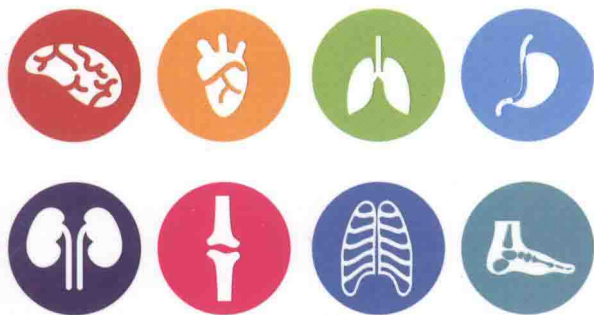


YISHENG GAOSU NI

医生告诉你

解密人体与疾病自我保健

张轶琳 邢春根 编 著



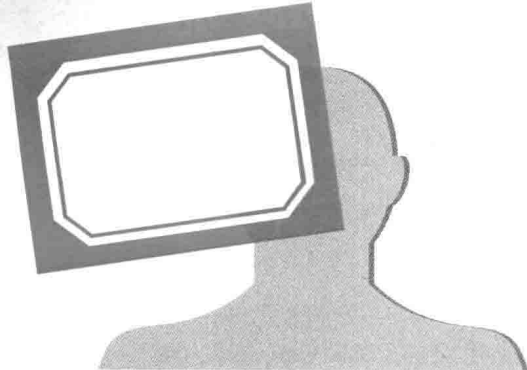
“人体奥秘”

“症状分析”

“病案分析与
保健点滴”



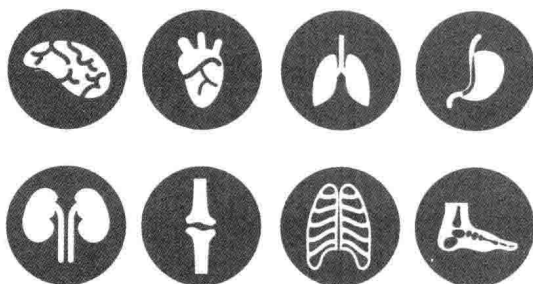
人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



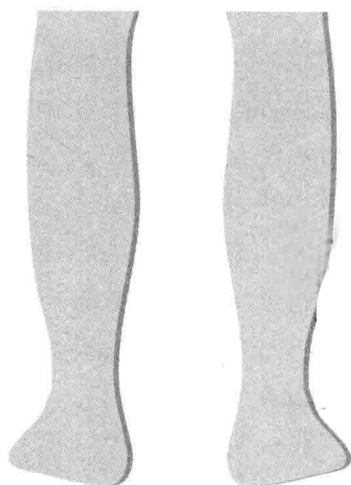
YISHENG GAOSU NI

医生告诉你

解密人体与疾病自我保健



张轶琳 邢春根 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

医生告诉你——解密人体与疾病自我保健 / 张轶琳, 邢春根编著.
北京: 人民军医出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5091-6806-6

I. ①医… II. ①张… ②邢… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 198820 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 刘新瑞 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8201

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.5 字数: 196 千字

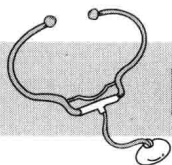
版、印次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00 元

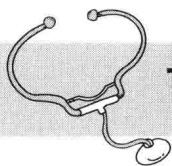
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书从“人体奥秘”“症状分析”“病案分析与保健点滴”三个角度解密人体，并详细介绍了疾病自我保健方法。“人体奥秘”中阐述了人体的内部构造和生理功能，这有助于人们了解自身真正的需要，从而使我们能在生活中有意识地趋利避害，做到防患于未然。“症状分析”中对人体出现的异常信号进行了客观分析，并介绍了一些症状的处理方法和注意事项，使我们能及时判断自己身体的异常信号，从而能及早采取应对措施。“病案分析与保健点滴”中介绍了多种常见病的病因、症状、发展状况、治疗方法、防护措施、用药常识、急救措施、饮食保健、疾病先兆症状的识别等，以帮助患者轻松应对各种疾病。本书将繁杂、枯燥的医学常识用通俗的语言表述出来，是一本极具有实用价值的家庭保健医学书籍。



