

百病防治丛书

QINGNIANREN  
BAIBING  
FANGZHI

# 青年人

## 百病防治

● 梁 敏 等编著



|       |              |        |       |
|-------|--------------|--------|-------|
| 消化道溃疡 | 慢性支气管炎       | 白细胞减少症 | 肾结石   |
| 糖尿病   | 皮肤瘙痒症        | 沙眼     | 牙及牙周病 |
| 肥胖症   | 认识处方上缩写符号的方法 | 药物禁忌   | 人格障碍  |
|       |              |        | 盆腔炎   |

林业出版社

百病防治丛书

# 青年人百病防治

梁 敏 等编著



中国林业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青年人百病防治/梁敏等编著. —北京: 中国林业出版社,  
2003. 11

(百病防治丛书)

ISBN 7-5038-3579-6

I. 青... II. 梁... III. 常见病—防治—青年读物  
IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 095915 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 11 月第 1 版

印次: 2003 年 11 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.125

字数: 237 千字

印数: 1~4000

定价: 14.00 元

# 前言



科学技术的发展和应用,创造着巨大的物质财富,它深刻地改变着现代社会的面貌,并反映到我们的日常生活中。我们不仅仅满足于享受物质生活,更渴望拥有健康的身体和更高的生活质量,这在青年一代身上有着充分的体现。因为只有拥有健康的身体,他们才能够更好地享受生活,拥有更高的追求。

青年人朝气蓬勃、有活力,他们虽然身体强壮,抵抗力较强,但是也难免会受到疾病的困扰,这就需要了解一些有关的医学知识和常见疾病的预防和治疗方法。为了使青年一代能够更好地生活、尽情地挥洒青春,我们特编辑出版了此书。

本书对各种疾病的病因、症状、预防及防治措施等进行了详细论述,内容力求通俗实用,希望能够为广大青年朋友的健康提供帮助。由于作者的实践经验和理论水平有限,疏漏和错误之处在所难免,敬请读者指正,并提出改进建议。

编者

2003年7月

DAIK 45/04

## 《青年人百病防治》编委会

主编 梁 敏

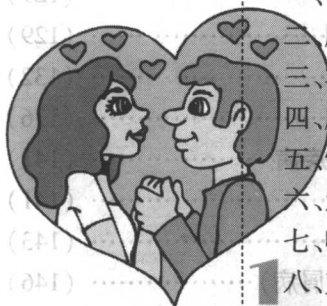
编委 刘 毅 杨小平 吴树林

迟少鹏 张 丹 张丽平

夏 阳 徐建容 彭世威



# 目 录



## 前 言

### 第1章 消化系统疾病 ..... (1)

一、腹泻 ..... (1)

二、便秘 ..... (5)

三、消化道溃疡 ..... (8)

四、消化不良 ..... (12)

五、慢性胃炎 ..... (16)

六、急性胃肠炎 ..... (20)

七、胰腺炎 ..... (24)

八、胆结石 ..... (29)

九、肝硬化 ..... (33)

十、病毒性肝炎 ..... (37)

### 第2章 呼吸系统疾病 ..... (43)

一、普通感冒 ..... (43)

二、肺炎 ..... (46)

三、非典型性肺炎 ..... (49)

四、肺结核 ..... (53)

五、慢性支气管炎 ..... (57)

六、急性支气管炎 ..... (61)

七、哮喘 ..... (65)

八、支气管扩张 ..... (69)

### 第3章 循环系统疾病 ..... (71)

一、心律失常 ..... (71)

二、慢性心力衰竭 ..... (74)

三、高血压 ..... (77)

四、低血压 ..... (83)

五、冠心病 ..... (86)

