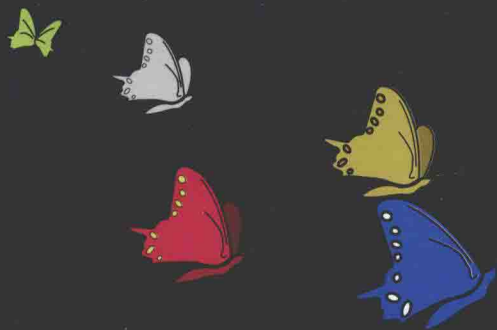


听102岁护士 讲述医学实用小常识

《中国协和医科大学出版社金牌图书》

赵桂香 武琳 编著



内附
北京协和医院
名医推介

 中国协和医科大学出版社

听 102 岁 护士讲述

医学实用小常识

赵桂香 武 琳 编 著

内 附
北京协和医院
名医推介



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听 102 岁护士讲述医学实用小常识 / 赵桂香, 武琳编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5679-0087-5

I. ①听… II. ①赵… ②武… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086476 号

听 102 岁护士讲述医学实用小常识

编 著: 赵桂香 武 琳
责任编辑: 许进力

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16 开
印 张: 9
字 数: 100 千字
版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 25.00 元

ISBN 978-7-5679-0087-5

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

编者的话

健康长寿是人们永恒的追求。

俗话说得好，“人吃五谷杂粮，哪有不生病的呢！”所有的人都会生病，只是轻重不同。因此，如何把疾病的危害降到最低，患病时如何合理用药，如何科学护理成为了我们每个人都应该掌握的知识和技能。

我 1913 年生于山西省榆次市，新中国成立前在金陵（即现在的南京）的一家医院从事护理工作，新中国成立后举家迁到北京，我成为了北京安贞医院（原北京市结核病医院）的一名护士，退休前一直从事医疗护理工作。今年（2014 年）我已经 102 岁了，身体还很硬朗，除了听力略微下降以外，身体其他功能都很正常。

周围的邻居、亲戚和朋友过来探望我时经常向我咨询长寿和健康的秘方。其实世上哪有什么灵丹妙药和长寿秘方呢？我只是把自己的一些心得和过去记录下的相关医学小常识告诉他们，尽力满足他们的需要。

我的孙女毕业于北京大学医学部，她劝我最好能把这些知识编撰成书，这样可以惠及更多的人。想想她的建议也不错，只是我现在年事已高，没法再把这些笔记亲自整理了，因此把这些笔记转交给她，再口述一些相关内容，从而使文章更精确些。

