钱财。

随着国家新医改政策的持续推进以及信息技术的发展，新的就医方式、诊断治疗手段不断出现，网络预约、异地报销让老百姓看病更加方便，但是这些新的方式、政策无疑需要大家去了解、学习。同时，因为医学和疾病知识的专业性和复杂性，专业医生和普通大众之间的医学知识肯定是不对称的，如果缺少双方的沟通 and 理解，对疾病的早期预防、治疗和预后都没有益处，甚至会导致医患矛盾的发生。因此公众有必要了解更多的就医知识，方能快捷、经济、有效地解决自身所面临的健康问题。为了普及科学就医知识，增强城乡居民科学就医的意识和能力，引导公众合理地利用医疗卫生资源，我们组织专家、学者编写了《科学就医》，旨在引导公众形成预防为主的健康理念，及早发现疾病征兆，选择正确的诊断方法，合理地利用医疗卫生资源治疗疾病，提高就诊效率，建立和谐的医患关系。

本书分5章，第一章“科学就医有窍门”介绍如何选择医院、选择科室等就医的一般程序以及就医过程中的一些常见问题，旨在帮助公众及时、快速、高效就医。第二章“早期预防须重视”主要介绍一些常见疾病的病因、预防措施，旨在及早发现影响健康的高风险因素及潜在的疾病隐患，为人们及时、有效地预防疾病的发生、发展提供

参考。第三章“疾病信号早发现”着重介绍一些常见疾病的早期症状。疾病发生前往往会给我们发出一些“预警信号”，如果这些信号刚刚出现时就能引起我们足够的重视，便可尽早将疾病消灭在萌芽状态，使疾病对身体的损害降到最低。第四章“诊断方法要恰当”，在医学越来越进步的今天，检查也变得更加复杂，更加细化，作为一个患者不能不了解，因为这不仅关系到你是否有必要做某项检查，而且关系到它（们）对你身体是否有害，因此，只有当你了解这些检查的意义之后，你方能勇敢、放心、正确地去接受检查，不会误解也不会害怕。第五章“临床治疗重规范”介绍常见疾病的治疗方法及生病后日常生活中饮食、运动等方面的注意事项，指导公众在生病后采取科学、规范的治疗，以便及时、有效地治疗疾病。

由于人体与疾病都是一个十分庞大而复杂的系统，我们在本书中介绍的只是冰山一角，而且还不一定百分之百的准确，只能说我们为患友指出一个就医的方向，起着个医导的作用，但我们在医学理论上还是十分自信的，我们相信本书具有宝贵的参考价值。



目录

第一章 科学就医有窍门

导 读	2
1) 你知道科学就医吗?	3
2) 如何选择医院?	4
3) 什么情况选择社区医院就诊?	5
4) 如何选择就诊科室?	5
5) 如何预约挂号?	7
6) 什么时候该挂专家号?	8
7) 如何找到适合自己的专家?	8
8) 去医院有哪些注意事项?	9
9) 看病前需要带哪些资料?	10
10) 候诊时除了等,还能做什么?	11
11) 就诊时有哪些禁忌?	11
12) 哪些问题看病时必须问清楚?	13
13) 与医生沟通,有哪些注意事项?	13
14) 我的病该看中医还是西医?	14
15) 发热腹泻怎么看?	15
16) 什么情况下需要看急诊?	15
17) 如何拨打急救电话?	16
18) 如何当个合格的患者家属?	17

19)	如何分辨虚假医疗广告?	18
20)	如何防范“医托”, 避免上当受骗?	18
21)	为什么提倡参加适宜的医疗保险?	19
22)	没带医保卡能报销吗?	20
23)	从哪里了解医保报销信息?	21
24)	城镇医疗保险患者和新农合患者如何就诊缴费?	22

