

每天阅读3分钟，健康幸福真轻松！

易磊 林敬◎编著

家庭医疗 保健百科

如何才能让家人更健康，更快乐？



JIATING YILIAO BAOJIAN BAIKE



内容丰富

治病防病又保健，吃喝调养一本全

速查速用

分类明细，对症保健，操作简便

图文并茂

实用、好用还好看的健康宝典

上海科学技术文献出版社

JIATING YILIAO
BAOJIAN BAIKE

每天阅读3分钟，健康幸福真轻松！



易磊 林敬◎编著

家庭医疗 保健百科

如何才能让家人更健康，更快乐？

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医疗保健百科/易磊, 林敬编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5439-5355-0

I. ①家… II. ①易… ②林… III. ①家庭保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 043607 号

责任编辑: 忻静芬

家庭医疗保健百科

易磊 林敬 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京振兴源印务有限公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 26 字数 300 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5355-0

定价: 35.00 元

<http://www.sstlp.com>

序

远离疾病，让健康之树常青

有句话说得好，“拥有健康，才会拥有更加精彩的未来”。如果年纪轻轻，或刚进入中老年时期就健康危机不断，虽要不了命，却始终无法摆脱各种疾病尤其是慢性病的困扰，甚或命悬一线，这样有谁还有心情全身心地投入自己设计的宏伟蓝图呢？

健康是人生的根基，如果不尊重健康，纵使你学贯东西、才华横溢，纵使你位高权重、地位显赫，当你收获辉煌的同时，你还将会收到一份健康的全面惩罚。播音王子——罗京就是一个让人心痛的例子，他的英年早逝只能给国人留下遗憾与惋惜，他带着他所有的智慧和美好去了一个不为人知的世界。因此，我们说拥有健康，便拥有了一份豪迈；拥有健康，便拥有了搏击人生的资本。

健康像光芒四射的太阳，像温暖和煦的春风，像香飘四野的花朵，像和谐美妙的乐章。拥有健康，就像拥有太阳、拥有春天、拥有花香和拥有动人的乐谱一样，萎靡在它面前颤抖，孱弱从它面前消失，晦暗在它面前没有了市场。拥有健康，金钱缺少了一个流失的借口，命运减少了一出最短的剧目。

为了让更多的人远离疾病，拥有健康、快乐的人生，我

们组织有关专家精心编写了这本《家庭医疗保健百科》。这是一本不同于以往的家庭医疗百科图书，它博采各临床专业专家学者们的经验及心得，集临床医学精髓之大成，以现代性、实用性、可操作性为特色，不仅面向广大家庭，而且也可作为城乡基层医务人员的参考读物。

全书共分五章，分别包括：“内科常见病”、“外科常见病”、“儿科常见病”、“妇科、男科常见病”、“五官科、皮肤科常见病”，汇集了数百种常见病的防治知识。本书不仅囊括了每个家庭都可能遇到的医疗、养生方面的常见问题，并且对每种疾病的诊断、病理知识、西医疗法、中医验方、按摩疗法、拔罐疗法、膳食疗法、生活宜忌等方面都做了全面而又详细的介绍。另外，还插入了许多幅简明实用的图片，包括传统中医按摩、刮痧、拔罐穴位图等。读者通过看图读文，就能成为自己家里的健康顾问。