前言

随着社会经济的发展，生活节奏的加快，人们的健康意识也越来越强。各种各样的健康保健常识充斥于我们的视野，然而这些方法都是正确的吗？人们往往无从判断。若想去伪存真，我们首先需要对自身有足够的认知，且必须符合自身运行的规律，这也正是写人体奥秘这部分内容的原因所在。

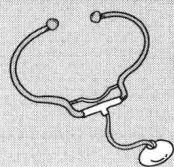
我们要想获取健康，仅了解人体的基础知识还不够，还需要关注机体所出现的各种异常信号，这些信号可能是生理性的，也可能是某些疾病的征兆，如果我们能掌握这方面的常识，便可以在疾病初期及时采取措施加以控制。在症状分析这部分内容中会做一个尽量客观地描述和分析。

然而，随着年龄的增长，人体难免出现各种各样的慢性疾病。本书在病案分析与保健点滴这部分内容中，介绍了一些常见疾病的定义、病因、临床表现、防治措施等，以帮助读者了解疾病，并积极采取有效措施。

通过阅读此书，很多读者朋友们会发现，只要我们坚持健康的生活方式，注意生活中的健康细节，很多疾病是可以避免的。即使患有某些疾病，也没有想象的那样可怕，掌握书中的医学常识，利于维护我们自身的健康。

编者

二〇一三年八月



目 录

第①章

呼 吸 系 统

人体奥秘

鼻·····	2	气管、支气管·····	5
咽·····	3	肺·····	6
喉·····	4	膈肌·····	6

症状分析

鼻塞·····	6	声音嘶哑·····	9
流鼻涕·····	7	咳嗽·····	9
鼻出血·····	8	发热·····	10

病案分析与保健点滴

慢性鼻炎·····	11	慢性支气管炎·····	18
变应性鼻炎·····	13	支气管哮喘·····	20
慢性咽炎和慢性喉炎·····	15		

第②章

消 化 系 统

人体奥秘

食管·····	26	肝·····	28
胃·····	26	胰·····	30
胃液·····	27	胆囊·····	30
小肠·····	27	腹膜与腹膜腔·····	30
大肠·····	28		

症状分析

反酸、胃灼热·····	31	便秘·····	34
腹痛·····	31	便血·····	35
腹胀·····	32	肝掌、蜘蛛痣·····	36
恶心、呕吐·····	33	转氨酶升高·····	36
腹泻·····	33	“大三阳”和“小三阳”·····	37

病案分析与保健点滴

胃食管反流·····	38	慢性肝炎·····	47
慢性胃炎和消化性溃疡·····	39	脂肪肝·····	50
溃疡性结肠炎·····	43	慢性胆囊炎和胆结石·····	51
痔（疮）·····	44		

第③章

心脑血管系统

人体奥秘

血管·····	56	血脂·····	58
心脏·····	56	血液·····	59
血压·····	58		

症状分析

心悸·····	60	低血压·····	61
胸闷·····	60	头痛·····	62
胸痛·····	61	失眠·····	62
症状性高血压·····	61		

