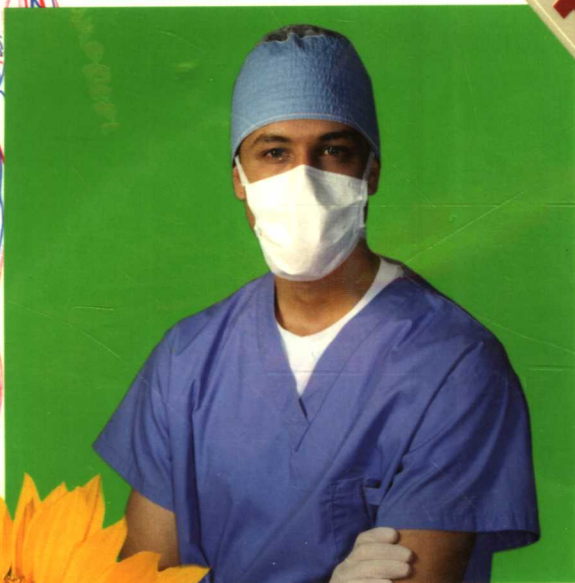


家庭医疗保健百科文库

常见病 预防全书

大众健康图书
学了就会
会了就用 用了就灵
让您登上健康快车



中国画报出版社

家庭医疗保健百科文库

常见病预防全书

主编 高 磊 张 弘

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健百科文库/张弘编著. - 北京:中国画报出版社,2003.4

ISBN 7-80024-665-5

I.家... II.张... III.常见病-诊疗-指南 IV.R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024808号

家庭医疗保健百科文库

责任编辑 张宝义

出 版 中国画报出版社
社 址 北京海淀区车公庄西路33号
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市印务有限公司
规 格 850×1168毫米 1/32
印 张 180
字 数 3650千字
印 次 2003年8月第1版第1次印刷
印 数 1—1000套

书 号 ISBN 7-80024-665-5

定 价 378.00元(全十八册)

本书编委会

主 编：高 磊 张 弘

编 委：高 磊 张 弘 程文超

刘 超 岳 鑫 刘成刚

李 源 刘畅春 葛长根

前 言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早有定论，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无疾就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴求健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编辑出版了这套《家庭医疗保健百科学库》，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本套丛书共分十八册：《家庭医生全书》、《中老年保健全书》、《常见病预防全书》、《百病食疗妙方全书》、《食物保健全书》、《中华传统饮食宜忌全书》、《健康食谱全书》、《中国历代名医名方全书》、《民间治病绝招全书》、《健康忠告全书》、《健康四大基石》、《30 天使体质强健》、《提高免疫力全书》、《糖尿病防治全书》、《保健按摩全书》、《按摩·针灸·

拔罐·刮痧治百病》、《新手妈妈育儿全书》、《新手妈妈怀孕40周》。

本书为《常见病预防全书》。随着我国人民生活水平的迅速提高，“文明病”的产生成为严重威胁人们生命的重要问题。高血压疾病、心脏疾病、脑疾病、牙科疾病、肝脏疾病、胃肠疾病、肺疾病、皮肤疾病等时刻在我们身边徘徊。据卫生部资料报道，在影响我们身体健康的主要疾病中，心血管病居第一位，占总死亡人数的29%，癌症列居第二位。然而这些疾病并不是不可预防的，致病的主要原因是我们对这些疾病的预防知识所知甚少。所以说，人们不是死于疾病，而是死于无知。本书正是从预防着手，教您如何建立科学的生活方式，从而远离疾病威胁，达到健康生活的目的。

编写本套丛书时，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大家庭使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性质图书，在实际诊疗及用药时，应在医生指导下进行。

编 者

2003.6

目 录

第一章 心脏疾病 (1)

第一节 预防 (3)

一、不可抗拒的“天灾” (3)

二、可以预防的“人祸” (5)

三、年龄不饶人 (11)

四、庸人自扰 (11)

五、谁之过错 (12)

六、虚邪贼风，避之有时 (13)

七、动静适宜，勿妄作劳 (15)

