

你不可不知的 12种病:

NI BUKE BUZHI DE 12 ZHONG BING
CHANGJIANBING ZIZHEN ZILIAO SHOUCE

常见病

自诊自疗 手册

主编 李平



高血压病、
高脂血症患者

肥胖者:
超过理想体重20%

亲属中有
糖尿病患者



曾有血糖升高、
尿糖阳性者

哪些人容易得糖尿病?

曾分娩体重超过
4千克的婴儿的母亲

40岁以上
的中老年人



你不可不知的 12种病:

NI BUKE BUZHI DE 12 ZHONG BING
CHANGJIANBING ZIZHEN ZILIAO SHOUCHE

常见病

自诊自疗 手册

主编 李平



高血压病、
高脂血症患者



肥胖者:
超过理想体重20%

亲属中有
糖尿病患者



曾有血糖升高、
尿糖阳性者

哪些人容易得糖尿病



40岁以上
的中老年

曾分娩体重超过
4千克的婴儿的母亲



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 12 种病:常见病自诊自疗手册/李平
主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2015. 5
ISBN 978-7-5337-6653-5

I. ①你… II. ①李… III. ①常见病-诊疗
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 085767 号

你不可不知的 12 种病:常见病自诊自疗手册

主编 李 平

出版人:黄和平 选题策划:黄 轩 责任编辑:黄 轩
责任校对:戚革惠 责任印制:廖小青 封面设计:朱 婧
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:合肥华星印务有限责任公司 电话:(0551)65714687
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:14 字数:268 千
版次:2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6653-5

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

编委会名单

主 编 李 平

副主编 张 梅 陶宋词

编 委(以姓氏笔画为序)

宇汝翠 朱淑青 孙 婷 李 平

苏 丽 李 苗 张 梅 吴清林

张锋利 杨广山 单建国 林 琳

陶宋词

前言

随着社会和经济的发展,人们对健康也提出了更高的要求,尤其对一些常见疾病的科普常识需求巨大。虽然目前有大量常见病防治的科普书面世,但这些书大多专业性强,不能很好地满足大众的需求。因此,如何有效增加对常见病、多发病科普知识的了解,如何正确运用中医药防病、治病、保健,已成为目前人们关注的重点。基于此,编者组织了一些长期从事临床工作的一线医生,采用广大群众喜闻乐见的问答形式,编写成此书,以期读者在自己的努力下,增加对常见病、慢性病的警惕性,加强自我保健,提高生活质量,享受快乐健康人生。

本书共介绍了高血压、糖尿病、中风、肝炎、肿瘤等 12 种常见疾病的中西医知识,采用问答形式,选取读者最关心的问题逐一作答。以“糖尿病”为例,提出五个问题:一、糖尿病是怎么回事?二、我会得糖尿病吗?三、我真的得了糖尿病吗?四、糖尿病有治吗?五、中医有妙招吗?从这五个方面详细介绍疾病的病因病理、临床表现、辅助检查、治疗方法以及中医行之有效的预防、保健方法,诸如药膳、推拿、太极拳等,力求做到易读、易懂、易操作,贴近生活、突出科普特色。本书适用于渴望了解医学知识的广大群众阅读和学习,对刚接触临床的年轻医师、医学生也有参考价值。

本书在编写过程中,得到编者所在单位领导和同道的关心和帮助,他们做了大量不计名利的工作;安徽科学技术出版社的编辑为我们提供了很有创意的插图,为本书增添了不少光彩,特此一并感谢!

由于我们的经验和水平所限,不足之处在所难免,特别是随着现代医学的发展,本书阐述的某些诊疗理念、观点与认识可能需要修正,某些方法需要改进和提高,欢迎广大读者多提宝贵意见。

编 者

2015 年 3 月

目 录

高 血 压 病

一、什么是高血压病？	003
二、高血压病的并发症有哪些？	005
三、我会得高血压病吗？	006
(一)高血压病和哪些因素有关？	006
(二)高血压病的危险信号	008
四、我真的得了高血压病吗？	009
(一)高血压病早期症状有哪些？	009
(二)高血压病诊断标准及其分期	010
(三)怀疑有高血压应该去医院做哪些检查？	011
五、高血压病有治吗？	013
六、中医有妙招	016
(一)高血压病的中医辨证治疗	016
(二)高血压食疗方	016
(三)高血压病患者吃什么好？	017
七、日常生活中我应注意些什么？	018
(一)高血压病患者饮食要点	018
(二)高血压病治疗过程中有哪些注意事项？	019
(三)高血压急症急救法	022
八、世界高血压日	023

糖 尿 病

一、什么是糖尿病？	027
(一)糖尿病分哪几型？	028
(二)糖尿病的典型症状是什么？	028
(三)糖尿病有哪些并发症？	029
二、我会得糖尿病吗？	031
(一)糖尿病与哪些因素有关？	031
(二)糖尿病高危人群	032