六、中风 ..... (91)



|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| <b>第4章 泌尿系统疾病</b> .....          | (96)  |
| 一、泌尿系感染 .....                    | (96)  |
| 二、泌尿系结石 .....                    | (99)  |
| 三、肾结石 .....                      | (103) |
| 四、肾盂肾炎 .....                     | (106) |
| 五、肾病综合征 .....                    | (110) |
| 六、膀胱炎 .....                      | (114) |
| 七、尿毒症 .....                      | (116) |
| <b>第5章 血液系统疾病</b> .....          | (120) |
| 一、白细胞减少症 .....                   | (120) |
| 二、贫血症 .....                      | (123) |
| 三、白血病 .....                      | (126) |
| <b>第6章 内分泌、代谢、营养性疾病</b><br>..... | (129) |
| 一、糖尿病 .....                      | (129) |
| 二、甲亢 .....                       | (132) |
| 三、高脂血症 .....                     | (136) |
| <b>第7章 皮肤科疾病</b> .....           | (141) |
| 一、黄褐斑 .....                      | (141) |
| 二、痤疮 .....                       | (143) |
| 三、牛皮癣(银屑病) .....                 | (146) |
| 四、手足癣 .....                      | (150) |
| 五、神经性皮炎 .....                    | (153) |
| 六、荨麻疹 .....                      | (155) |
| 七、湿疹 .....                       | (158) |
| 八、皮肤瘙痒症 .....                    | (160) |
| <b>第8章 五官科疾病</b> .....           | (163) |
| 一、青光眼 .....                      | (163) |



|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 二、沙眼 .....               | (166)        |
| 三、红眼病(急性卡他性结膜炎)<br>..... | (167)        |
| 四、视神经炎 .....             | (167)        |
| 五、口腔溃疡 .....             | (170)        |
| 六、牙及牙周病 .....            | (172)        |
| 七、慢性咽炎 .....             | (176)        |
| 八、喉炎 .....               | (180)        |
| 九、鼻窦炎 .....              | (182)        |
| 十、急性中耳炎 .....            | (185)        |
| 十一、慢性中耳炎 .....           | (188)        |
| 十二、美尼尔氏病 .....           | (190)        |
| 十三、功能性耳聋 .....           | (192)        |
| <b>第9章 妇科疾病 .....</b>    | <b>(194)</b> |
| 一、经前综合征 .....            | (194)        |
| 二、闭经 .....               | (198)        |
| 三、痛经 .....               | (202)        |
| 四、带下病 .....              | (206)        |
| 五、盆腔炎 .....              | (209)        |
| 六、阴道炎 .....              | (212)        |
| <b>第10章 精神疾病 .....</b>   | <b>(215)</b> |
| 一、精神疾病概述 .....           | (215)        |
| 二、神经衰弱 .....             | (216)        |
| 三、失眠 .....               | (220)        |
| 四、精神分裂症 .....            | (224)        |
| 五、疑病症 .....              | (226)        |
| 六、人格障碍 .....             | (228)        |
| 七、强迫型人格障碍 .....          | (232)        |



|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 八、自恋性人格障碍 .....             | (234)        |
| <b>第 11 章 其他疾病及症状 .....</b> | <b>(237)</b> |
| 一、斑秃 .....                  | (237)        |
| 二、风湿症 .....                 | (238)        |
| 三、酒精中毒 .....                | (240)        |
| 四、肥胖病 .....                 | (243)        |
| 五、癫痫 .....                  | (247)        |
| 六、偏头痛 .....                 | (251)        |
| 七、骨折 .....                  | (254)        |
| 八、痔 .....                   | (258)        |
| 九、肛裂 .....                  | (260)        |
| 十、维生素缺乏症 .....              | (261)        |
| 十一、中暑 .....                 | (263)        |
| <b>第 12 章 青年人用药常识 .....</b> | <b>(266)</b> |
| 一、药物与疾病的关系 .....            | (266)        |
| 二、药品说明书的读法 .....            | (267)        |
| 三、辨别药物有效期限 .....            | (268)        |
| 四、辨别药品批号 .....              | (269)        |
| 五、辨别药品上的压印缩写字样<br>.....     | (270)        |
| 六、认识处方上缩写符号的方法<br>.....     | (271)        |
| 七、科学服药的方法 .....             | (272)        |
| 八、服药禁忌 .....                | (275)        |
| 九、药物禁忌 .....                | (277)        |
| 十、药品的保存 .....               | (282)        |