最后，衷心祝愿本书能带给您精彩不断的人生，愿您永远拥有真心的笑容！

编 者

目 录

序：远离疾病，让健康之树常青 / 001

第一章 内科常见病 / 002

■ 常见病症诊断 / 004

头痛 / 004

发热 / 013

眩晕 / 020

呕吐 / 024

咳嗽 / 029

■ 心脏疾病 / 037

冠心病 / 037

心绞痛 / 042

心肌梗死 / 047

心肌炎 / 050

■ 肝部疾病 / 054

肝炎 / 054

脂肪肝 / 059

肝硬化 / 062

■ 脾胃疾病 / 066

急性胃炎 / 066

慢性胃炎 / 070

消化性溃疡 / 075

急性肠炎 / 080

■ 肺部疾病 / 084

急性支气管炎 / 084

慢性支气管炎 / 088

支气管哮喘 / 093

支气管扩张 / 098

肺炎 / 102

肺结核 / 106

肺气肿 / 110

■ 肾部疾病 / 115

急性肾炎 / 115

慢性肾炎 / 120

■ 内科其他疾病 / 125

高血压 / 125

低血压 / 131

糖尿病 / 135

高脂血症 / 140

脑血栓 / 145

失眠 / 150

神经衰弱 / 154

三叉神经痛 / 159

癫痫 / 163

肩周炎 / 167

类风湿关节炎 / 171

第二章 外科常见病 / 178

■ 肛肠疾病 / 180

痔疮 / 180

肛裂 / 184

肛痿 / 186

阑尾炎 / 189

肠梗阻 / 192

■ 外科其他疾病 / 196

胆囊炎 / 196

胸膜炎 / 201

脉管炎 / 204

颈椎病 / 206

腰肌劳损 / 211

第三章 儿科常见病 / 216

■ 儿童常见病 / 218

新生儿黄疸 / 218

婴幼儿腹泻 / 221

小儿感冒 / 225

小儿发热 / 228

小儿惊厥 / 232

小儿肺炎 / 236

小儿支气管炎 / 240

小儿厌食症 / 243

■ 儿童传染病 / 248

百日咳 / 248

流行性腮腺炎 / 252

麻疹 / 255

水痘 / 258

第四章 妇科、男科常见病 / 262

■ 常见妇科疾病 / 264

月经不调 / 264

痛经 / 269

闭经 / 273

阴道炎 / 277

外阴瘙痒 / 281

乳腺炎 / 285

功能性子宫出血 / 289

子宫颈炎 / 293

盆腔炎 / 296

更年期综合征 / 301

■ 常见男科疾病 / 306

早泄 / 306

遗精 / 310

阳痿 / 315

前列腺炎 / 320

前列腺增生 / 325

第五章 五官科、皮肤科常见病 / 330

■ 五官科常见疾病 / 332

睑缘炎 / 332

近视眼 / 335

沙眼 / 338

老年性白内障 / 340

青光眼 / 344

牙周炎 / 349

咽炎 / 353

扁桃体炎 / 359

鼻炎 / 364

鼻窦炎 / 369

化脓性中耳炎 / 374

■ 皮肤科常见疾病 / 381

痤疮 / 381

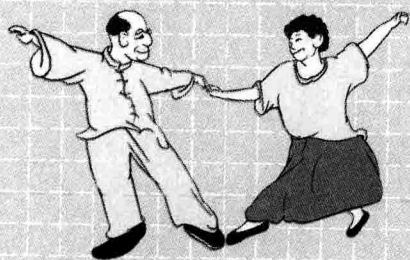
荨麻疹 / 386

湿疹 / 390

带状疱疹 / 395

白癜风 / 398

银屑病 / 401



JIATING YILIAO BAOJIAN
BAI KE



第一章

内科常见病

疾病诊断是防治的前提，而就医学诊断本身而言，中西医则各不相同。结合到每种病症而言，不同的病症往往也会采取不同的诊断方法。当然，类似于刑侦学缉拿真凶一样，有时候也会采取多种研判方法来共同佐证的方式。病症的诊断本身就是一门科学，这里从常见病出发，本着实用、易学的角度进行说明。



→ 常见病症诊断

→ 心脏疾病

→ 肝部疾病

→ 脾胃疾病

→ 肺部疾病

→ 肾部疾病

→ 内科其他疾病



“千里之堤，溃于蚁穴”，意思是一个小小的蚂蚁洞，可以使千里长堤溃决，比喻小事不慎将酿成大祸。其实人的健康也是一样，任何大病的前期征兆都是一些类似头痛、眩晕、咳嗽、呕吐、发热等的小症状。如果我们对这些看似不起眼的小病症多一些了解，就能做到防病于未然。

头 痛

头痛是临床上的常见症状之一，引发头痛的因素很多，其中有些是严重的致命伤患。中医学认为头为诸阳之会，凡五脏精华之血，六腑清阳之气均上荣于头，故不仅外邪侵袭，经络受阻，气血被遏，可致头痛；内伤诸疾，脏腑功能失调，也可致头部气血逆乱或不能上荣而致头痛。

【引发头痛的病症一览表】

头痛病症分类一览表	脑部疾病	脑震荡后遗症	受伤后，患者出现数秒钟或数分钟的意识丧失，但清醒后对受伤当时情况及受伤经过不能回忆，但对受伤前的事情能清楚地回忆。患者常有头痛、头晕、恶心、厌食、呕吐、耳鸣、失眠、畏光、注意力不集中和反应迟钝等症状，神经系统检查无阳性体征。
-----------	------	--------	--

(续)