三、我真的得了糖尿病吗？	033
四、糖尿病能根治吗？	033
(一)饮食控制	034
(二)运动控制	035
(三)药物治疗	035
(四)手术治疗	039
五、您的糖尿病控制达标了吗？	039
六、中医有妙招	040
(一)肺燥	040
(二)胃火	041
(三)肾虚火旺	041
七、日常生活中我应该注意些什么？	042
八、世界糖尿病日	043

高 脂 血 症

一、我会得高脂血症吗？	047
二、我真的得了高脂血症吗？	048
(一)胆固醇(TC)	048
(二)三酰甘油(TG)	049
(三)脂蛋白	049
三、高脂血症有治吗？	050
(一)饮食疗法	050
(二)运动疗法	050
(三)药物疗法	050
四、中医有妙招	052
(一)辨证论治	052
(二)针灸降脂法	054
(三)推拿疗法	055
(四)中药泡脚法	055
五、生活小妙招,教你降血脂	055
(一)控制热量摄入的小妙招——使用儿童餐具	055
(二)不过量摄取脂肪的小妙招——少吃坚果,每天吃肉	056
(三)不过量摄取胆固醇的小妙招——多吃粗粮,少吃鸡蛋,选食用油 需用心	056
(四)有助于降脂的小妙招——蔬菜水果不可少,菌藻黏滑效果佳	057

冠 心 病

一、一张张熟悉的面孔,一个个令人痛心的事例	061
二、什么是冠心病?	061
(一)冠心病的发病原因	062
(二)哪些因素容易导致冠心病?	062
三、我会得冠心病吗?	063
四、我真的得了冠心病吗?	065
(一)冠心病的分类及临床表现	065
(二)冠心病的检查方法	066
五、冠心病有治吗?	067
(一)冠心病的西医治疗方法	067
(二)中西医结合治疗冠心病	068
(三)冠心病早防早治六字诀	068
六、中医有妙招	069
(一)冠心病的中医辨证治疗	069
(二)预防冠心病的简易食谱	071
(三)预防冠心病的数字饮食	072
七、日常生活中我该注意些什么?	073
(一)冠心病症状消失后仍需坚持服药	073
(二)冠心病养生指南	073
(三)冠心病患者如何健身?	074
(四)心肌梗死的家庭急救要注意什么?	075
(五)冠心病患者能长寿吗?	076
八、世界心脏日	076

中 风

一、什么是中风?	079
二、我会得中风吗?	079
(一)中风的高危因素	079
(二)中风有先兆吗?	082
三、我真的得了中风吗?	083
(一)中风症状	083
(二)中风的诊断标准	084
四、中风该如何治疗呢?	086

(一)常见的错误处理	086
(二)正确的做法	086
五、中医有妙招	087
(一)饮食疗法	087
(二)针灸疗法	088
六、日常生活中我应该注意些什么?	089
(一)防治“三高”	089
(二)戒烟	089
(三)缓解压力	089
(四)定期检查	089
(五)规律生活	089
七、世界中风日	091

慢性阻塞性肺疾病

一、最有“名望”的疾病	095
二、我会得慢阻肺吗?	095
三、我真的得了慢阻肺吗?	097
四、慢阻肺有治吗?	099
五、中医有妙招	100
(一)中医辨证治疗	100
(二)冬病夏治,穴位敷贴	101
六、日常生活中我应该注意些什么?	102
七、世界慢阻肺日	104

肝 炎

一、什么是肝炎?	107
二、我会得肝炎吗?	109
(一)肝炎的传播途径	109
(二)我与乙肝患者共餐会被传染吗?	111
三、我真的得了肝炎吗?	111
(一)我该做些什么检查?	111
(二)我的乙肝会传染给别人吗?	112
(三)我是慢性乙肝患者还是乙肝病毒携带者?	113
(四)我会得肝硬化、肝癌吗?	114
四、肝炎有治吗?	114

(一)抗病毒治疗	115
(二)保肝抗炎治疗	115
五、中医有妙招	116
六、日常生活中我应该注意些什么?	117
(一)接种乙肝疫苗	117
(二)定期复查	118
(三)戒酒	118
(四)饮食调护	119
(五)动静结合	120
七、世界肝炎日	120

骨 关 节 炎

一、世界上最古老的疾病	123
二、我会不会得骨关节炎?	124
(一)关节疼痛	124
(二)关节活动受限	125
(三)关节僵硬	125
(四)关节活动时发出咔嚓声或其他的摩擦声	125
三、我真的得了骨关节炎吗?	125
(一)关节镜	125
(二)磁共振成像(MRI)	126
(三)X线平片	126
四、骨关节炎该如何治疗?	126
(一)非手术治疗	126
(二)手术治疗	127
五、中医有妙招	128
(一)中医内治	128
(二)中医外治	130
六、日常生活中我应该注意些什么?	134
(一)不要盲目运动	134
(二)正确做法	134
七、世界骨关节炎日	136