病案分析与保健点滴

高脂血症·····	63	冠心病·····	71
原发性高血压·····	66	脑卒中·····	75

第④章

内分泌系统

人体奥秘

甲状腺·····	78	下丘脑·····	79
甲状旁腺·····	79	垂体·····	80
肾上腺·····	79		

病案分析与保健点滴

甲状腺功能亢进症·····	80	糖尿病·····	86
痛风·····	82		

第⑤章

泌尿系统

人体奥秘

肾·····	93	膀胱·····	94
输尿管·····	94	尿道·····	95

症状分析

尿频、尿急和尿痛·····	95	血尿·····	96
少尿、无尿、多尿·····	96	水肿·····	97

病案分析与保健点滴

慢性肾小球肾炎·····	97	尿路感染·····	102
肾结石·····	100		

第⑥章

生殖系统

人体奥秘

女性内生殖器官·····	106	男性内生殖器官·····	106
--------------	-----	--------------	-----

病案分析与保健点滴

妇科炎症·····	107	乳腺增生·····	115
月经失调·····	111	慢性前列腺炎和前列腺增生··	117
子宫肌瘤·····	114		

第⑦章

骨骼系统

人体奥秘

骨·····	121	椎间盘·····	122
滑膜关节·····	121		

症状分析

关节疼痛·····	123	肢体麻木·····	124
腰痛·····	124	骨质增生·····	124

病案分析与保健点滴

风湿性关节炎和类风湿关节炎··	125	腰椎间盘突出症·····	131
颈椎病·····	128		

第8章

皮肤系统

人体奥秘

皮肤..... 136

病案分析与保健点滴

真菌性皮肤病.....	137	银屑病.....	142
过敏性皮肤病.....	139	黄褐斑和雀斑.....	144
白癜风.....	141		

第9章

视觉系统

人体奥秘

眼..... 147

症状分析

眼压过高或过低.....	148	飞蚊症.....	149
结膜充血.....	149	溢泪.....	149