希望这些知识对大家的健康生活有所帮助！

祝大家健康长寿！

编者

2014 年 3 月

目 录

第一章 常见身体不适与相关

疾病 / 1

第一节 发烧 / 3

第二节 咳嗽与咳痰 / 6

第三节 心慌 / 8

第四节 头疼 / 10

第五节 胸口疼 / 12

第六节 腰酸背痛 / 13

第七节 关节疼 / 14

第八节 肚子疼 / 16

第九节 跑肚拉稀 / 18

第十节 恶心与呕吐 / 20

第十一节 便血与便秘 / 22

第十二节 排尿异常 / 24

一、排尿困难 / 24

二、少尿、无尿与多尿 / 24

三、尿失禁 / 25

四、尿频、尿急、尿痛 / 26

五、血尿 / 27

第十三节 浮肿 / 29

第十四节 羊角风与抽搐 / 30

第十五节 眩晕与晕倒 / 31

第二章 常见病的合理用药与科学

护理 / 33

第一节 儿科（儿童）常见病的合理 用药和科学护理 / 35

一、急性上呼吸道感染 / 35

二、鹅口疮 / 38

三、婴幼儿湿疹 / 39

四、腹泻 / 41

五、水痘 / 43

六、麻疹（流行性腮腺炎） / 45

七、风疹 / 47

八、缺钙和佝偻病 / 48

第二节 内科常见病的合理用药 和科学护理 / 51

一、感冒 / 51

二、哮喘 / 53

三、消化不良 / 57

四、急性胃炎 / 58

五、胃和食管反流 / 60

六、胃溃疡和十二指肠溃疡 / 61

七、急性腹泻 / 63

八、便秘 / 64

九、中暑 / 65

第三节 外（皮肤）科常见病的合理

用药和科学护理 / 67

一、风疙瘩（荨麻疹）/ 67

二、单纯疱疹 / 68

三、痱子（痱）/ 69

四、皮炎 / 71

五、皮肤皲裂 / 73

六、脚气 / 74

七、痔疮 / 76

第四节 五官科常见病的合理用药

和科学护理 / 78

一、针眼（眼睑炎）/ 78

二、红眼病（急性结膜炎）/ 79

三、沙眼 / 80

四、口腔溃疡 / 81

五、牙龈炎 / 82

六、牙痛 / 84

七、外耳道疖肿 / 85

八、耳郭冻伤 / 86

九、晕车、晕船、晕机（晕动病）/ 87

十、鼻出血 / 89

十一、过敏性鼻炎 / 90

十二、急性咽炎和急性扁桃体炎 / 91

十三、咽喉异物（卡鱼刺）/ 93

第五节 妇科常见病的合理用药

和科学护理 / 95

一、阴道炎 / 95

二、痛经 / 96

三、孕吐反应 / 97

四、孕期感冒 / 98

第三章 我的长寿小窍门 / 100

第一节 夕阳无限好，人间重

晚晴 / 100

第二节 过午不食，量出为人 / 103

北京协和医院名医推介 / 105

消化内科 / 107

风湿免疫科 / 108

肿瘤内科 / 109

神经内科 / 110

变态反应科 / 111

心内科 / 112

肾内科 / 112

感染内科 / 113

呼吸内科 / 114

血液内科 / 115

内分泌科 / 116

儿科 / 117

皮肤科 / 119

外科 / 120

骨科 / 123

泌尿外科 / 125

神经外科 / 126

血管外科 / 128

乳腺外科 / 128

肝脏外科 / 128

妇产科 / 129

眼科 / 133

耳鼻喉科 / 135

第一章

常见身体不适与相关疾病

身体不适是人们对自身的一种体验和感觉，医学术语叫做症状。身体不适有多种形式，有些可以主观感觉到，如疼痛、眩晕（属于症状）；有些主观感觉不到，但通过检查可以发现，如腹部包块、皮肤黏膜出血等（属于体征）。

当感觉身体不适时，我们该怎么办？首先，两种错误做法需改正。一种错误是“抗”；第二种错误是“忙”。第一种人身体不适时满不在乎，总觉得不过就是个头疼脑热，抗几天就好了。身体不适确实并不都是疾病，但往往与疾病有关，要明白有时疾病会越拖越重，从而给个人和家庭造成不必要的伤害，还会加重家庭经济负担。第二种做法则是另一个极端，不管哪里感觉不舒服，总是怀疑自己得了重病，甚至是不治之症，急急忙忙往医院跑，即使医生确诊没有什么重大疾患，还是嘀咕万一医生误诊怎么办。这两种行为都是不可取的，掌握一些科学的、与日常生活密切相关的医学知识是十分必要的。

本章尽量用最简短的语言告诉大家常见的一些身体不适可能与哪些常见疾病有关，让大家做到心里有数。有一些疾病临床症状表



现比较复杂，本书限于篇幅，并未一一列出。此外，请大家一定要注意，是否患病，病情轻重以及身体不适的具体原因不能只看医书，疾病的确切诊断除了根据症状外，往往还需要实验室检查，也就是利用仪器设备的检验，所以身体不适时还是尽量到正规医院请医生检查确诊。



第一节 发 烧

发烧是俗称，医学术语为发热。发热是由于身体的体温调节中枢功能异常，体温升高超出了正常范围。

正常人体温一般为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，不同个体略有差异。一天内体温会稍有波动，一般下午较早晨稍高，进餐、剧烈运动也会使体温升高，但一般波动不超过 1°C 。妇女月经前及妊娠期体温会略高于正常。

分级

发热可分为四级。低热， $37.3\sim 38^{\circ}\text{C}$ ；中热， $38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$ ；高热， $39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$ ；超高热， 41°C 以上。

