

如果没有健康，
智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用，
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

季瑾◎编著 本书健康顾问：高剑虹

JIANKANGZHILU
《健康之路》
特别推荐
TEBIETUIJIAN

{健康是人生第一财富}

早知道 早健康



19种关键病 36种常见病自防自测

有病早治，无病早防，防治结合，**并且预防为主。**

这是健康的重要保障。

我们平时学习了一些健康方面的知识，指导我们的行为
对身体健康要注意自己的心理和精神情绪的健康。

同时要加强运动。



19ZHONG GUANJIANBING
36ZHONG CHANGJIANBING ZIFANGZICE

在饮食上也要科学的饮食，科学的搭配。

同时得了病要有一个科学的态度。

及时就医。对慢性疾病耐心调养，这样我们就能保持一个健康的身体。

世界卫生组织曾提出一句话：“自己的健康自己负责。”

我国的卫生方针是：“预防为主，治疗为辅。”

也就是说预防比治疗更重要。



中国城市出版社



如果没有健康，智慧就无法表露，文化就无法施展，力量就无法战斗，知识就无法利用。
生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。有了健康，才有一切。

健康是人生第一财富

早知道 早健康



季瑾◎编著

本书健康顾问：高剑虹

19种关键病 36种常见病自防自测

19ZhongGuanJianBing
36ZhongChangJianBingZiFangZiCe

中国城市出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

19 种关键病,36 种常见病自防自测/季瑾编著. —北京:中国城市出版社,2007.1

(早知道早健康)

ISBN 978-7-5074-1803-3

I .1... II .季... III .常见病—防治 IV .R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 131381 号

责任编辑 华 风(greatbook@sina.com)

装帧设计 纸衣裳书装

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编 100037)

电 话 (010) 63454857

传 真 (010) 63421488

总编室信箱 citypress@sina.com

投稿信箱 city_editor@sina.com

发行部信箱 zgcsfx@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

字 数 200 千字 印 张 16

开 本 787×1092 (毫米) 1/16

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价 22.80 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010) 63455163



前言

为什么我们经济发展了,钱多了,物质生活水平提高了,有些人反而死得更快了呢?有人以为现在心脑血管病多、癌症多、糖尿病多,都是因为经济发达了,生活富裕造成的。其实这并不完全正确,在很大程度上,这些病并不是因为经济发达而造成的,而是因为健康知识缺乏,防范意识不够所导致的。比如,美国的经验表明:白人与黑人相比,白人钱多,物质生活好,但是白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少。美国白领阶层地位高,收入也高,可是他们中患疾病远远低于蓝领阶层,寿命也长。这是为什么呢?因为白领阶层受到较好的健康教育,卫生知识丰富,自我保健意识强。

现在我们得病越来越多,在很大程度上,是因为卫生保健知识没跟上。

1997年,在澳大利亚召开的第十六届世界老年会议上,学者将人的财富概念全部重新排列:原来是金钱第一,现在是健康第一,知识第二,家庭第三,金钱排第四!与会者一致认为:最重要的是健康!

人人需要健康,人人渴望健康,俗称“健康是福”。但是许多人并不懂得珍惜自己的健康,没有完全做到对自己的健康负责,而是沉湎于不良的生活方式和行为方式之中,使自身健康遭受损害。

现在影响我们身体健康的主要是什么病呢?心血管病是第一位。2005年全世界死于新老心血管病者1530万人,占总死亡

人数的四分之一，是全世界最大的疾病。世界卫生组织的一份报告指出，只要采取预防措施就能减少一半的死亡，也就是说有一半的死亡完全是可以预防的。因此钟道恒博士说过一句话：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。因此很多病是可以不让它发生、可以避免死亡的。”不久前，联合国提出一个口号：“千万不要死于无知！”这一口号，应该引起每个人的关注。人生许多的不幸和悲哀多数都是源自无知与疏忽，无知就是你该知道的不知道，疏忽就是你该注意而没有注意，这就非常非常不值得。