病案分析与保健点滴

老年性白内障.....	150	假性近视和真性近视.....	154
青光眼.....	152		

第10章

听觉系统

人体奥秘

耳..... 158

症状分析

耳鸣..... 158 眩晕..... 159

耳痛..... 159

病案分析与保健点滴

耳部常见病..... 160

第11章

牙

人体奥秘

牙..... 165

症状分析

牙痛..... 166 口臭..... 166

牙龈出血..... 166 夜磨牙症..... 167

病案分析与保健点滴

牙科常见病..... 168

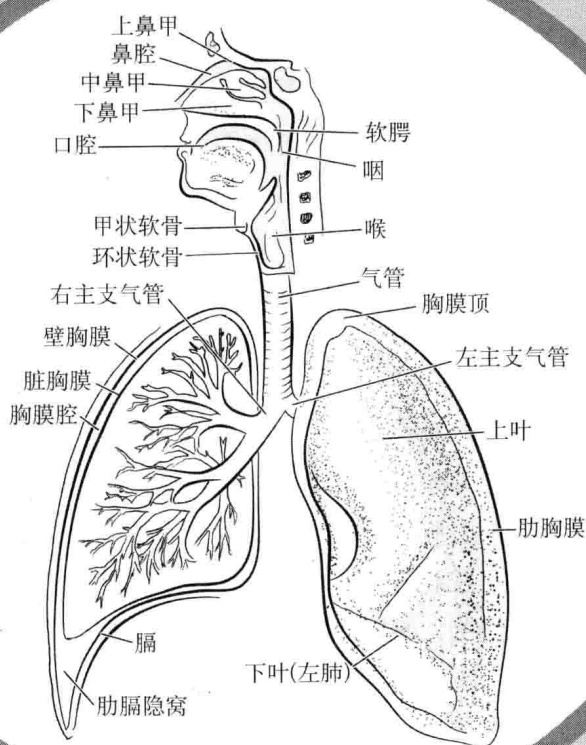
参考文献 173

第

1

章

呼 吸 系 统





人体奥秘



鼻

鼻位于面部的正中央，它不仅是嗅觉器官，因为其特殊的构造还能将污浊的、寒冷的、干燥的空气，变为干净的、湿润的和温暖的气体，以保护呼吸道免受不良因素的刺激。

鼻分为外鼻、鼻腔和鼻旁窦。人们日常所看见的是外鼻，它是鼻腔和鼻旁窦的门户。鼻腔是一个上窄下宽的狭长空隙，其前部为鼻前庭，里面长有鼻毛，鼻毛相互交织形成一道网状的“防沙林”，可拦截较大的尘粒。漏过的尘埃和致病菌，在进入鼻腔后被鼻黏膜腺体所分泌的黏液附着。黏液中含有溶菌酶、乳铁蛋白等物质，它们能抑制致病菌的生长。为了排除这些杂质，鼻黏膜表面长有很多纤毛，它们穿过黏液层，不断地将黏液运送到鼻咽部，然后或被吐出，或被咽下。鼻腔除了清洁作用之外，还有调温作用。它能使我们所吸入的空气总能保持在 $30 \sim 33^{\circ}\text{C}$ ，然后再经过咽、喉、气管的进一步调温，直到与正常体温相近后才能进入肺内。我们的鼻腔之所以不会干燥，是靠鼻黏膜腺体不断分泌水分来实现的。

最后，我们来了解一下鼻旁窦。它们在塑造脸型、缓冲暴力对脑部及眼眶组织的冲击、增强声音共鸣等方面起到了一定的作用。鼻旁窦位于鼻腔的周围，是头颅骨中数个含气的空腔。人体共有四组八个鼻窦，即筛窦、蝶窦、额窦和上颌窦（图 1-1）。在鼻腔和鼻旁窦之间，有一个狭细的开口，使鼻旁窦的黏膜与鼻腔的黏膜彼此相连接，所以鼻腔的炎症若处理不当，鼻旁窦也会受到殃及而引起鼻窦炎。