头痛病症分类一览表	脑部疾病	流行性乙型脑炎	本病主要经蚊传播，多见于夏秋季，本病急起发病，有高热、意识障碍、头痛、喷射性呕吐、惊厥、强直性痉挛和脑膜刺激征等，重型患者病后往往留有后遗症。
		蛛网膜下隙出血	一年四季均可发生，这种患者往往具有高血压病史，主要症状为头痛、呕吐，一般不发热，也不昏迷，但是脑脊髓液呈现血性。
		化脓性脑膜炎	小儿，尤其是婴幼儿常见，一年四季均可以发生。主要病症为发热、头痛、呕吐，常伴有大叶性肺炎或中耳炎病史，抬腿实验、划足底实验呈阳性。
		结核性脑膜炎	是小儿结核病中最重要的—种类型，一般多在原发结核感染后3个月至1年内发病，多见于1~3岁的小儿。结核性脑膜炎从起病到死亡的病程为3~6周，是小儿结核病死亡的最重要原因。本病一年四季均可能发生。主要症状有发热、头痛、呕吐，本病发展到晚期会导致昏迷，患者常伴有肺结核史，抬腿实验、划足底实验呈阳性。
		流行性脑脊髓膜炎	本病多发于冬、春季节，起病急、高热、剧烈头痛、喷射性呕吐，很快进入昏迷状态，胸腹部出现出血点，严重者全身出现淤斑，抬腿实验、划足底实验呈阳性。



(续)

头痛病症分类一览表	五官疾病	青光眼	眼科一种疑难病，种类很多，常见的分急性和慢性两类，其中女性急性充血性青光眼较多，是一种眼内压增高且伴有角膜周围充血，瞳孔散大、眼压升高、视力急剧减退、头痛、恶心、呕吐等，主要表现的眼痛。
		中耳炎	中耳炎经常是普通感冒或咽喉感染等上呼吸道感染所引发的疼痛并发症。中耳炎以耳内闷胀感或堵塞感、听力减退、耳鸣以及头痛为最常见症状，值得注意的是中耳炎的头痛为阵发性，严重感染者会剧烈头痛，并且有跳动感。
		鼻炎	当鼻内出现炎症时，鼻腔内可以分泌大量的鼻涕，并可以因感染而变成黄色，流经咽喉时可以引起咳嗽，鼻涕量十分多时还可以经前鼻孔流出，鼻炎患者还会感到喉部不适、头痛等症状，这种情况在平卧时会加重。
		鼻窦炎	鼻窦炎常在感冒后出现鼻堵塞、脓性鼻涕增多、嗅觉减退和头痛。前组鼻窦（上颌窦、额窦、前筛窦）发炎头痛部位在前额部；后组鼻窦（后筛窦和蝶窦）发炎为头顶或后枕部头痛。额窦发炎者多在早晨起床后不久前额部头痛，并逐渐加重，下午则减轻。鼻窦炎患者可伴发热及全身不适症状。
		咽炎	咽炎分急性咽炎与慢性咽炎，其中慢性咽炎以中年人为主要患者人群。急性咽喉炎的主要症状是起病急，初起时咽部干燥、灼热；继而疼痛，吞咽唾液时咽痛往往比进食时更为明显；可伴发热、头痛、食欲不振和四肢酸痛；侵及喉部，可伴声嘶和咳嗽。而慢性咽喉炎的主要症状是头痛、咽部不适，干、痒、胀，分泌物多而灼痛，易干恶，有异物感，咯之不出，吞之不下，以上症状尤其会在说话稍多、食用刺激性食物后、疲劳或天气变化时加重。

(续)

头痛病症分类一览表	五官疾病	扁桃体炎	起病较急，有恶寒及高热，吞咽时咽痛尤重，并可引起放射性耳痛，四肢酸痛乏力，伴有畏寒、扁桃体肿大出血，会有白色分泌物出现。
	全身疾病	高血压	头痛部位多在后脑，并伴有恶心、呕吐感；女性患者多眩晕；双耳耳鸣，持续时间较长；并伴随出现心悸气短、入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒、肢体麻木等症。
		动脉硬化	大多数动脉硬化患者都或多或少有心悸、心慌、胸痛、胸闷、头痛、头晕、四肢凉麻、四肢酸懒、跛行、视力降低、记忆力下降、失眠、多梦等症状。
		神经衰弱	患者易兴奋、易激惹；脑力易疲乏、注意力不集中；头痛部位不固定；入睡困难，早醒，或醒后不易再入睡，多恶梦；可引发心动过速、出汗、厌食、便秘、腹泻、月经失调、早泄等症状。
		偏头痛	偏头痛是反复发作的一种搏动性头痛，它发作前常有闪光、视物模糊、肢体麻木等先兆，约数分钟至1小时左右出现一侧头部一跳一跳的疼痛，并逐渐加剧，直到出现恶心、呕吐后，感觉才会有所好转，在安静、黑暗环境内或睡眠后头痛缓解。在头痛发生前或发作时可伴有神经、精神功能障碍。
		癫痫	本病主要症状为突发性、短暂性和自限性。以反复发作性抽搐、意识障碍，感觉、精神或自主神经功能异常为主症，发作期间无任何不适，事后对发病经过全无记忆。