# 第 1 章 消化系统疾病

## 一、腹 泻

腹泻是青年人常患的一种消化系统疾病，是指肠道的频繁蠕动引起稀便和水样便。腹泻是疾病的一个症状或表示肠道的功能紊乱。这种紊乱可由细菌、病毒、霉菌或其他微生物引起。在某些情况下，微生物能够阻止大肠吸收食物中的水分，而在其他的病例，炎症使肠道分泌过多的液体和盐进入血液，从而导致脱水。



### 病因

腹泻有急性和慢性两种基本类型。

几乎每个人都不时有急性腹泻的可能。急性腹泻发生突然，常常持续几个小时至几天。急性腹泻最常见的原因是食物中毒，因常常外出办事或旅游而使人发生的一种急性腹泻称为旅游者腹泻。这种类型的腹泻，因外源性供水污染了细菌而发生。细菌进入消化道后，使肠道不能正常地吸收水分。急性腹泻的其他原因有焦虑、酗酒及患有伤寒和菌痢等疾病。

慢性腹泻包括急性腹泻的反复发作，慢性腹泻常常是结膜疾病，如结肠炎或肠道综合症的症状之一。患有慢性腹泻的病人应该去看病，以便确定病因并进行治疗。



### 症状

#### 1. 粪便的性状



稀薄水样便、糊状便、脓血黏液便（同时伴有里急后重）、酱红色血水样便（含有脓血小块，量较多且有恶臭）、灰白色油脂状便（粪便量多，恶臭异常）。

## 2. 伴随症状

急性腹泻表现为发热等全身症状。若腹泻伴有脐周疼痛，病变多在小肠；腹泻局限于左侧或右侧腹痛，可分别由右侧结肠或乙状结肠、直肠病变所致；腹泻严重时，可有剧呕吐、发热、严重脱水，粪便呈米泔水样等症状，病情危重者，应检查是否已患霍乱或副霍乱。



### 病情诊断

若发生以下状况，应尽快求医治疗：

腹泻持续两天以上；

若粪便出现血丝、黏膜等物，或粪便呈黑色；

发烧在  $38.3^{\circ}\text{C}$  以上；

腹部或直肠剧痛；

出现脱水现象（目干及皮皱）、排尿减少或停止；

发生疹子、黄疸（皮肤及眼球变黄）、极度虚弱。



### 预防措施

预防腹泻的最好办法就是避免食入可能被污染了的食物。应该劝告去外出或旅游的人不要喝有污染的水。只吃烹饪过的食物。有急性腹泻的人应该饮用大量的液体以免脱水。含有白陶土、果胶的药物有助于减轻症状。如果病人的情况在 12 小时后没有改善，就应该去看医生。脱水是一种严重的状况，有生命危险。

拉肚子时最需要避免的食物包括豆类、甘蓝菜、奶制品等。其他含有大量碳水化合物不易吸收的食物也会加重腹泻。避免喝



碳酸饮料，这类饮料所含的气体可能使腹泻更加严重。



### 治疗措施

#### 1. 一般药物

##### (1) 复方“地芬诺酯”（止泻宁）

可减弱肠蠕动，使肠内容物通过延迟，适用于急、慢性功能性腹泻及慢性肠炎等。每次服1~2片，每天3次。

##### (2) “氯苯哌酰胺”（易蒙停）

可减少肠蠕动，对慢性腹泻粪便不成形时特别有效。该药每粒2毫克，成人首次2粒，以后每次腹泻后服1粒，每天的总量不超过8粒。严重腹泻或感染性腹泻慎用，孕妇和哺乳妇女慎用，小儿不适用。