世界卫生组织曾提出一句话：“自己的健康自己负责。”我国的卫生方针是：“预防为主，治疗为辅。”也就是说预防比治疗更重要。我们应该重视疾病的防治，增强“不治己病治未病”的意识。只有不断提高自我保健意识，学习防治疾病的基本知识，并采取积极有效的行动，才能把健康真正掌握在自己手中。

本书在向大家介绍健康的基本常识和常见病的诊断防治知识的同时，还特别强调这样一种理念：疾病与健康在很大程度上取决于我们放入口中的食物，“祸从口出，病从口入”，不当的饮食，日积月累，会置我们的身体于危险中。我们无法改变出生，很难改变工作环境和生活压力，但是可以选择健康的食物，进行平衡、合理的膳食。食物像药物又不同于药物，它对我们更友善，它没有药物带给我们的副作用，让我们在自然状态下免遭疾病，远离痛苦。

最后要提醒大家的是，本书中的信息仅供自我保健和辅助性参考，不能作为疾病诊断及医疗的主要依据。对于任何疾病来说，都是早知道，早健康；早治疗，早健康。必要的时候，还是要去医院，看医生，以免贻误治疗的最佳时机。



目 录

上篇 健康的基本常识

- 关注您的健康检查 \2
- 要注意身体各部分的细微变化 \9
- 警惕“亚健康”状态 \16
- 注意生活中的细节 \17
- 平衡膳食,合理营养 \21
- 为自己制定一份健康食谱 \24
- 注意合理地饮水 \27
- 多食些传统养生保健食品 \29
- 积极改善你的睡眠 \36
- 生命在于运动 \39
- 预防癌症从改变生活方式开始 \43





中篇 19 种关键病自防自测

- 非典型肺炎 \48
- 冠心病 \51
- 高血压病 \57
- 高脂血症 \61
- 糖尿病 \63
- 脂肪肝 \67
- 肥胖病 \70
- 脑动脉硬化 \72
- 中风(脑血管意外) \76
- 食管癌 \80
- 大肠癌(直肠癌) \83
- 肺癌 \86
- 胰腺癌 \90
- 胃癌 \93
- 肝癌 \95
- 子宫颈癌 \98
- 乳癌 \101
- 白血病 \105
- 艾滋病(获得性免疫缺陷综合症) \110

下篇 36 种常见病自防自测

感冒 \114
慢性支气管炎 \117
哮喘 \121
咳嗽 \124
胃痛 \127
慢性胃炎 \129
胃与十二指肠溃疡 (消化性溃疡) \133
胃下垂 \137
慢性肾炎 \141
便秘 \143
腹泻 \149
痢疾 \152
肾结石 \154
肛裂 \156
痔疮 \160
肩关节周围炎 \169
慢性胆囊炎、胆石症 \172
眩晕 \174
神经衰弱 \176
失眠 \179
慢性前列腺炎和急性前列腺炎 \182





前列腺肥大 \186
阴囊湿疹 \191
阳痿 \193
遗精 \200
早泄 \203
痛经 \207
急性乳腺炎 \212
乳腺增生 \216
更年期综合症 \217
颈椎病 \223
白癜风 \228
手足癣(鹅掌风) \230
痤疮(粉刺) \233
白内障 \236
青光眼 \240

上篇

健康的基本常识



19zhong guanjianbing
36zhong changjianbing
zifangzice



36种常见病自防自测

19种关键病 19zhong guanjianbing 36zhong changjianbing zifangzice

关注您的健康检查



人们经常要接受健康检查。除非收到“必须再次复查”的通知，否则一般人很少去注意检查结果，其实这是非常错误的。

健康检查大致来说有两个主要目的。第一个目的是对于没有自觉症状但很重大的疾病能够早期发现并治疗。如胃癌、大肠癌、肺癌、乳腺癌、子宫癌等，若能早期发现便能完全治愈。有一位患者，虽然曾经罹患了4种癌症，但现在依然在工作岗位上生龙活虎。他就是经由健康检查的早期发现被拯救性命。

