

点击健康

综合征诊治与预防

杨小庆 陈 凯 彭卫斌 主编

今天的不少疾病
昔日曾是各种综合征
现代生活中的各种综合征
将来也可过渡为某些疾病
.....



农村读物出版社



点 击 健康

——综合征诊治与预防

杨小庆 陈 凯 彭卫斌 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

点击健康: 综合征诊治与预防 / 杨小庆等主编. —北京: 农村读物出版社, 2002.2

ISBN 7-5048-3666-4

I. 点... II. 杨... III. 综合征—防治 IV. R442.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 004833 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	钟海梅
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	11.25
字 数	276 千
版 次	2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	16.50 元

前 言

综合征是一个奇特的名称，它与发热、头晕等名词一样，只能算作是一种症状，不能单独作为一种疾病，也不能作为疾病的最后诊断。综合征仅仅代表某些相互关联的器官发生病变或功能紊乱时出现的一群症状。综合征是认识疾病的过渡阶段。今天的不少疾病，昔日曾是各种综合征，而现在的某些综合征，将来也可能过渡为某种疾病。

21 世纪，随着科学技术和社会的进步，人们的物质文化生活日益得到改善和提高。但无论是白领阶层，还是平民百姓；无论是妇女、儿童，还是老年人，在当今社会中都会受到来自工作、生活、学习和周围环境等各种不良因素的影响，以致人们在身心各方面出现了不同程度的不适和疾患。如人们在工作、学习、娱乐、以及日常生活中所患上的白领综合征、空调综合征、考试综合征、舞厅综合征、麻将综合征、电视综合征、宠物综合征以及退休综合征等等。因此，由于各种不良因素所致的各种综合征也已引起了社会和医学界的高度重视。

我们在 1994 年编写《临床综合征影像学》一书时，收集到不少与不良因素有关的综合征。从此开始留心这方面的资料，现将几年来收集到的 300 多条不良因素所致综合征整理成册。本书共分七章，分别从日常生活、特定群体、两性生活、饮食不当、环境因素、用药不当及其他因素等方面阐述不良生活所致的综合征。如果本书对广大读者及时有效地预防、发现和纠正各种综合征，增进健康，有些启迪与帮助，便是我们莫大的幸事了。

由于时间与经验的关系，书中缺点及疏漏之处在所难免，恳请同道和读者不吝指正，以便再版时改正。

本书在撰写过程中曾参阅了国内外相关的文献、报刊，特此致以衷心的感谢。

杨小庆

2001 年 5 月

●● 健康

——综合征诊治与预防

主编：杨小庆 陈 凯 彭卫斌

编者：杨小庆 陈 凯 彭卫斌

杨爱玲 陈祖培 纪正华

李 革 王冬青 殷瑞根

赵 亮

主审：陈祖培 周玉炯

目 录

前 言

第一章 日常生活综合征

- | | | | |
|----------|----|-------------|----|
| 家用电器综合征 | 1 | 行车、乘机综合征 | 20 |
| 电冰箱综合征 | 1 | 高速行车综合征 | 20 |
| 电风扇综合征 | 3 | 自行车综合征 | 22 |
| 洗衣机综合征 | 4 | 摩托车综合征 | 22 |
| 电视综合征 | 5 | 乘机综合征 | 24 |
| 现代床铺综合征 | 7 | 经济舱综合征 | 25 |
| 席梦思综合征 | 8 | 安全带综合征 | 25 |
| 羽绒被综合征 | 8 | 车祸颈伤综合征 | 26 |
| 电热毯综合征 | 8 | 先头综合征 | 26 |
| 服饰综合征 | 10 | 仰头综合征 | 27 |
| 高领晕厥症 | 10 | 肥胖综合征 | 27 |
| 领带过紧综合征 | 10 | 肥胖者静脉综合征 | 28 |
| 牛仔裤综合征 | 11 | 肥胖—肺换气低下综合征 | 29 |
| 足下综合征 | 12 | 低盐综合征 | 30 |
| 拖鞋综合征 | 13 | 习惯性便秘综合征 | 30 |
| 羽绒服综合征 | 14 | 尺神经管综合征 | 31 |
| 太阳镜综合征 | 14 | 感冒综合征 | 31 |
| 手机综合征 | 16 | 情绪综合征 | 32 |
| 电话机污染综合征 | 18 | 生活无序综合征 | 33 |
| 耳塞机综合征 | 19 | | |

- | | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 夜生活无度综合征 | 33 | 用力性血栓症 | 38 |
| 睡眠不良综合征 | 34 | 玩麻将综合征 | 38 |
| 睡眠倒错综合征 | 35 | 倒挂悬垂综合征 | 40 |
| 落枕 | 35 | 迪斯科综合征 | 41 |
| 双休日疲劳综合征 | 36 | 霹雳舞综合征 | 41 |
| 登山综合征 | 37 | 卡拉 OK 综合征 | 42 |
| 日光弹力纤维综合征 | 37 | | |

第二章 特定群体综合征

• 女性常见综合征 43

- | | | | |
|--------------|----|------------|----|
| 首饰综合征 | 43 | 创伤性子宫粘连综合征 | 61 |
| 耳环综合征 | 44 | 违法流产综合征 | 62 |
| 口红综合征 | 45 | 女性盆腔充血综合征 | 62 |
| 乳罩综合征 | 45 | 乳腺导管扩张综合征 | 63 |
| 束腰综合征 | 47 | 假孕综合征 | 64 |
| 激素美容品综合征 | 47 | 妊娠高血压综合征 | 64 |
| 现代女性的“空巢综合征” | 48 | 体位性低血压综合征 | 65 |
| 女强人综合征 | 50 | 更年期综合征 | 66 |
| 减肥综合征 | 50 | 尿道综合征 | 70 |
| 痛性脂肪过多综合征 | 52 | 妇女过洗综合征 | 70 |
| 婚前综合征 | 52 | 会阴下垂综合征 | 71 |
| 初潮焦虑综合征 | 53 | 女性冬季冷感综合征 | 71 |
| 经前期紧张综合征 | 54 | | |
| 痛经综合征 | 55 | • 青少年综合征 | 72 |
| 闭经综合征 | 57 | 恋母综合征 | 72 |
| 席汉氏综合征 | 59 | 父爱缺乏综合征 | 74 |
| 人流综合征 | 60 | 母爱剥夺综合征 | 76 |
| | | 捂热综合征 | 76 |
| | | 摇婴综合征 | 78 |



- 婴儿猝死综合征 79
- 过度换气综合征 81
- 婴幼儿孤僻综合征 83
- 新生儿肝炎综合征 84
- 预防接种后综合征 85
- 橡皮综合征 85
- 幼儿星期一综合征 87
- 脆弱儿童综合征 87
- 抽动—秽语综合征 88
- 电子游戏综合征 90
- 网上娱乐综合征 92
- 网瘾综合征 94
- 儿童抽动症 97
- 儿童多动综合征 99
- 过分打扮综合征 103
- 习惯性痉挛综合征 103
- 小儿肥胖综合征 104
- 近视前驱综合征 106
- 注意力减退综合征 107
- 儿童颈椎综合征 108
- 书包综合征 108
- 儿童学校恐怖症 109
- 儿童焦虑症 110
- 儿童强迫症 112
- 儿童惊恐症 115
- 假期儿童恐惧症 115
- 假期综合征 117
- 竞技（考试）综合征 119
- 夹腿综合征 129
- 手淫焦虑综合征 130
- 遗精恐怖综合征 131
- 恋爱挫折综合征 133
- 青春挫折综合征 134
- 青春期综合征 144
- 精神性贪食症 145
- 精神性厌食症 146
- 胫骨前结节骨软骨炎 148
- 割腕综合征 148
- 儿童便秘综合征 149
- 老年人综合征 150
- 退休综合征 150
- “空巢”综合征 152
- 老人低体温综合征 154
- 老人偏食综合征 155
- 嗜食综合征 155
- 日落综合征 156
- 冬浴综合征 156
- 颈胃综合征 157
- 颈周综合征 158
- 颈椎综合征 159
- 老年抑郁症 160
- 死亡恐惧综合征 161
- 早老性痴呆综合征 162
- 心绞痛综合征 165
- 中间冠状动脉综合征 166
- 心肌梗塞后综合征 167
- 前附管综合征 168