第二章 早期预防须重视

导 读	24
25) 胖人如何预防高血压?	25
26) 高血压会遗传吗?	26
27) 血脂为什么会偏高?	27
28) 高血脂与冠心病有关系吗?	28
29) 影响动脉硬化发病的因素有哪些?	30
30) 心绞痛发作的诱因是什么?	32
31) 急性心肌梗死是怎样产生的?	32
32) 中风可以预防吗?	34
33) 青少年会患帕金森病吗?	35
34) 胖人容易得脂肪肝吗?	36
35) 长期不吃早饭容易得胆结石吗?	37
36) 为什么绝经后易引起骨质疏松?	38
37) “整天脖子疼”是患了颈椎病吗?	39
38) 久坐办公室容易腰椎间盘突出吗?	41
39) 老年人才会患骨关节炎吗?	43
40) 引发卵巢囊肿的常见原因是什么?	45

41)	绝经后需要摘环吗？	46
42)	为什么会得白内障？	48
43)	如何预防近视眼？	49
44)	老年性耳聋可以预防吗？	51
45)	为什么会过敏？	52
46)	牙应该多长时间清洗一次？	53
47)	可能引发肿瘤的不良习惯有哪些？	53
48)	空气污染，易引发肺癌吗？	55
49)	食用发霉的花生容易引发肝癌吗？	57
50)	怎样系统了解身体健康状况？	58



第三章 疾病信号早发现

导 读	60
51) 血压升高一定是高血压吗?	61
52) 急性心肌梗死在发病前有什么征兆吗?	62
53) 走路不稳、胳膊发麻是中风的先兆吗?	64
54) 老年痴呆有先兆吗?	65
55) 病毒性肝炎有哪些早期信号?	66
56) 腹痛、腹泻、呕吐可能是肠炎吗?	67
57) “三多一降”是糖尿病患者的常见症状吗?	67
58) 早晨起床后关节僵硬是患了类风湿关节炎吗?	68
59) 多囊性卵巢会引发月经不调吗?	71
60) 您的孩子是过敏性咳嗽吗?	72
61) 您的孩子需要佩戴眼镜吗?	74
62) 体检发现眼压高，是不是青光眼?	75

63)	怎样区分感冒和过敏性鼻炎？	77
64)	鼻咽癌常有哪些早期表现？	78
65)	淋巴瘤有哪些早期症状？	79
66)	咽部不适会是食管癌的早期信号吗？	80
67)	消化不良是胃癌的早期表现吗？	83
68)	转氨酶增高是哪些疾病的早期表现？	84
69)	容易被患者忽略的胰腺癌早期症状有哪些？	86
70)	便血可能会是结肠癌吗？	87
71)	引发乳腺癌的危险因素有哪些？	88
72)	乳腺癌的信号有哪些？	89
73)	卵巢癌的发生有哪些征兆？	90
74)	白血病的早期有哪些表现？	92



第四章 诊断方法要恰当

	导 读	94
75)	血液检查应注意哪些事项？	95
76)	医生最关注的血脂指标是什么？	96
77)	检测血糖前一定要空腹吗？	96
78)	大便潜血阳性患者哪些情况需要做结肠镜检查？	97
79)	女性性激素六项应该在月经第几天检查？	98
80)	如何选择影像学检查？	98
81)	哪些影像检查有X射线的辐射损伤？	101
82)	影像学检查对婴儿和孕妇有危害吗？	101
83)	哪些部位的病变适合做CT检查？	102
84)	CT检查有哪些注意事项？	104

85)	下咽及食管异物可做CT检查吗?	105
86)	脑卒中后何时进行CT检查?	107
87)	胸部CT能发现肺结节吗?	108
88)	如何减少做X光摄影、CT检查时的辐射伤害?	110
89)	哪些部位的病变适合做MRI检查?	111
90)	体内有金属置入物的患者能做MRI检查吗?	113
91)	什么情况需要做CT或MRI增强检查?	114
92)	颅脑部疾病如何选择检查?	116
93)	哪些部位的疾病宜行超声波检查?	117
94)	超声波检查前有什么特殊准备?	118
95)	怀疑是甲状腺结节需要做哪些检查?	119
96)	月经前乳房胀痛是怎么回事?	120
97)	整个孕期应该做几次超声波检查?	121
98)	子宫附件的超声波检查应做哪些准备?	122
99)	超声波检查能鉴别卵巢囊肿良恶性吗?	124
100)	常用的消化道造影有哪些?	125