健康检查的另一目的在于降低未来罹患疾病的几率。如，即使血压高了一点，但不会有什么自觉症状，在生活上也不会有什么困难，因此很多人便毫不在意。但是有资料指出，高血压的人罹患脑中风的几率高居不下。高血压的人若能从早期便把血压保持在正常范围内的话，罹患脑中风的危险将大幅降低。

血液中胆固醇值偏高的人完全没有自觉症状，但是将来容易罹患狭心症和心肌梗塞。同样地，血糖值偏高也没有自觉症状，但未来罹患糖尿病、失明，或因肾功能障碍而必须洗肾的几率会大幅增加。

由此可知，即使现在没有自觉症状，一旦发病的话往往就很严重，所以一定要设法预防这类重大疾病发生才行。高血压、高血脂症等被称为脑中风及心肌梗塞的“危险因子”。早期发现这类因子的异常并使其恢复正常，极力防止疾病的发生，正是健康检查的目的。

1、体重

肥胖是糖尿病、狭心症、心肌梗塞等许多疾病的重要诱因。肥胖度要根据身高和体重计算而得。最常用的方法是：标准体重(kg)=身高(m)×身高(m)×22。例如，如果身高是170cm，则 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$ (kg)



是标准体重。在这个标准体重上下 10% 的范围都算是理想体重。超过标准体重的 20% 就是太胖，低于标准体重的 20% 则是太瘦。也就是说，身高 170 厘米的人，如果体重 76.3 公斤以上，便会有肥胖的问题。

跟肥胖有关的 3 大要因是饮食、运动、体质。有人大吃大喝却骨瘦如柴，有人整天算计饮食和运动量却一直发福。但是，一般而言，胖子多半是因摄取过多高营养的食物，加上运动不足所造成。这就好像把自己的日常生活公开摊在众人面前似的。在美国甚至会因“连自己的体重都控制不住”而被公司视为欠缺管理能力。就算是因为与生俱来的体质而发胖，也不要轻易放弃，反而必须比其他人更努力减肥才对。

通常，肥胖是指皮下脂肪过多的状态。但是，脂肪堆积在肠管等内脏器官周围的“内脏性肥胖”也日益受到重视。医学界认为内脏性肥胖导致糖尿病、心肌梗塞等的危险性更高，因此必须多加小心。内脏性肥胖无法从身高和体重得知；即使外表较瘦，肚子也没凸出，仍有可能罹患内脏性肥胖。CT（电脑断层摄影装置）照片可以同时把皮下脂肪和内脏脂肪的状态呈现出来，对自己不放心的人最好去检查一下。

2、血压

高血压是促成脑动脉硬化的主要因素。血压高，脑动脉便容易硬化，导致脑梗塞及脑出血的几率加大。收缩压最好在 140mmHg 以下，舒张压最好在 90mmHg 以下。若是收缩压在 160mmHg 以上，舒张压在 95mmHg 以上，就必须努力使血压降低了。

血压会因运动及精神紧张而上升，一天中变动极大，因此较理想的方法是测量“24 小时血压”，以判断是否应该设法降低血压。但是在健康检查的时候做不到这一点，所以要在生理及心理都很稳定的状态下测量血压，才能决定是否需要治疗。有不少人受到健康检查的紧张气氛影响，或一看到医生血压立即上升，但一踏出医院门口血压又回复正常。这样的人最好在量血压前尽量保持安静，而且缓缓深呼吸直到血压测量完毕。对血压变动剧烈深感困扰的人也可以采用相同的方法。如果这样，血压依然居高不下，那就真的需要治疗了。

治疗的目的在于把血压控制在一定值以下。降血压药一旦开始服用之后，就会像麻药一样必须持续服用一辈子，因此有些人不愿意服

36种常见病自防自测

19种关键病 19zhong guanjianbing 36zhong changjianbing zifangzice

用。如果血压并非高得离谱,可以通过运动和限制食盐摄取量来降低血压;但若这样仍然无法降低,则最好尽早服用降血压药,以抑制动脉硬化的进展。夏天时血压会降低,有不少人因而能减服降血压药,甚至不必再用。