• 上班族综合征 168

白领综合征 168

办公楼综合征 174

办公室综合征 175

低头综合征 176

疲劳综合征 177

腕管综合征 180

电脑躁狂症 182

电脑综合征 182

电脑视力综合征 185

电脑打印综合征 187

复印机综合征 187

快节奏综合征 187

时间综合征 188

视末终端综合征 189

书写痉挛综合征 191

信息焦虑综合征 192

信息污染综合征 193

星期一疲劳综合征 194

夜班综合征 195

高科技综合征 196

久坐综合征 198

立体盲综合征 199

应激反应综合征 199

第三章 两性生活综合征

“灰色”心理综合征 202

创伤后紧张综合征 203

房事挤压综合征 204

分居饥饿综合征 205

男性更年期综合征 206

男性四十综合征 208

男子妊娠伴随综合征 209

盆腔充血综合征 210

前列腺综合征 211

丧偶综合征 212

新婚性生活过频综合征 213

性交疼痛综合征 214

性冷淡综合征 215

嫉妒妄想综合征 216

蜜月综合征 217

新婚尿道综合征 217

季度男人综合征 218

交往不当综合征 220

艾滋病 220

艾滋病恐怖综合征 225

性病过治综合征 225

过洗综合征 228

性病后综合征 229

性病恐怖综合征 231

性病相关前列腺炎
综合征 232

盆腔疼痛综合征 233



淫肠综合征 233

单纯色情狂综合征 234

第四章 饮食不当综合征

蛋白质中毒综合征 236

断奶综合征 236

奶瓶综合征 238

儿童果汁饮料

综合征 238

盒饭综合征 239

火锅综合征 240

铜锈中毒综合征 241

一氧化碳中毒

综合征 241

烟酒危害综合征 242

香烟综合征 242

酗酒综合征 243

酒精中毒综合征 244

胎儿酒精综合征 245

啤酒钴综合征 246

戒酒综合征 246

自动酿酒综合征 247

快餐综合征 247

滥补综合征 249

美味综合征 252

饭醉综合征 253

牛奶过敏肺综合征 254

浓缩牛奶综合征 254

饮乳者综合征 255

婴儿高钙血症

综合征 255

水果综合征 255

甜食综合征 257

夜餐综合征 258

夜食综合征 258

闹饮作乐进食

综合征 259

月饼综合征 260

中餐综合征 261

醉茶综合征 262

中断咖啡综合征 263

低血糖综合征 263

低血镁综合征 264

蚕豆病 265

脚气病样综合征 265

维生素C缺乏

综合征 266

痛风 266

缺铜综合征 267

骨质疏松症 268

第五章 环境所致综合征

- | | | | |
|----------|-----|------------|-----|
| 现代化居室综合征 | 270 | 马路综合征 | 291 |
| 高楼综合征 | 271 | 缺氧综合征 | 292 |
| 都市化综合征 | 272 | 轿车内缺氧性脑病 | 293 |
| 视觉污染综合征 | 273 | 拥挤综合征 | 294 |
| 光害综合征 | 274 | 冬季情感失调综合征 | 295 |
| 新居综合征 | 276 | 夏季综合征 | 296 |
| 滥用化学合成材料 | | 秋燥综合征 | 297 |
| 综合征 | 276 | 高温闷热综合征 | 298 |
| 暖气综合征 | 277 | 气温骤然升高综合征 | 298 |
| 病态建筑综合征 | 278 | 舞厅综合征 | 299 |
| 商场综合征 | 279 | 现代强节奏音响综合征 | 300 |
| 家庭厨房综合征 | 280 | 球赛综合征 | 301 |
| 微波炉综合征 | 280 | 战壕足综合征 | 302 |
| 不锈钢餐具综合征 | 281 | 油漆综合征 | 302 |
| 主妇综合征 | 282 | 农民肺 | 303 |
| 厨房油烟综合征 | 283 | 塑料大棚综合征 | 303 |
| 地毯病 | 284 | 棉纺厂综合征 | 304 |
| 空调综合征 | 285 | 巴尔干综合征 | 305 |
| 宠物综合征 | 287 | 海湾战争综合征 | 306 |

