



涂汉军 朱宗明 罗杰◎主编

DAZHONG
JIANKANG BAODIAN

大众健康

大众宝典系列科普丛书

DAZHONG BAODIAN XILIE KEPU CONGS

宝典



湖北科学技术出版社

大众健康宝典

汉军朱宗明 罗杰主编

DAZHONG
JIAKAG BAODIAN



湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众健康宝典/涂汉军,朱宗明,罗杰主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2011.1
(大众宝典系列丛书/张永主编)
ISBN 978-7-5352-4591-5

I. ①大… II. ①涂… ②朱… ③罗… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 199792 号

责任编辑:熊木忠 李大林

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027-87679468
邮编:430070

印 刷:湖北睿智印务有限公司

邮编:430011

787×1092 1/16 31.25 印张 4 插页 550 千字
2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
定价:45.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《大众健康宝典》编委会

主 编 涂汉军 朱宗明 罗 杰

副主编 刘久波 谢多双 梁时荣

编 委 (按姓氏笔画为序)

万楚成	方孝梅	王 耕	王 辉	王大斌	王云甫	王达义
王作军	王俊华	王崇全	兰明银	冯晓敏	许 玲	刘 刚
刘久波	刘菊英	朱宗明	江 斌	何国厚	何明武	冷卫东
张 力	张 永	张 军	张汉语	李 恒	李东升	李国义
李厚成	李 涛	李雪峰	李敬凤	杜士明	狄茂军	肖 敏
肖厚勤	陈 悦	陈双郎	陈建华	周 辉	罗 杰	姚启盛
姚忠军	段德鉴	赵 猛	骆志国	党书毅	党红胜	涂汉军
涂自良	涂明利	秦 军	秦成名	翁庚民	曹 政	梁时荣
符湘云	龚泰芳	彭 力	童 强	谢多双	谭华儒	潘同国
潘庆敏						



涂汉军 男，主任医师、教授、博士生导师。原湖北医药学院附属太和医院党委书记、院长，现任湖北医药学院党委副书记、院长。为十堰市首届十大杰出青年、湖北省青年岗位能手、湖北省有突出贡献中青年专家、湖北省劳动模范、全国医院管理优秀院长，2008年获全国五一劳动奖章，2009年获十堰市建市60周年首届车城群英奖，2010年获全国劳动模范、第七届中国医师奖，为国务院特殊津贴专家。

涂汉军长期从事神经外科临床和医院管理工作，是鄂西北地区乃至全省知名的神经外科专家，也是全省著名的医院管理专家。为中国医院协会理事、湖北省神经外科学会副主任委员、湖北省医学会常务委员、中德肿瘤学会理事、湖北省病理生理学会副主任委员、湖北省医院协会常务理事、湖北省微循环学会副理事长、湖北省医院管理学会理事、十堰市医学会副会长、十堰市医院协会副会长、《湖北医药医学院学报》主编、《微循环学杂志》副主编、《中国临床神经外科杂志》编委、《中国卫生杂志》编委。主编有《临床冷冻治疗学》等医学专著和《大众膳食宝典》、《大众就医宝典》等科普专著十余部。由他主持的冷冻治疗脑肿瘤系列研究，是太和医院重点科研方向，已有多项成果获湖北省政府科技进步二、三等奖。



罗 杰 医学博士、主任医师、教授、硕士生导师。十堰市太和医院院长、党委书记。为《中国临床神经外科杂志》、《中华航海医学与高气压医学杂志》与《湖北医药学院学报》编委，卫生部临床医学工程技术专家库专家，中华医学会航海医学分会常委，湖北省神经外科学会常委，湖北省医师协会理事，湖北省生物医学工程学会理事。

1989年毕业于湖北医药学院临床医学系，从事神经外科临床工作；1999年获武汉大学医学硕士学位；2007年获华中科技大学博士学位。先后主持开展了微创治疗脑出血、经枕下乙状窦后入路听神经瘤切除术、颅底肿瘤的显微手术治疗、面神经梳理术治疗面肌痉挛、冷冻治疗脑胶质瘤等多项新技术。在国内外各级期刊发表学术论文数十篇，其中SCI论文2篇。主持或参与完成科研项目10余项，其中《鼠脑局部冷冻后脑组织化学解剖结构变化的研究》获湖北省科技进步二等奖，《干细胞转染TRAIL基因移植治疗脑胶质瘤的研究》、《干细胞转染TRAIL基因移植治疗C6胶质瘤母细胞瘤的实验研究》获十堰市科技进步一等奖，《鼠脑冷冻后脑免疫功能变化的研究》获市科技进步三等奖。主编有《普通外科手术并发症》和《武当山中草药志》，作为副主编编写了《现代医师实用手册》、《临床冷冻治疗学》与《中西医结合康复治疗精要》等专著及教材。