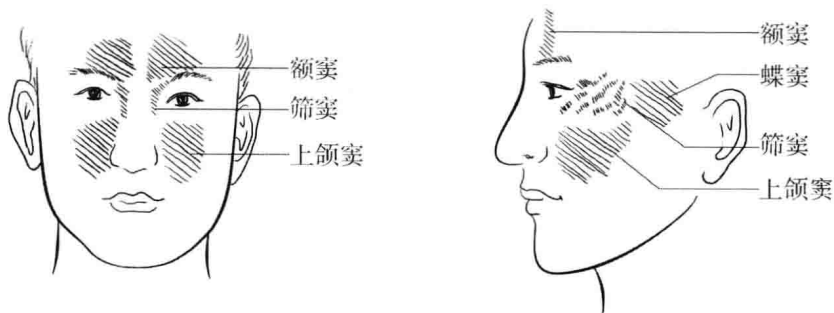


图1-1 鼻旁窦构造图



咽（图 1-2）是呼吸道和消化道的共同通道。它上端起于颅底，下端与食管相连，为一条上宽下窄、前后略扁、形如漏斗状的肌性管道。

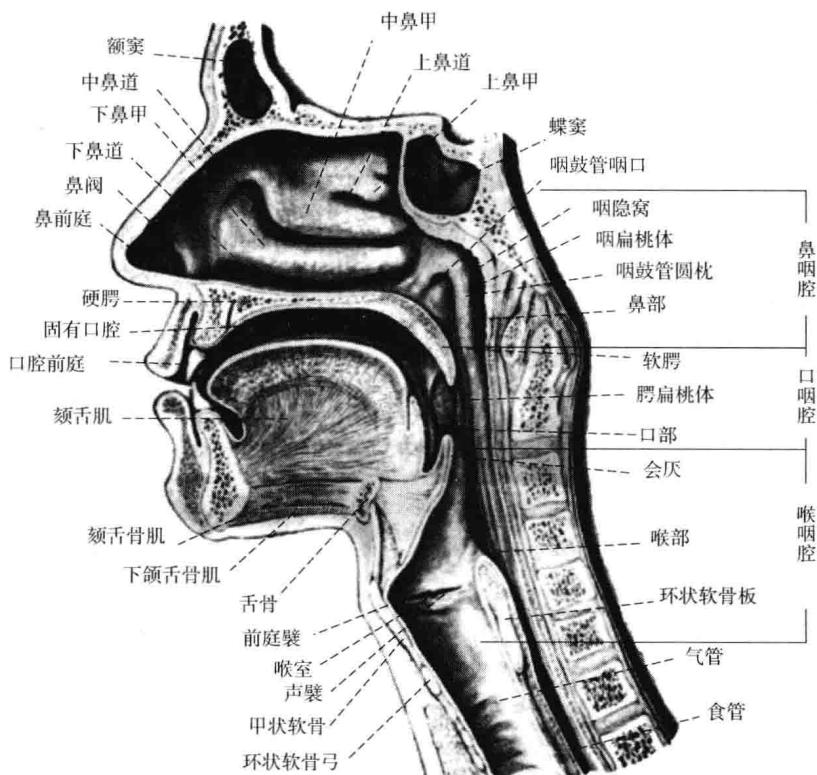


图1-2 咽部构造图



咽自上而下分别与鼻腔、口腔、食管和喉相通。根据这一解剖结构，我们可将咽分为鼻咽部、口咽部和喉咽部。在鼻咽的侧壁上还有一个咽鼓管的开口，鼻咽借此通道与中耳鼓室相通。平时，咽鼓管处于关闭状态，只有在我们打哈欠、咀嚼、吞咽的时候，才会开放，此时空气进入鼓室，以维持鼓膜内外气压的平衡，这对于维持正常的听觉非常重要。

咽是一个四通八达的管道，为了保证食物能顺利地进入食管，机体会进行一系列急速而又复杂的动作，即吞咽反射。首先，当食团刺激软腭，软腭便会上升，咽后壁向前突出，将鼻与咽的入口封住。同时，喉体上提，会厌软骨将咽与喉的通道盖住。这样，食物只能“乖乖”地进入食管。若我们边吃饭边说话，就会使得会厌软骨无所适从，易使食物“呛”入气管而引发呛咳。

此外，咽在人体的防御体系中还担负着“先锋”的角色。这是因为在咽的四周分布着淋巴组织（即扁桃体）。在正常情况下，扁桃体会分泌少量黏液，黏液中含有白细胞及吞噬细胞。当病原体从这里经过时，就会被吸附在上面，并将其吞噬，从而阻止了病原体进入血液。但是，这种防御能力是有限的，一旦人体抵抗力下降，病原体就会在此大量繁殖，从而引发炎症。若扁桃体反复发炎，就会不断产生抗原抗体复合物，它们可以随血液进入心、肾等处，诱发肾炎、风湿热等疾病。



喉

喉（图 1-3）是呼吸的通道，也是发声的器官。它位于颈前正中，向上开口于喉咽部，向下与气管相连，两侧有颈部的血管、神经和甲状腺的侧叶。喉以软骨为支架，通过肌肉、韧带和纤维组织相连构成了一个锥形的管腔状器官，在喉的软骨中以甲状软骨最大，其很像古代的盾甲。在中央有一个向前方突出的部分我们称为喉结。男性喉结特别尖突，女性则不明显。甲状软骨的后上方有一片形如树叶的会厌软骨。当我们吞咽时，会厌软骨会向下盖住喉头，以免食物误入气道。而当我们说话时，它又会抬举起来，以保证气道的畅通。