病因

发热的病因很多，可分为感染性和非感染性，以感染性多见。多种病原微生物与寄生虫感染都可以引起发热；非感染性发热病因则很复杂。发热的具体病因往往需结合伴随症状一起判断，根据伴随症状常见下列一些疾病。



1. 伴寒战：可见于肺炎、败血症、疟疾、急性胆囊炎、流行性脑脊髓膜炎等疾病。

2. 伴单纯疱疹：口唇单纯疱疹可见于肺炎、流行性脑脊髓膜炎、疟疾、流行性感冒等疾病。

3. 伴皮疹：常见于麻疹、猩红热、风疹、水痘、伤寒等疾病。

4. 伴出血：发热伴皮肤黏膜出血见于某些急性传染病和重症感染，如病毒性肝炎、伤寒、败血症等。某些血液病，如急性白血病、再生障碍性贫血等疾病两种症状也常出现。

5. 伴肝脾肿大：可见于病毒性肝炎、疟疾、白血病、淋巴瘤、血吸虫病等疾病。

6. 伴淋巴结肿大：可见于风疹、传染性单核细胞增多症、丝虫病、白血病、淋巴瘤、化脓性感染、转移癌等疾病。

7. 伴眼结膜充血：见于麻疹、流行性出血热、钩端螺旋体病、伤寒等疾病。

8. 伴关节肿痛：可见于败血症、猩红热、痛风等疾病。

9. 伴昏迷：先昏迷后发热常见于脑出血；先发热后昏迷可见于流行性乙型脑炎、伤寒、流行性脑脊髓膜炎、中毒性痢疾、中暑等疾病。

发热的具体表现及特点

1. 体温上升期：常有疲倦、肌肉酸痛、寒战、皮肤苍白等症状和（或）体征。体温上升有两种方式。

（1）缓升：体温逐渐上升，数天后达到高峰，多不伴寒战。可

见于伤寒、肺结核等疾病。

(2) 骤升：体温可在几小时内达到 40°C 左右，常伴有寒战。可见于肺炎、败血症、流行性感、疟疾等病。若患者是小儿，需先降温，以防惊厥。

2. 高热期：体温到高峰后可持续一段时间，长短不一。伤寒可达数周；肺炎、感冒可持续数天；疟疾有时则只有几小时。

3. 体温下降期：此期表现为出汗多、皮肤潮湿，体温逐渐恢复正常，是病因消除所致。体温下降也可分为急剧和缓慢两种，缓慢下降常见于伤寒、风湿热；急剧下降可见于疟疾、肺炎等疾病。



第二节 咳嗽与咳痰

咳嗽与咳痰是常见的临床症状。咳嗽并不全是病态表现，通过咳嗽可以清除呼吸道分泌物及异物，但频繁的咳嗽会影响工作与休息，则为病理状态。痰是气管、支气管或肺的渗出物，借助咳嗽排出体外称为咳痰。

病因

咳嗽与咳痰常常是呼吸道疾病和心血管疾病的临床症状，也与中枢神经因素和胸膜疾病有关。结合伴随症状常见下列一些疾病。

1. 咳嗽伴发热：多见于肺结核、胸膜炎、上、下呼吸道感染性疾病。

2. 咳嗽伴咯血：常见于肺结核、肺脓肿、支气管肺癌、支气管扩张等疾病。

3. 咳嗽伴大量脓痰：常见于支气管扩张、肺脓肿、肺囊肿等疾病。

4. 咳嗽伴呼吸困难：可见于喉水肿、喉肿瘤、支气管哮喘、肺炎、肺结核、慢性阻塞性肺疾病、气胸、肺水肿、肺淤血等疾病。

5. 咳嗽伴胸痛：常见于肺炎、肺栓塞、气胸、胸膜炎、支气管肺癌等疾病。

6. 咳嗽伴哮鸣音：常见于支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、支气管炎、支气管肺癌等疾病。