八、恬淡虚无，虚静为保 (18)

九、心血管内需“环保” (19)

第二节 诱因 (38)

一、什么是高血压病 (38)

二、高血压、心脑血管病的罪魁祸首 (39)

三、贫血性心脏病 (39)

四、脚气性心脏病 (40)

五、胶原组织疾病与心脏病 (40)

六、急慢性肾炎与心脏 (41)

七、心血管神经官能症 (41)

八、妊娠与心脏	(41)
第三节 症状	(43)
一、与心血管疾病有关的呼吸困难特点	(43)
二、心源性与肺源性呼吸困难如何区别	(44)
三、前胸疼痛并非全是心绞痛	(45)
四、典型心绞痛有哪些特点	(45)
五、不典型心绞痛	(46)
六、心肌梗塞发病有先兆	(47)
七、无痛性心肌梗塞	(47)
八、心悸当细辨	(48)
九、心律失常分类	(48)
十、心性浮肿	(49)
十一、非心性浮肿	(49)
十二、心力衰竭的表现	(50)
十三、口唇、指甲为何发青	(50)
十四、不能轻视的“杵状指”	(51)
十五、晕厥莫等闲	(51)
十六、高血压脑病是怎么回事	(52)

第二章 脑疾病

第一节 预防	(55)
一、刨根问底找原因	(55)
二、保护大脑靠自己	(68)
第二节 诱因	(78)
一、外敌入侵，动摇“君”心	(78)

二、天下大乱波及元神	(86)
第三节 症状	(93)
一、未卜先知	(93)
二、脑病智囊团	(103)
第三章 牙科疾病	(107)
第一节 预防	(109)
一、增强牙齿和机体的抗龋能力	(109)
二、牙釉质发育不全的预防	(111)
三、氟牙症的预防	(111)
四、四环素牙的预防	(112)
五、牙齿萌出异常的防治	(113)
六、如何预防牙颈部的缺损	(114)
七、牙髓发炎的预防	(115)
八、牙根发炎的预防	(116)
九、口腔不良习惯造成牙齿排列不齐的预防	(117)
十、牙周组织病成因浅谈	(119)
十一、牙石的预防	(121)
十二、如何选牙刷	(123)
十三、刷牙的技巧	(125)
十四、叩齿的益处	(126)
第二节 诱因	(127)
一、全身性疾病引发的牙病	(127)
二、牙病引发的其它器官疾病	(132)

目 录

第三节 症状	(134)
一、疼痛	(134)
二、肿胀	(136)
三、出血	(136)
四、痿管	(137)
五、张口受限	(138)
六、溃疡	(139)
七、口干	(141)
八、口臭	(141)
九、肿块	(142)
第四章 肝脏疾病	(145)
第一节 预防	(147)
一、保肝大要在防“毒”	(147)
二、强肝之要在于“疏”	(160)
三、护胆之法在于“畅”	(167)
第二节 诱因	(173)
一、妊娠肝病——忧喜各半	(173)
二、子病犯母——心源性肝病	(174)
三、激素异常影响肝脏	(175)
四、血液疾病与肝脏	(175)
第三节 症状	(177)
一、倦怠乏力——不容忽视	(177)
二、呕吐厌油——肝病可疑	(178)
三、腹胀腹泻——非惟肠病	(179)

四、痛在右腹——肝胆所属	(179)
五、目睛黄染——肝病无疑	(182)
六、“葫芦状”腹——内有积水	(185)
七、胸腹壁“青筋暴露”——出血的隐患	(187)
八、呕血、黑便——病情危急	(188)
九、大便灰白——事出有因	(189)
第五章 胃肠疾病	(191)
第一节 预防	(193)
一、病从口入	(193)
二、莫把胃肠当牙齿	(195)
三、胃肠也怕放射线	(195)
四、胃肠也怕闹情绪	(196)
五、胃肠不喜欢烟酒	(197)
六、劳逸失度，贻害胃肠	(198)
第二节 诱因	(199)
一、泌尿系统疾病	(199)
二、血液系统疾病	(200)
三、内分泌疾病	(204)
第三节 症状	(206)
一、恶心与呕吐	(206)
二、呃逆	(207)
三、反刍	(208)
四、反胃	(209)
五、食欲不振（厌食）	(209)