第六章 用药不当综合征

- | | | | |
|---------|-----|------------|-----|
| 人参滥用综合征 | 307 | 滥用止痛药综合征 | 312 |
| 滥用药品综合征 | 308 | 停药综合征 | 313 |
| 戒断综合征 | 309 | 急性维生素 A 过多 | |
| 依赖综合征 | 311 | 综合征 | 314 |



反应停所致短肢畸形
综合征 315

过度抑制综合征 315
卵巢过度刺激综合征 316

第七章 其他综合征

X 综合征 318
不定陈述综合征
(亚健康状态) 319
肠过敏综合征 322
粘连性关节囊综合征 324
网球肘综合征 324
眼挫伤综合征 325
地毯切割样膝综合征 325
焦虑紧张综合征 326
焦虑综合征 326
恐怖综合征 327
恐惧综合征 328
神经衰弱 329
疼痛—抑郁综合征 330

抑郁综合征 331
腿部不安综合征 332
企业家综合征 333
航天综合征 333
附体综合征 335
背崇综合征 336
炒股综合征 337
博彩综合征 338
虐儿综合征 339
气功综合征 339
拳击家综合征 341
保龄球综合征 342
体育性心脏综合征 342

主要参考文献 344

第一章

日常生活综合征

家用电器综合征

电冰箱综合征

电冰箱给人们的生活提供了许多方便，但同时又带来了许多危害，造成了某些新的疾病。电冰箱综合征即电冰箱病，是由使用冰箱不当所引起人体出现一系列症候群。

1. 电冰箱食物中毒 很多人不清楚冰箱不具有灭菌功能，只能推迟食物腐败变质，而把它错当成食品的“消毒柜”、“保险箱”。盛夏，冰箱门启闭频繁，箱温骤变，尤其是生、熟食品混放，为细菌大量繁殖创造了适宜环境；很多家庭使用电冰箱很少进行过认真的清洗、消毒，更为细菌的繁殖创造了条件。冰箱冷藏室的温度一般在 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ 左右，这一温度对大多数细菌的繁殖有明显的抑制作用。可是一些嗜冷菌，如大肠杆菌、伤寒杆菌、金黄色葡萄球菌等却依然很活跃。它们的大量繁殖，会造成食品的霉变。吃了这种被细菌污染，而又没有煮透的食物，就会感染上冰箱性胃肠炎。其症状为恶心、腹痛、腹泻，并伴有发热，头晕等全身症状，称之电冰箱胃肠炎。

防治措施：家庭可考虑选用 -18°C 低温冷冻箱，它对于家庭食品保鲜和存储，以及减少食品再污染方面都具有较好的效果。储存在冰箱内的熟食时间不能太长，食用前要经过热处理。可根据

患者症状对症处理,如解痉、抗菌等,必要时补液,纠正脱水。

2. 电冰箱胃炎 冰箱胃炎是一种非正式的医学名词。它不是真正的炎症,而是由于冰箱内所储存的食物或冷饮与人体胃内温差太大而引起的非炎症性胃痉挛。一般冰箱内的食物温度约在 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ 左右或更低一些,胃内温度 37°C 左右,二者温差达 $20\sim 30^{\circ}\text{C}$ 以上。盛夏季节,有人为了图一时痛快,将冰箱内的冷饮或冷食取出后迅速吃进胃里,这种过冷的刺激,可导致胃黏膜毛细血管迅速痉挛收缩,造成胃黏膜严重缺血,使胃酸和胃蛋白酶分泌明显减少,直接影响胃的生理功能,降低了胃的杀菌和免疫力,引起冰箱胃炎。

患者一般在吃冷食 $0.5\sim 1$ 小时后,突然出现上腹部阵发性绞痛,有时会窜至背后,严重时伴有恶心、呕吐、寒颤、精神疲惫,一般不腹泻。夏秋季节壮年发病最高,可占急腹症的 30% 。幼儿和老年也较易发病。

防治措施:可用阿托品、颠茄片等解痉药物治疗,或用热水袋敷上腹部,缓解后可吃些温热饮食。 $1\sim 2$ 天后可自行好转。

预防:不可立即食用从冰箱内拿出的食物。

3. 电冰箱肺炎 电冰箱使用过程中,如果不经常保持清洁卫生,在冰箱里面冷冻机的排气口和蒸发器中很容易繁殖真菌。真菌耐寒,可在电冰箱里生长繁殖,成为污染室内环境的因素。真菌会随尘埃散布到空气中,过敏体质的人和儿童一旦吸入这种带菌的空气后,往往会引起过敏性肺炎,出现咳嗽、胸痛、寒颤、疲倦、发烧和气喘等症状。