3、眼底检查

眼底是唯一能够直接观察微细血管的部位。高血压患者要经常做眼底检查,以便了解是否有动脉硬化及血管出血等症状。

眼底检查对于糖尿病患者也相当重要。糖尿病会使微血管产生粒状物(动脉瘤),发生点状出血或血浆外漏,甚至网膜剥离。许多人因为糖尿病造成的网膜剥离而失明。虽然最近可用“光凝固”法抑制剥离,但这依然是个很严重的问题。

一旦罹患糖尿病,有可能必须洗肾,或容易因动脉硬化而产生心肌梗塞、狭心症等各种并发症。糖尿病本身几乎没有自觉症状,在毫不知知的情况下产生这种并发症真是太可怕了。肥胖的人、好吃的人请务必做一次眼底检查。

4、心电图

心脏病可大致分为心脏衰竭、心律不齐、缺血性心疾。心脏衰竭患者在爬楼梯或坡道时,会感到喘不过气或心跳太快。瓣膜症和构成心脏的肌肉损坏造成的心肌症等,都会导致心脏衰竭。心律不齐患者在静止不动时,有时会感到脉搏加速的心悸,有时则感到心跳变慢而蹒跚不稳。由于心脏衰竭和心律不齐有自觉症状,多半会找医生诊断治疗。因此,检查的重点在于调查有无狭心症、心肌梗塞等缺血性心疾的危险。心脏是由厚度1厘米左右的肌肉(心肌)墙所构成。把营养运送到心肌的动脉称为冠状动脉。冠状动脉如果变细,则当心脏比平时做更多活动时,便会血液不足并感到疼痛(狭心症)。如果情况更严重,冠状动脉堵塞使血液无法抵达,心肌便会坏死,这时胸部会感到剧烈疼痛(心肌梗塞)。狭心症和心肌梗塞都是因血液无法充分抵达心肌而发生,所以归类为缺血性心疾。

做健康检查时,要在安静的状态下拍摄心电图。这称为“安静心电图”,可由此得知瓣膜症是否造成心房及心室的负担,以前是否发生心



肌梗塞。但心电图无法判断冠状动脉是否变细,所以要做运动使心脏成为缺血状态,再从心电图的变化来推断。一般的方法是让受检者重复上下两个台阶,测量运动期间、刚运动后、运动后 2 分钟及 6 分钟时的心电图。如果这项检查呈现阳性,则必须做更详细的检查。

5、胆固醇与中性脂肪

血清脂质是促成动脉硬化的最主要原因。血清总胆固醇若在 200mg/dl 以上,则罹患狭心症和心肌梗塞的几率会大幅提升。日常饮食中的动物性脂肪、鸡蛋蛋黄、鱼卵等食物中即含有大量胆固醇。汉堡包、咖喱饭、猪排饭、牛排、洋芋片等都含有许多胆固醇,使得血清总胆固醇值偏高的人越来越多,同时也导致狭心症和心肌梗塞的患者增加。

食物消化之后,其中的胆固醇被肝脏摄取,再从肝脏送到血液中。胆固醇及中性脂肪不易溶于水,所以会在蛋白质的包覆下送出,称为“脂蛋白”。低密度脂蛋白(LDL)负责把胆固醇运送到动脉,如果低密度脂蛋白发生变性,便会引发动脉硬化,因此它被称为“坏胆固醇”。低密度脂蛋白含有大量胆固醇,如果血清总胆固醇值高,低密度脂蛋白值也高。另一方面,动脉中多余的胆固醇则靠高密度脂蛋白(HDL)运回肝脏,由于高密度脂蛋白把胆固醇从动脉中运走,因此它被称为“好胆固醇”。做运动会使得高密度脂蛋白值提高。最近,运动不足的人很多,所以高密度脂蛋白值偏低的人越来越多,这也是狭心症和心肌梗塞患者增加的主要原因。高密度脂蛋白值如果低到 40mg/dl 以下,便有危险。也有人高密度脂蛋白值和低密度脂蛋白值都偏高或偏低,这时医生会以高密度脂蛋白值和低密度脂蛋白值的相对比例来判断。