六、烧心	(210)
七、上消化道出血	(211)
八、腹胀	(212)
九、腹痛	(213)
十、腹泻	(217)
十一、便秘	(219)
十二、下消化道出血	(220)
十三、消瘦	(222)

第六章 肺疾病 (223)

第一节 预防 (225)

一、大气污染是呼吸器疾病的“罪魁祸首”	(225)
二、随地吐痰害人害己	(226)
三、城市绿化刻不容缓	(228)
四、咳嗽有害还是有益	(230)
五、为什么老年人容易得慢性支气管炎	(231)
六、吸烟伤肺	(233)
七、肺气肿对人体的危害	(235)

第二节 诱因 (238)

一、空气栓塞会导致呼吸衰竭	(238)
二、淹溺患者是怎样发生呼吸衰竭的	(239)
三、贫血可以导致呼吸衰竭	(240)
四、静脉输液不当会发生呼吸衰竭	(240)
五、艾滋病会侵犯肺	(241)
六、神经系统疾病对肺的损伤	(242)

七、药物引起的肺疾患	(243)
八、尘肺是怎么回事	(245)
第三节 症状	(247)
一、咳嗽意味着什么	(247)
二、中医如何看待咳嗽	(248)
三、咳痰需要鉴别	(250)
四、紫绀能说明什么	(251)
五、桶状胸是怎么回事	(252)
六、咯血不容忽视	(254)
七、哮喘需详审虚实	(255)
八、呼吸困难可见哪些病	(256)
第七章 皮肤疾病	(259)
第一节 预防	(261)
一、人本身的原因	(261)
二、外界环境的作用	(261)
三、皮肤的日常保养	(263)
四、不同季节的皮肤保健	(269)
五、不同年龄和性别的皮肤保健	(272)
六、不同类型皮肤的保健	(274)
七、不同部位皮肤的保健	(277)
第二节 诱因	(291)
一、皮肤色斑与系统性疾病	(291)
二、多发性毛囊炎、瘙痒症可能是糖尿病的信号	(292)

目 录

三、系统性红斑狼疮不是单纯的皮肤病	(294)
第三节 症状	(297)
一、难受的感觉——瘙痒	(297)
二、常见的疼痛性皮肤病	(297)
三、麻木	(297)
四、斑	(298)
五、丘疹	(298)
六、水疱和脓疱	(299)
七、囊肿	(300)
八、溃疡	(300)
九、糜烂	(300)
十、脱屑	(300)
十一、结痂	(301)
十二、抓痕	(301)
十三、瘢痕	(301)
十四、粉刺	(302)

☐ ☐ ☐☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐

第一节 预 防

一、不可抗拒的“天灾”

(一) 先天禀赋

疾病的发生，是多因素综合作用的结果，心血管系统疾病的发生也是如此。先天禀赋即遗传因素，决定发生某疾病的可能性，是疾病的内因，而环境因素及后天的调理是该疾病发生的外在因素。先天因素是不可避免的。

首先，先天性心脏病的发病，是在遗传缺陷的基础上，受到环境因素影响而形成。该病的遗传问题已逐渐引起重视，该病患者的子女患病率为2%，其发病不但有家族聚集性，且能在数代后重新出现。环境因素如母亲妊娠三个月内受病毒感染（特别是5~9周感染风疹）、酗酒、接受放射线、乱用药物等则是发病的直接诱因。

其次，原发性高血压、冠心病的发病，遗传因素更为重要，往往是多个遗传因子的综合作用。流行病学调查表明，孪生子女的患病率明显增加；不少病人有家族群发现象；处于同一环境，家族中有患者其近亲得病的机会可5倍于无此情况的家族，这些都表明遗传因素在发病中的重要性。部分心肌病的发生，也有遗传因素的存在。