先后荣获全国医药卫生系统先进个人、全国百姓放心示范医院优秀管理者、湖北省五四青年奖章、湖北省青年岗位能手、十堰市第四届十大杰出青年。



朱宗明 男，主任技师。现任十堰市太和医院党委副书记、纪委书记。长期从事医院管理和健康教育工作，积极开展健康教育及医院管理调查研究，主持开展了农民艾滋病知识相关 KPA 的调查，进行了脂肪肝患者健康教育需求调查与行为干预效果评价研究工作，用 PDCA 程序对全院健康教育工作进行管理和考核。他主持开展的软科学项目“新时期医疗卫生行业政治思想工作研究”被十堰市科技局评为三等奖。主编的《大众健康宝典》（第 1 版）被十堰市政府授予科技进步三等奖。在各级各类报刊杂志发表论文 40 余篇，主持编纂了 20 余万字的专著《医院健康教育理论与实践》。2001 年、2003 年被评为全国省级综合性医院优秀思想政治工作者。2008 年被市纪委授予“党的忠诚卫士”，被湖北省卫生厅授予“全省卫生系统优秀思想政治工作者”称号。为湖北省预防医学会委员、省伦理学会医学伦理学常务理事、中国健康教育协会医院分会常务委员、中国企业文化研究会医药卫生委员会第一届理事、《健康报》社新闻宣传咨询委员会委员。

内 容 简 介

本书为十堰市太和医院（湖北医药学院附属医院）组织全院 100 多名临床各科资深专家，编写的一部传播健康知识的科普著作。它是十堰市太和医院和十堰市科学技术协会组织编写的大众宝典系列科普丛书之一。

全书共分内科、外科、妇产科、儿科、五官科，中医、中西医、康复，皮肤以及综合等八个篇章。本书在坚持科学性的前提下，更注重实用性和通俗性。撰稿专家用通俗、简练的语言，介绍了各学科的常见病、多发病的发病特点、诱因、临床表现，以及预防保健知识。该书还用一定的篇幅介绍了临床麻醉、临床输血、微循环、核医学、临床用药的方法及注意事项、预防保健、营养卫生、干细胞治疗和高压氧治疗等一般健康科普书籍不常涉及到的知识。同时，为方便病人寻医问药，还介绍了本地区部分知名专家及专业特长。

此书的最大特点是通俗易懂，涉及内容多、涵盖面广，指导性强，对于引导人们进行自我健康教育、提高防病治病能力，具有很大的促进作用。既能作为医院医务人员进行健康教育的参考书，又能为未学过医学专业知识的社会人群提供健康指导和预防保健知识。

再版前言

这本《大众健康宝典》于5年前出版，多年来受到广大读者的欢迎，并经过多次印刷，不胜荣幸。此次再版，进行了增补修订，使内容更加充实、完善。在此，谨向为此书编写做出无私奉献的同仁们致以崇高的敬意。

当我们在2004年开始准备编纂此书时，健康教育的普及和自我健康管理理念远没有现在这么盛行。今天，我们欣喜地看到越来越多的国人开始认识到自我管理的重要性，越来越多的朋友在学习如何管理自己的健康。与过去相比，工作之余，更多的人投身到了健身房、体育场。“请人吃饭，不如请人流汗”已经成为人们的口头禅。健康教育与健康管理已经进入大众生活，并且如一轮朝阳焕发出灿烂的光芒。

健康教育是医院工作的重要组成部分，如何科学、有效传播健康教育知识，为病人提供一部适用的健康知识读本，我院一批资深专家以丰富的临床经验，从专家谈病的角度，针对本专科的常见病和多发病的防治，进行分类指导。其内容通俗易懂，可为未学过医学专业，但又很关心健康问题的人们提供帮助。同时，为方便病人寻医问药，我们还介绍了部分专家。虽然信息还不够全面，但力求详实、客观。无论是对医务工作者，还是对广大人民群众都具有一定的参考价值。

我国健康教育工作起步较晚，健康教育工作从无到有，健康教育工作者从少到多，取得了一定的成就。但就目前看，我国健康教育手段还不够多样，健康教育途径还比较单一，健康教育对象还不够宽泛，诸如此类的健康教育书籍还比较缺乏。因此我们肩上的责任还十分艰巨。

《大众健康宝典》的再版，是医院健康教育工作的一个有序开展，也是从事健康教育工作人员自身认识的提高。为了提高本书的编写质量，我们做了很多努力，由于水平和能力有限，经验不足，难免有不当之处，恳请读者批评和指正，更希望有志于本专业的同道共同切磋，加强交流，为促进人类健康教育事业的发展而不遗余力。