##### (3) “思密达”

可吸附肠道内的病原体，主要用于急慢性腹泻，对儿童急性腹泻效果较好。

此外还有“酵母片”、“黄连素片”、“双歧杆菌制剂”（丽珠得乐）、“乳酸杆菌制剂”（乐托尔）、“整肠生”等也可选用。

#### 2. 中医治疗

口服藿香正气丸、香连丸、桂附理中丸、保和丸、补中益气丸、木香槟榔丸等。

陈艾一把、生姜一块，水煎服，治暴泻不止。

蜜炙栗壳、姜制厚朴各30克，制成细末，每次服4克，米汤送下，忌生冷，治久泻不止。

大蒜捣烂，贴敷足心，适于虚寒久泻。

#### 3. 食疗

##### (1) 韭菜汁

韭菜及根250克。将韭菜连根洗净，捣汁，一次服下，以温开水冲服，每日3次。补中止泻。用治急性胃肠炎之上吐下泻。



### (2) 鲜藕汁

鲜嫩藕 1500 克。取新鲜嫩藕洗净，捣烂后取汁，分 2 次用沸水冲服。清热凉血，开胃止泻。用治肠炎泄泻，食欲不振，发热者。

### (3) 山药馒头

山药 60 克，烤馒头 1 个。将馒头烤焦，碾成碎末，再将山药煮熟，沾馒头末食之，一日 3 次。健脾益胃止泻。用治慢性腹泻，久治不愈者。

### (4) 母鸡莲子羹

黄母鸡 1 只，莲子肉 90 克。将黄母鸡宰杀去毛，洗净内脏，切成大块，与莲肉同煮烂后服食，分 3 次吃完。益气健脾，补虚止泻。用治体虚久泻，不思饮食。

### (5) 蒜泥米醋

大蒜 10 头，米醋 250 毫升。取大蒜洗净，捣烂如泥，和米醋徐徐咽下，每次约 5 瓣，每日 3 次。消炎止泻。用治急性胃肠炎之腹泻，水样便。

### (6) 煎萝卜干

萝卜 500 克。将萝卜洗净，切片晒干，每次取 50 克，加水 2 碗，煎至 1 碗，温服，每日 2 次。行气健胃止泻。用治腹泻腹胀。

### (7) 黄瓜叶

黄瓜叶 250 克，醋 100 毫升，鸡蛋 2 个。取新鲜黄瓜叶洗净切碎，用醋调匀，煎鸡蛋食之，一日 2 次。清热补中消食止泻。用治胃肠炎之泄泻属热性者。

### (8) 白木耳拌糖

白木耳 15 克，白糖 30 克。白木耳发后洗净，文火慢炖至烂后入白糖拌匀，一次服下，每日 2 次。益胃生津，清热止泻。用治热泻黄水，热臭难闻者。



## 二、便秘

便秘是消化系统常见症状之一，可由肠道器质性疾病引起，但大多数单纯性（功能性）便秘，即由于排便反射失常引起所谓直肠便秘或习惯性便秘。一般说来，排便后8小时内所进食物的残渣在40小时内未能排出，即是便秘。