第五章 临床治疗重规范

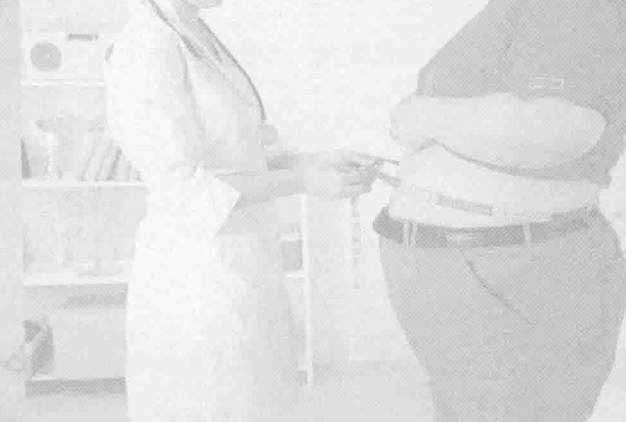
	导 读	130
101)	高血压患者需要常年服药吗?	131
102)	“降脂三部曲”是什么?	132
103)	脑梗死急救最佳的溶栓时间是什么时候?	133
104)	帕金森病患者在日常生活中有哪些注意事项?	134
105)	脂肪肝患者应如何调理?	135
106)	感染胃幽门螺杆菌需要治疗吗?	136

107)	甲状腺长了结节需要处理吗?	137
108)	骨质疏松如何科学补钙?	139
109)	颈椎病人如何选择枕头?	142
110)	做哪些运动可以缓解颈椎病?	143
111)	骨性关节炎能根治吗?	146
112)	强直性脊柱炎与腰肌劳损有什么区别?	148
113)	乳腺增生什么时候会减轻?	152
114)	哪些子宫肌瘤需要手术?	152
115)	怎样补锌才科学?	154
116)	孩子便秘怎么办?	156
117)	孩子肥胖怎么办?	157
118)	孩子一感冒就服用抗生素对吗?	159
119)	怎样安排孩子患病期间的饮食?	161
120)	如何治疗白内障?	163
121)	如何选择人工晶状体?	164
122)	确诊为青光眼该怎么办?	165
123)	治疗近视的手术靠谱吗?	167
124)	口腔溃疡吃维生素B、维生素C管用吗?	168



第一章

科学就医有窍门



导 读

有人生病乱投医，有人生病不投医，这些不科学的做法都会在一定程度上延误病情，因此，如何科学就医便显得尤为重要。据国家卫计委调研结果显示，广大群众对“寻医问药”问题反映强烈，合理用药、科学就医的知识和技能有待普及和提高。由于病因多种多样，机体反应所表现出来的形式也纷繁复杂。另外，随着国家医改和就医制度的不断完善，信息时代通过互联网进行预约挂号、远程医疗等新的技术手段也不断涌现。

为普及科学就医知识，增强人们科学就医意识，引导公众合理利用医疗资源，本章主要介绍一些日常生活中科学就医小知识。例如，如何选择医院、选择就诊科室，挂号途径，就医的一般程序，常见医疗保健制度，以及怎样与医生交流互动，理解医学的局限性，减少医患矛盾以便做到及时、正确、高效的到位就诊。在普及就医知识的同时改变人们传统的患病去大医院、找名医的就医理念，提倡人们遵从分级诊疗，“小病在社区、大病去医院、康复回社区”，不提倡不分情况盲目去大医院就诊，以免浪费不必要的时间、金钱和医疗资源。