涂汉军 罗杰 朱宗明

2010年10月



目录

CONTENTS

第一篇 内科篇	001
谈谈“上感”	003
流行性感冒	004
甲型 H1N1 流感的防治	004
家中有人出现流感症状,应如何办	006
正确的洗手方法	007
千万不能小看咳嗽	008
什么是“痼病”	009
老人春寒防肺炎	010
哮喘的防治	011
咯血的救治	013
慢性支气管炎的预防	014
肺气肿的诊治	015
慢性阻塞性肺疾病——不容忽视的病害	016
谈谈肺心病的防治	017
肺癌防治	019
吸烟与健康	021
胸水患者切不可滥投医	022
尘肺患者的治疗——早期大容量全肺灌洗治疗术	023
食管癌的饮食预防	024
溃疡病到底能不能治好	025
反酸、烧心怎么办	026
何为 IBS	027
慢性胆囊炎日常须知	028
慢性胃炎的调养与防治	029
慢性萎缩性胃炎一定会癌变吗	030

哪些情况需要作胃镜检查	031
急性胰腺炎的预防	032
不可小觑脂肪肝	033
如何更早期发现和预防肝癌	034
便秘病小，危险可不小	036
不可忽视的新杀手——大肠癌	037
浅谈“病从口入”	038
胃癌的防治	039
认识高血压	041
冠心病的防治	042
心绞痛的防治	044
老年人不典型急性心肌梗死	045
急性心肌梗死的先兆症状	046
心肌梗死者的饮食	046
心衰防治及日常生活中应注意的事项	047
寒冷、潮湿与风湿性心脏病	048
病毒性心肌炎的小常识	049
简述先天性心脏病	050
谈谈心肌病	051
心脏介入技术简介	052
如何进行心肺复苏	053
怎样及早发现肾脏疾病	054
怎样及早发现尿毒症	055
肾炎不是这个“炎”	056
肾炎的防治	057
肾炎病人慎用哪些药	058

口渴怎么办	059
什么是肾病综合征	059
激素治疗肾病综合征的注意事项	060
肾活检——肾病诊断的有力武器	061
高血压给肾脏带来了什么	062
糖尿病患者谨防“肾”变	063
肾病水肿病人的自我护理	065
肾结石的危害和防治	065
哪些情况容易出现尿路感染	066
与性生活有关的尿路感染	067
腹膜透析，简单易行	069
透析会不会“上瘾”	070
透析病人的营养问题	072
如何预防肾脏病	073
白血病增多，可能是装修污染惹的祸	074
如何防治再生障碍性贫血	075
哪些人容易得缺铁性贫血	076
与现代生活有关的血液病	077
用药不慎可导致血液病	078
人老为何多贫血	079
血液病常见的症状有哪些	080
白细胞减少症是怎么回事	082
哪些疾病可以用造血干细胞移植治疗	082
贫血要查因，用药须谨慎	083
发现淋巴结肿大怎么办	084
血液病为何要做骨髓检查，有危险吗	085

特发性血小板减少性紫癜患者应注意什么	086
容易误诊的疾病——多发性骨髓瘤	087
你了解血友病吗	088
恶性淋巴瘤可以治愈吗	089
糖尿病的预防和治疗	089
风湿性疾病的防治	090
甲状腺机能亢进症的防治	094
甲亢病人的生活指导与护理	095
高脂血症的防治	096
痛风的防治	098
眩晕的防治	099
何为偏头痛	100
什么是“羊角风”	101
什么是震颤麻痹	102
重症肌无力的防治	103
发生中风后怎么办	104
什么情况下需要做脑血管造影	105
脑血管病的介入治疗有哪些	106
乙型肝炎如何预防	107
感染了乙肝病毒的女性能怀孕吗	108
乙肝病毒携带者怀孕应注意哪些	110
肝炎的早期自我诊断	110
肝炎患者的家庭消毒	111
乙肝患者的自我身心调理	112
慢性病毒性肝炎病人的心理治疗	113
肝硬化的饮食疗法	114
让癌症患者远离疼痛	115
癌症会遗传和传染吗	117
靶向治疗——肿瘤治疗的新希望	118
放疗的常见副反应及处理	119
宫颈癌的放射治疗	123
肝癌的早期发现	124