具体表现及特点

咳嗽无痰或痰液很少为干咳，反之为湿性咳嗽，医生问诊时常常提及此问题。

咳嗽的时间与规律和疾病有一定关联，突发性咳嗽多见于吸入刺激性气体或异物，淋巴结肿大或肿瘤增生压迫气管也有类似症状；持续发作性咳嗽可见于支气管结核、支气管哮喘、百日咳等疾病；长期慢性咳嗽往往与肺结核、慢性支气管炎、支气管扩张有关。肺结核和左心衰患者夜间咳嗽常见。

根据痰液的特性，痰可分为黏液性（较浓）、浆液性（较稀薄）、脓性与血性。急性支气管炎、支气管哮喘、肺炎初期的痰往往黏稠；肺水肿时痰液较稀薄，并常常呈粉红色泡沫状；脓性痰多见于下呼吸道感染患者；血性痰是呼吸道黏膜受损，血液渗入肺泡所致。



第三节 心 慌

心慌，医学术语称为心悸。心悸是一种自觉心脏跳动的不适感。当心率缓慢时感到心脏搏动有力，而心率加快时则感到心脏跳动心前区的不适感。心悸有时还伴有心律失常。



病因

心悸并不都是由疾病引起。健康人在剧烈运动、神经紧张时可有心悸不适感；某些人饮酒、喝茶或咖啡后也有心悸不适感；此外，某些药物，如阿托品、麻黄碱、肾上腺素等也可引起心悸；妊娠的妇女有时也会有心悸的感觉。疾病造成的心悸往往伴随其他临床症状，需密切注意，加强治疗。

1. 心悸伴发热：可见于传染病、心肌炎、感染性心内膜炎等疾病。
2. 心悸伴晕厥或抽搐：可见于心脏停搏、传导阻滞、室性心动过速等疾病。
3. 心悸伴心前区疼痛：常见于冠状动脉病（如心绞痛、心肌梗死）、心肌炎、心包炎等疾病。
4. 心悸伴呼吸困难：见于心肌炎、心包炎、心力衰竭、心肌梗死等疾病。

5. 心悸伴贫血：可见于各种原因引起的急性失血，此时还常常有出虚汗、血压下降、脉搏微弱，甚至休克的临床症状。慢性失血伴心悸往往在患者劳累后症状加剧。

6. 心悸伴消瘦和出汗：多见于甲状腺功能亢进（简称甲亢）。



第四节 头 疼

头疼，医学术语称为头痛，指头颅内外各种性质的疼痛。头痛可见于多种疾病，往往没有特异性。精神紧张、过度疲劳可引起头痛，感染性发热也可引起头痛。然而，头痛若是反复发作或者持续性发作要十分小心，有可能是某些疾病的先兆信号，需到医院明确诊断并及时治疗。

病因

头痛的病因包括颅脑病变、颅外病变、全身性疾病等，可结合伴随症状分析。

1. 头痛伴发热常见于感染性疾病。
2. 头痛伴视物模糊可见于青光眼和脑肿瘤。
3. 头痛伴癫痫（俗称羊角风）发作可见于脑内寄生虫感染、脑肿瘤、脑血管畸形等疾病。
4. 慢性头痛突然加剧并有意识障碍需提防脑疝。
5. 慢性头痛出现精神症状、幻觉时需注意颅内肿瘤。
6. 头痛伴剧烈呕吐可能是颅内压增高所致，头痛在呕吐后减轻则常见于偏头痛。
7. 头痛伴眩晕往往因为脑供血不足，但也要注意脑肿瘤。

 具体表现及特点

1. 头痛部位：偏头痛多在一侧；颅内病变比较弥散且痛处较深；高血压引起的头痛多在额部，也可为整个头部；眼源性、鼻源性、牙源性头痛部位较浅；蛛网膜下腔出血（脑出血的常见类型）时，头痛、颈痛往往同时存在。

2. 头痛程度：头痛可分轻、中、重，但病情严重程度与轻重无平行关系。例如，神经性头痛往往非常剧烈，而脑肿瘤引起的疼痛多为轻度或中度。

3. 头痛出现的时间和持续情况：某些疾病造成的头痛常常有时间规律。如脑肿瘤头痛常常清晨较重；鼻窦炎引起的头痛多发生在清晨或上午；女性偏头痛多于月经周期相关。