血清总胆固醇值高者,中性脂肪越高越容易罹患狭心症和心肌梗塞,最好维持在 150mg/dl 以下。血液中的中性脂肪浓度和摄取的能量也有关系,暴饮暴食会使中性脂肪浓度上升,因此只要稍微努力一下就可以下降。如果超过 1000mg/dl,有可能罹患慢性胰炎。

6、肌酸肝

肾脏是把体内废物排出体外的脏器,肾脏机能衰退,废物便会积存在体内,更严重的话会得尿毒症,就必须靠洗肾代替肾脏的功能了。肾脏的排泄机能可藉由一种体内的废物——肌酸酐在血液中的浓度来观



36种常见病自防自测

19种关键病 19zhong guanjianbing 36zhong changjianbing zifangzice

察。男性的正常值为 $0.8\text{mg/dl} \sim 1.3\text{mg/dl}$ ，女性为 $0.6\text{mg/dl} \sim 1.1\text{mg/dl}$ ，高于此值便有可能是肾功能障碍。

7、GOT, GPT, γ -GTP 等

(1) 肝脏的机能

GOT(麸草醋酸转氨基酶)和 GPT(丙酮酸转氨基酶)是和制造蛋白质有关的酵素,存在于每个细胞中。发生心肌梗塞、肌炎等疾病时,这个值会上升,但上升最多的是在肝脏细胞损坏的时候。GOT、GPT 上升到 45IU/l 以上时便属异常。LDH(乳酸脱氢酶)也会在肝脏细胞损坏时上升。

(2) 胆囊和胆管的机能

胆囊和胆管的机能可通过 ALP(碱性磷酸酶)和 γ -GTP(谷氨酰转肽酶)来调查。ALP 也含有与骨骼成长有关的成分,所以在成长期会上升。但在成人,最常见的是因胆管狭窄或阻塞所造成的上升。这时,发生黄胆的 T-Bil(胆红素总量)的值通常也会上升。如果这个值偏高,有时会在做腹部超音波检查时发现胆结石。

γ -GTP 在胆管系统有异常时会上升。这个值在酒精摄取过量时也会上升,所以大量饮酒的人通常 GOT、GPT、 γ -GTP 的值都会偏高。饮酒首先使细小的胆管受到伤害,导致 γ -GTP 上升,然后使肝脏细胞受损,导致 GOT、GPT 上升。

(3) 胰脏的机能

如果胰脏染有慢性胰炎等疾病,淀粉酵素会上升,大量饮酒的人经常可发现这种现象。不过,唾腺有问题时也会上升,所以要辨识清楚。淀粉酵素值偏高的可怕之处在于胰癌。胰脏的头部有把胰脏分泌液送到十二指肠的管子和把肝脏分泌液送出的胆管,如果该部位发生癌症,便会出现黄胆的症状。但若是尾部发生癌症,则症状并不明显,癌症恶化到极严重之后才发现的人不在少数。利用腹部超音波检查也很难发现。

8、血糖值

血糖值可用来判断糖尿病。空腹时正常人的血糖值为 $70 \sim 110\text{mg/dl}$,超过 140mg/dl 便是糖尿病, $110 \sim 140\text{mg/dl}$ 称为临界型。饮食之后血

糖值会上升,在饮食后大约 1 小时达到巅峰,然后慢慢下降。正常人饮食后 1 小时的值不会超过 160mg/dl,2 小时的值也不会超过 120mg/dl。健康检查通常是测定空腹时的血糖值,如检查当天吃了早饭再测量血糖值,极有可能造成诊断错误,因此一定要记得“检查当天不可以吃早饭”。除了血糖值之外,还有称为 HbA1C(血红素)的检查项目。它不会像血糖值那样急速变动,是很适合观察整体血糖状态的检查方法,它可观察采血前 30 天内血糖值的变动。这个值的正常范围在 4.0%~6.5%,若长期超过 8%,则出现糖尿病并发症的几率很高。