第二篇 外科篇	127
什么是胰腺	129
急性胰腺炎的手术治疗	129
胰腺癌的治疗	130
怎样早期发现胰腺癌	132
胰腺癌的预防	133
哪几种胆囊息肉必须手术治疗	134
胆结石的治疗	135
器官移植：正成为常规治疗手段	136
为什么新生儿吃奶老呕吐	138
开刀治便秘	139
什么是肠套叠	140
警惕先天性巨结肠	142
小儿“气包”的处理	143
痔疮的防治	144
胃癌的综合防治	145
直肠指检——早期发现直肠癌的利器	147
发现颈部肿块要小心	148
甲状腺疾病的健康指导	150
乳腺增生病——不要紧张、要警惕	152
乳腺肿块不可轻视	152
乳腺癌的防治	153
怎样防治急性乳腺炎	154
乳房的自我检查方法	155
股骨头坏死的诊疗和预防	156
人工髋、膝关节置换术后应注意什么	157
腰椎间盘突出症的治疗和预防	159
腰痛的常见原因有哪些	161
急性腰扭伤后怎么办	162
腰痛患者能穿高跟鞋吗	163
“退着走”能治疗慢性腰痛病	163

打麻将会引起腰痛吗	164
吸烟与腰背痛有关系吗	164
颈椎病的治疗	165
颈椎病的误区	166
颈椎牵引有什么作用	169
办公室一族别为颈椎病所苦恼	170
介绍一种颈椎病康复操	171
颈椎术后生活指导	171
脊椎骨折如何急救	172
脊柱骨折合并截瘫病人的康复指导	173
什么是脊柱侧弯	175
青少年脊柱畸形要早发现、早治疗	176
骨质增生, 会引起疼痛吗, 应如何治疗	177
什么是骨质疏松, 人体为什么会患上骨质疏松症	178
血钙正常, 为什么还会出现骨质疏松	179
怎样合理补钙	180
青少年常喝碳酸饮料易骨折	181
股骨颈骨折的防治	182
骨折病人自我急救	183
骨折后怎么办	184
骨折手术后正规锻炼很重要	185
骨质疏松性骨折怎样预防	186
细说腰肌劳损	188
小心牵拉孩子的手——预防桡骨小头半脱位	188
运动疗法“赶走”肩周炎	189
正确操作可以治疗“鼠标手”	190
肢体大血管损伤的早期诊断和急救	191
儿童斜颈(歪脖子)是怎么回事	192
骨关节炎防治	193
面肌抽搐与治疗	194
脑肿瘤的早期识别	195
孩子头大一定聪明吗	196
脑出血可能是“动脉瘤”作怪	197

身材矮小要警惕脑内长瘤	198
冠心病的外科治疗——冠状动脉搭桥手术	200
换瓣治疗心脏病	201
心脏瓣膜置换术后的抗凝治疗	202
小儿先天性心脏病应尽早外科手术治疗	204
早期发现前列腺癌	205
尿石症的防治	206
血尿——一种不可忽视的症状	207
鞘膜积液怎么治	209
包茎、包皮过长——男人的烦恼	209
前列腺疾病的防治	210
精索静脉曲张影响生育吗	211
前列腺增生何时手术好	212
性病为何久治不愈	212
别让阴茎丘疹吓着了您	213
隐睾——睾丸没在阴囊里	214
包皮环切加电灼治疗男性尖锐湿疣	214
关于麻醉医生	215
麻醉医生做什么	216
为什么麻醉医师要问许多问题	217
什么是麻醉	217
什么是局部麻醉	218
全身麻醉到底是怎么回事	218
怎样配合麻醉与手术	219
为什么病人在手术前应禁饮食	220
什么是病人自控镇痛术 (PCA)	220
什么是麻醉风险	220
手术后疼痛对病人会产生什么不良影响	221
进入手术室后会发生什么	222
手术结束后醒来时会是什么感觉	222
麻醉对小儿智力是否存在影响	222
为什么术后病人要进麻醉恢复室	223
术后镇痛会影响术后恢复吗	223

第三篇 妇产科篇 225

什么是月经	227
做好产前检查 保障母婴健康	227
什么是无痛分娩	228
什么是导乐	229
谈谈人工流产	229
什么是无痛人流	231
不孕、不育知多少	231
宫外孕小常识	233
您了解妊高征吗	234
正确认识宫颈炎	235
阴道炎的防治常识	236
什么是宫腔镜检查	238
什么是宫颈癌	239
定期检查, 早期发现宫颈癌	239
什么是卵巢肿瘤	240
什么是子宫肌瘤	241
妇科腹腔镜手术与开腹手术的区别	242
子宫内膜异位症危害多	242
子宫切除影响性生活吗	244
妇科恶性肿瘤病人的心理调节	244
化疗期间的饮食应如何安排	246
妇科肿瘤患者治疗后如何随访	247
不可忽视的绝经后出血	247
围绝经期的激素替代治疗	248
妇科体检如何做	249
婴幼儿游泳好处多	250

第四篇 儿科篇 253

浅谈儿童多动症	255
浅谈儿童心肌炎的防治	256
铅中毒对儿童的危害有多大	257