更年期综合征

一、什么是更年期综合征?	139
--------------------	-----

二、我会得更年期综合征吗？	140
(一)人为什么会有更年期？	140
(二)为什么现代女性的更年期提前了？	141
三、我真的得了更年期综合征吗？	142
四、更年期综合征有治吗？	143
五、中医有妙招	144
六、日常生活中我应该注意些什么？	148
(一)做好日常情绪调理	148
(二)做好日常饮食调理	148
(三)家人要多加呵护与关爱	149
七、男性有更年期综合征吗？	149
八、世界更年期关怀日	150

消化性溃疡

一、什么是消化性溃疡？	153
二、我会得消化性溃疡吗？	154
(一)消化性溃疡的发病原因	154
(二)消化性溃疡的高危人群	155
(三)消化性溃疡的早期信号	155
三、我真的得了消化性溃疡吗？	156
(一)消化性溃疡的常见并发症	156
(二)我该做些什么检查？	157
四、消化性溃疡有治吗？	158
(一)消化性溃疡内科治疗策略	158
(二)药物治疗	158
(三)外科治疗	159
五、中医有妙招	160
(一)中药治疗	160
(二)针灸疗法	161
(三)按摩点穴法	161
(四)食疗药膳	162
六、日常生活中我应该注意些什么？	164
(一)生活起居	164
(二)饮食	164
(三)避免应用致溃疡药物	165

妇 科 疾 病

乳腺增生

一、我会得乳腺增生吗？	170
(一)乳腺增生的发病原因是什么呢？	170
(二)乳腺增生早期有何征兆？	170
二、我真的得了乳腺增生吗？	170
(一)乳腺增生有哪些症状？	170
(二)乳腺增生有哪些危害？	171
(三)乳腺增生辅助检查	172
三、乳腺增生有治吗？	172
(一)对症处理	172
(二)以积极预防为主	173
四、中医有妙招	173
(一)中医治则方药	173
(二)验方汤药法	174
(三)中成药	175
(四)针灸治疗	176
(五)按摩法	176
(六)外治法	177
(七)药醋疗法	177
(八)药膳疗法	177
五、日常生活中我应该注意些什么？	178

子宫肌瘤

一、我会得子宫肌瘤吗？	179
(一)子宫肌瘤的发病原因	179
(二)子宫肌瘤早期能发现吗？	180
二、我真的得了子宫肌瘤吗？	180
(一)子宫肌瘤常见的症状	180
(二)子宫肌瘤如何诊断？	182
(三)子宫肌瘤会癌变吗？	183
三、子宫肌瘤有治吗？	183
(一)子宫肌瘤期待疗法	184

(二)子宫肌瘤药物治疗	184
(三)子宫肌瘤传统手术治疗	184
(四)子宫肌瘤无创治疗(超声消融治疗)	185
四、中医有妙招	185
(一)中医治则方药	185
(二)针灸疗法	186
(三)按摩法	186
(四)敷贴法	187
(五)食疗方	187
五、日常生活中我应该注意些什么?	188
(一)注意饮食	188
(二)随访	189

癌 症

一、癌症大盘点	193
(一)一代影视明星的香销玉殒	193
(二)淋巴瘤夺走了他们的生命	193
(三)梅艳芳与宫颈癌	194
二、我会得癌症吗?	194
(一)外部因素	195
(二)内部因素	197
(三)不良饮食生活习惯	198
三、我真的得了癌症吗?	199
四、癌症有治吗?	201
(一)手术治疗	201
(二)化疗	202
(三)放疗	202
(四)生物治疗	203
(五)分子靶向治疗	203
(六)癌痛的治疗	203
五、中医有妙招	204
六、日常生活中我应该注意些什么?	206
(一)一级预防	206
(二)二级预防	207
(三)三级预防	207
七、世界癌症日	208

高血压病

什么是高血压病?

高血压病的并发症有哪些?

我会得高血压病吗?

我真的得了高血压病吗?

高血压病有治吗?

中医有妙招

日常生活中我应该注意些什么?