### 病因

便秘最常见的原因是饮食中缺乏纤维成分或常常不及时排大便，另外，还有某些药物或妊娠过程中激素的影响。



### 症状

大便干燥，硬结。  
有时有腹胀和腹部不适感。  
每次大便不能排空。  
食欲不良。  
排合周期紊乱或不规律。  
排便困难，时间过长甚至疼痛。



### 病情诊断

许多人认为，如果一天内一次肠蠕动都没有就是便秘，这种说法不正确。正常肠蠕动频率的个体差异很大，多至每天3次，少到每周3次。老年人及习惯久坐的人患便秘的频率高。

虽然便秘本身不是一种疾病，但是，有时它可以是严重疾病的一个信号，如结肠直肠癌，特别是那些持续便秘或突然大便习惯改变的人，应该到医院去检查。

首先找出便秘的最主要原因，并且加以解决。应该控制使用



缓泻药治疗便秘，经常使用缓泻药可能产生其他问题，并且会加重便秘。



### 预防措施

下述措施有助于预防便秘：食用富含纤维素的食物，多饮水，经常运动，建立规律的饮食习惯和按时大便的习惯。



### 治疗措施

#### 1. 一般药物

##### (1) 蓖麻油

口服后刺激小肠，增加蠕动，促进排泄，在服药后1~6小时内排出流质粪便，宜清晨空腹服用。孕妇忌服，月经期慎服。每天服1次，每次10~20毫升。

##### (2) 比沙可啶（便塞停片）

本药可引起直肠反射性蠕动，增强而导致排便，主要用于各种急慢性和习惯性便秘。每天1次，每次1~2片（5~10毫克），整片吞服，服药前后2小时不要服用牛奶。

##### (3) 开塞露

治疗便秘的直肠用溶剂，使用时缓慢插入肛门后，将药液挤入直肠内。成年人每次1支。不得口服。

##### (4) 甘油栓

甘油能润滑并刺激肠壁，软化大便，使其易于排出，使用时，将甘油栓剂1粒塞入肛门。

##### (5) 酚酞（果导片）

口服后在肠内刺激结肠黏膜，促进结肠蠕动，并阻止肠液被肠壁吸收而起缓泻作用，作用可持续三四天。适用于顽固性便秘。

##### (6) 西沙必利（普瑞博思）



胃肠动力药，能增强胃和十二指肠的收缩性，并加强肠的运动。可用于顽固性便秘。

此外，液体石蜡、乳果糖，以及某些中药制剂，如“麻仁润肠丸”、“苁蓉通便口服液”等也常用于治疗便秘。

### 2. 中医治疗

麻仁丸，每次6克，每日2次。

番泻叶，每次10克，开水中泡15分钟，饮服。

枳实10克、白芍20克、生甘草5克，水煎服，此方适用于各种年龄及所有体质者。

### 3. 食疗

#### (1) 松仁粥

松子仁15克，粳米30克。先煮粳米为粥，后将松子仁和水研末作膏，入粥内，煮2~3沸即成。空腹食，每日3次。此粥润肠通便，适用于老年气血不足或热病伤津引起的便秘症。

#### (2) 姜汁猪血菠菜

菠菜300克，姜25克，猪血100克，酱油15毫升，香油3毫升，精盐2克，醋、味精、花椒油各少许。将菠菜带根洗净，切成约5厘米长的段，于滚开水中焯2分钟后取出，沥去水分，装盘抖散。猪血洗净切片后先入热油锅爆炒，熟后取出与菠菜混匀。姜去皮，洗净后捣烂取汁，待菠菜、猪血凉后加入姜汁和其他调料拌匀即可，佐餐食。

#### (3) 荸荠豆豉青豆

荸荠500克，豆豉、青豆、姜末、植物油、清汤、料酒、精盐、味精各适量。将荸荠去皮，锅中放植物油烧热，煸炒姜末，先炒豆豉、青豆，然后放入荸荠、料酒、精盐、清汤，烧10分钟左右，放味精即可，佐餐食。

清热化痰，解酒消积，开胃消食。适用于口干咽痛、消化不良、大便干结、小便不利、痔疮、高血压等症。



#### (4) 香菇桃仁汤

香菇 500 克，鲜桃仁 200 克，鸡汤 550 毫升，精盐、料酒、湿淀粉、白糖各适量。鲜桃仁上锅蒸熟备用。鸡汤中加精盐、料酒、白糖，煮沸，再加入熟桃仁和泡发香菇共煮熟，用湿淀粉勾芡即成。可以佐餐食用。具有润肠通便的功效。

#### (5) 五仁粥

芝麻、松子仁、核桃仁、桃仁（去皮、尖，炒）、甜杏仁各 10 克，粳米 200 克，白糖适量。将五仁混合碾碎，入粳米共煮成稀粥。食用时，加白糖。每日早、晚服用。具有滋养肝肾，润燥滑肠的功效，适用于中老年气血亏虚引起的习惯性便秘症。

### 三、消化道溃疡

消化道溃疡是消化道黏膜或肌层的创口或糜烂凹陷。消化性溃疡分为两种主要类型：胃溃疡（发生在胃黏膜）和十二指肠球部溃疡（发生在小肠和胃中间的十二指肠）。其次，也可以发生在食道下段。消化道溃疡是常见病，在美国，约有 1/10 的人患过本病。

溃疡的病因尚未完全明了，可能是当胃酸和保护胃的黏液之间的正常平衡被破坏后，酸腐蚀失去保护的胃黏膜，形成溃疡。

溃疡最常发生在那些生活紧张、节奏快的人身上，但是尚没有明确的证据支持这种理论。紧张可以造成溃疡恶化。过度服用阿斯匹林、酒精、某些药物也可以引起溃疡，有溃疡病家族史的人更容易患溃疡病。



#### 症状

溃疡病以腹痛为主。疼痛常限于上腹部，有缓慢性、周期性和节律性 3 个特点。