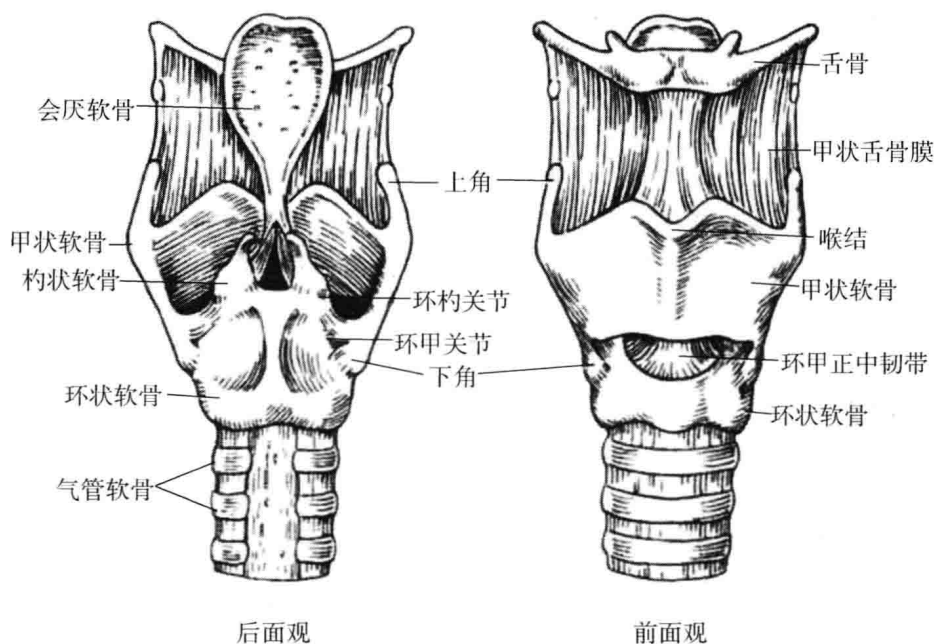


图1-3 喉部构造图

在喉软骨内外，有好几块肌肉，喉外部的肌肉与周围组织相连，能使喉体固定，并使喉体上下移动。喉内部的肌肉起着紧张或松弛声带的作用，以调节发声时振动的频率和振幅。声带是人类发声的主要器官。它位于喉腔内，左右各一，由两片对称而有弹性的韧带所组成，两声带之间有一裂隙，称为声门裂。当我们发音时，肺内呼出的气流冲击声门裂，声带便向中线靠拢，声门闭合，产生“基音”。这种声音非常单调，但经咽、鼻腔、鼻旁窦的共鸣作用后有所增强，再由舌、唇、牙、软腭的一番加工后，就形成了悦耳的声音。



气管、支气管

气管位于颈前正中，食管的前方。它上与喉相连，向下进入胸腔分为左、右两主支气管。左、右主支气管经肺门进入肺内后，不断分支，逐次分为小支气管、细支气管、终末细支气管、呼吸性细支气管、肺泡管、肺泡囊和肺泡。若对上述结构做一个形象比喻的话，整个结构就好比是一棵倒置的树，气管好比是树干，各级支气管好比是树枝。肺泡好比是树上的果实。



肺泡是人体“气体交换”的重要装置，它极其微小，我们只有在光学显微镜下才能看到它的“尊容”。它的数量多达2亿~6亿个，总面积相当于70~80平方米。在肺泡壁上，还包裹着一层毛细血管网。它的一端与肺动脉相通，另一端则与肺静脉相连。从肺动脉流进来的血液含有浓度较高的二氧化碳，而肺泡中二氧化碳的压力相对较低，两者的压力差促使血液中的二氧化碳排入肺泡，并通过呼气，排出体外。与此同时，肺泡内的氧气也扩散到毛细血管内，通过血液循环，输送到全身各个组织器官中去。



肺

肺位于胸腔内，左右各一，它们之间被纵隔分开。纵隔内有气管、心脏、食管、大血管等组织器官。肺的形状因空气的充盈程度及胸廓的形状而有不同的变化，但一般近似圆锥形。肺上端叫肺尖，肺的底面与膈肌相贴；肺面向纵隔的叫做纵隔面，其中部有一凹陷，我们将之称为肺门，它是肺血管、支气管、淋巴管和神经进出肺的门户。



膈肌

膈肌介于胸腔和腹腔之间，呈伞状，凸面向上。在膈肌上有裂孔，供主动脉、下腔静脉和食管穿过。膈肌为主要的呼吸肌，当膈肌收缩时，膈的圆顶下降，胸腔容积随之扩大，引起吸气；当膈肌舒张时，膈的圆顶上升恢复原位，胸腔容积随之缩小，引起呼气。若膈肌与腹肌同时收缩，则能增加腹压，可协助排便、呕吐及分娩等生理活动。

症状分析



鼻塞

由于鼻黏膜肿胀、鼻腔形态异常或鼻腔出现了肿物等因素，使鼻腔的通道变