9、胸部 X 光照片、CT

以前的目的是发现肺结核,现在是肺癌。通常 X 光照片是从正面拍摄,但这么一来,很容易漏失了位于心脏背侧的肺癌,所以比较谨慎的健康检查,会同时从侧面拍摄照片。即使如此,在支气管较粗之处发生的肺癌仍有可能漏失,所以还要利用显微镜观察痰,以确定没有癌细胞。如果 X 光照片显现出可疑之处,便要利用 CT 检查肺的横断面。最近也有人采用称为螺旋 CT 的方法,把 CT 的各个断层图像利用电脑处理做成立体图像,这是早期发现肺癌最有效的方法。

胸部 X 光照片也可以用来检查心脏的大小和形状的变化。高血压、主动脉狭瓣症等患者的心脏必须克服高压才能送出血液,所以壁会变厚,称为心脏肥大。在这个阶段,X 光照片看不出来。如果状况继续恶化,导致收缩力减弱,便会发生心律不整。这时心脏会变大,称为心脏扩大,可以从 X 光照片看出。心脏收缩力减弱的原因有高血压、心肌梗塞、心肌症等等。

10、消化器官的 X 光照片、内视镜

通过喝钡液再拍摄 X 照片,可发现胃癌、胃及十二指肠溃疡、胃炎。

胃癌初期完全没有症状,但若恶化而转移到肝脏等处,即使动手术也很难治愈。不过,如果能够早期发现而加以切除,则可望完全治愈,为了早期发现,必须 1 年做两次检查。最好的方式是 1 次做 X 光(胃透视),1 次做胃内视镜(俗称胃照相机)检查。

胃内视镜检查直接观察胃表面,如果看到些微可疑的组织,可以采

取其中一部分,利用显微镜检查是否有癌细胞。

随着人们的饮食习惯日渐欧美化,导致大肠癌患者大幅增加。由于几乎没有自觉症状,许多人是在健康检查的时候才发现。比较简单的检查方式是调查排便中是否有血液。这时要采用不易受食物中所含铁成分影响的方法。但是,可能的话,每年1次喝钡液到大肠中,做X光摄影或内视镜检查比较妥当。内视镜检查经常会发现大肠息肉,有时息肉会恶化成癌,所以要采取部分组织做进一步检查。若觉得可疑,在做内视镜检查的时候就应该要把息肉拿掉。

11、超音波检查

乳癌的发现不仅靠触摸寻找“硬块”,超音波检查及放射线检查也很有效。

初期乳癌可通过切除而完全治愈。

子宫癌的主要检查方法,是采取局部的细胞,放在显微镜底下调查是否有癌细胞,不过最近利用超音波检查也可以发现了。

男性小便时如果要花很久时间,便有前列腺肥大的可能。前列腺肥大也可经由直肠触诊得知,但详细检查仍得靠超音波。肥大的前列腺之中有时会有癌。

肥胖者、血清脂质上升者和爱喝酒的人,肝脏往往会积存脂肪而成为脂肪肝,甚至不少人变成慢性肝炎。做超音波检查时,脂肪肝、肝硬化、肝癌等全都可以一目了然。

胆结石、肾肿瘤、肾结石、肾萎缩、胰脏癌、腹部大动脉瘤、心脏疾病等也可以靠超音波检查发现。

12、脑检

通常健康检查并不做脑检,但最近却有越来越多的人接受脑检。这对于事前预测脑中中风发作的危险具有极大的效果。脑中风分为脑部血管有血块(血栓)阻塞的脑梗塞,和脑部血管破裂的脑出血,这两种都是高血压患者常见的疾病。降低血压最大的目的之一就是预防脑中风。

脑梗塞之前发生暂时性脑缺血(TIA)的人也不在少数。TIA主要是在内颈动脉等动脉形成的小血栓被运到脑部,把细小的血管暂时堵