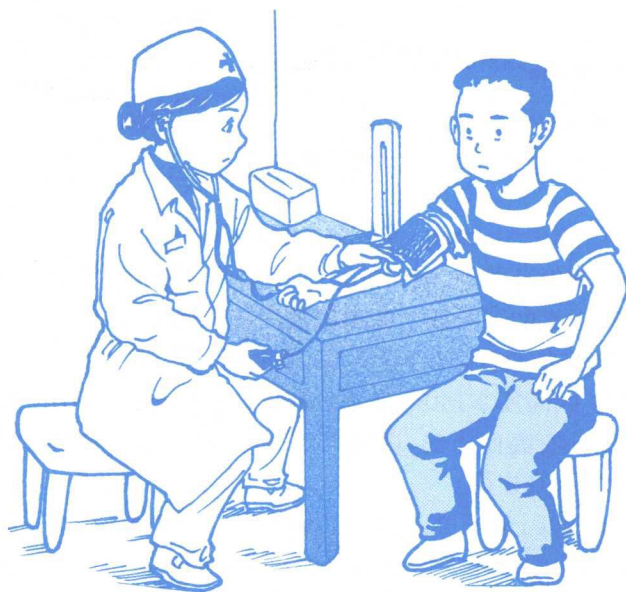
世界高血压日



人类发现高血压病仅仅100多年，但在过去的100年里它夺去了数以亿计的生命。可以说：高血压病是最常见的慢性病，是全球流行病！全球约有15亿人患高血压，每年有940万人死于高血压。我国现有高血压病患者2.6亿人，平均每10人或每三个家庭就有一名高血压病患者，并以每年300万左右的速度增加，每年有200万人死亡与高血压有关，把高血压称为“无声杀手”一点儿不为过。

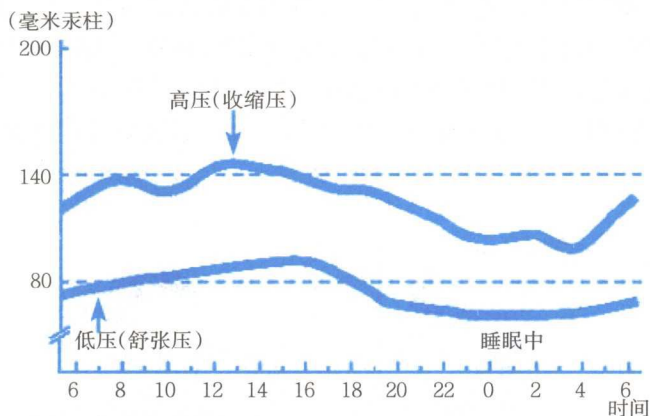
一、什么是高血压病？

打个比方，我们把心脏比喻成水泵，血管比喻成管道，管道的一端连接着心脏，另一端连接的就是我们的组织与器官。管道里充满血液，能够提供给组织、器官丰富的营养，又能带走组织、器官排出的废物。我们知道，水管破了，水会喷射而出，这是因为水在运送过程中对水管壁有一定压力。同样，血液在血管内流动时对血管也



会产生一种压力,即我们所说的血压。人的血管分为动脉、静脉,因此血压有动脉血压与静脉血压之分。我们常说的血压是指动脉血压,通常是用血压计在手臂上的肱动脉测得的数值来表示。由于心脏间断收缩和舒张,血管内的压力总在不断变化。因此,动脉血压就有收缩压和舒张压之别。收缩压指心脏在收缩时血液对血管壁的侧压力,通常把心脏在收缩时达到的最高压力定为收缩压值。舒张压指心脏在舒张时血液对血管壁的侧压力,舒张压值即为心脏在舒张时达到的最低压力。收缩压值和舒张压值之间的压力差就是脉压差。

血压不是恒定不变的。大多数人的血压在一天中会呈现一定规律的变化。在早晨6—8点,由于觉醒反应造成的神经兴奋和激素分泌,血压会明显升高。中午12点半是一天中血压最高的时间,整个白天的血压都处于较高的水平。在午饭后的休息时间,血压会有所下降,下午4—6点血压又上升,是一天中第二个血压高峰。之后血压呈缓慢下降趋势,夜间0—3点熟睡时处于最低谷,之后又呈上升趋势。把24小时的血压值画在坐标图上,可以清楚地看到正常人24小时血压生物钟图呈双峰双谷形状。



正常人24小时血压生物钟图

高血压病指以体循环收缩压和/或舒张压持续升高为主要临床表现,伴或不伴有多种心血管危险因素的综合证。在未用抗高血压药情况下,收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和/或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,且持续存在,通常简称为“高血压”。按血压水平将高血压分为1、2、3级。收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和舒张压 < 90 毫米汞柱,为单纯性收缩期高血压。若患者既往有高血压史,目前正在用抗高血压药,血压虽然低于140/90毫米汞柱,亦应该诊断为高血压。

许多人认为40岁以上的人的血压可以高一点,这种说法是没有根据的。新的标准规定,凡是15岁以上的成年人血压达到上述标准的,即可认为是高血压。

多种因素都可以引起血压升高:心脏泵血能力加强(如心脏收缩力增加等),使每秒钟泵出血液增加;大动脉失去了正常弹性,变得僵硬,当心脏泵出血液时,不能