预防:应经常保持电冰箱内外的清洁。放置冰箱的房间应经常通风换气。

4. 电冰箱性头疼 又称冰激凌性头痛;冷饮性头痛。是由于一次进食大量冷饮而引起的,是夏秋季常见头痛病之一。盛夏酷暑,若一次进食冷饮过多,冷饮会刺激口腔和食道黏膜,可反射性地引起头部血管痉挛,最初表现为舌头、上腭和头顶发麻,



然后随着血管扩张会发生搏动性头痛（如太阳穴跳痛等）和恶心。一般性情比较急躁、冬天手足湿冷、易生冻疮的人，也就是平时交感神经功能亢进的人容易得这种病。冰激凌性头痛发作时要休息一会儿，头痛太甚时可以服用一般止痛药，如去痛片。患此病后，要暂时禁用冷食冷饮。

5. 冰箱性腹痛 人们爱吃刚从冰箱里取出的水果、冷饮，但有时吃后半个小时左右，常常出现恶心、呕吐、头晕、剧烈腹痛、腹泻、全身寒颤等症状；小儿更能造成咽喉平滑肌痉挛，发生喉梗阻、呼吸障碍；老年人可引起胃肠功能下降甚至应激性冠状动脉痉挛、心绞痛、心肌梗塞。原因是夏天人体全身血管处于扩张状态，饮用过量冷饮、冷食后，胃肠受到冷的强烈刺激，血管骤然收缩，血流量减少，导致一系列生理功能失调。

预防：要防止电冰箱病，必须做到以下几点：

（1）冰箱内存放的食物一定要生熟分开，防止交叉感染。

（2）冰箱内取出的不能再加热的食物，宜在室温下放置一段时间后再食。老年人、儿童如患有慢性胃病、心脏病和高血压等病者应慎食或禁食过冷食品。

（3）存放时间不宜过长，存放的熟食、瓜果一定要加热煮沸或洗涤干净后再吃。

电 风 扇 综 合 证

同义名：电风扇病。

临床表现：电风扇病是指由于吹电扇过久而产生的一系列不适症状，如头晕、头痛、恶心呕吐、疲乏无力、打喷嚏、流泪，甚至肩背疼痛、失眠、恶寒等，这是风邪入内之故。

预防：使用电扇一定要注意时间不可过长，以 30 分钟至 1 小时为宜，而且转速不要太快，电扇不宜直吹人体，也不要距离太近。适当的距离应是使人感到微风阵阵为好。吹一段时间后，

应调整一下电风扇的位置，或人体变换一下方位，以免一侧受凉过久，睡觉时最好不使用电扇，避免受凉。如天气过热，需要使用电扇时，注意将电扇远离床铺，高于或低于床沿水平的位置，用慢速、摇头轻吹；身体虚弱的人，如久病未愈、感冒、关节炎患者，不要使用电风扇。

洗衣机综合征

同义名：洗衣机病。

因使用洗衣机而引起疾病的传播，称之为洗衣机病。

有些家庭，尤其是使用公共场所的洗衣机，将人们的内衣、外衣、上装、下装全部混在一起洗涤，可引起疖疮、真菌皮肤病、汗斑、体癣、病毒性肝炎、伤寒、痢疾、滴虫病等疾病的传染。妇女在哺乳期，如果把乳罩和其他衣物一起放在洗衣机里搅拌，可使各种纤维、羊毛等异物黏附在乳罩上，引起乳腺管堵塞，造成乳汁分泌减少，甚至缺奶。

防治措施：用洗衣机时，必须讲究卫生。机关团体、工地、集体宿舍等不宜提倡使用公共洗衣机。公共场所服务单位的洗涤服务和医院病人的床单、衣服洗涤时，要将健康人与病人，特别是与传染病人的衣物分开洗涤。家庭使用洗衣机前后，要用清水将洗衣机冲洗干净，洗衣机的缸壁上不能留有污物。生活用品，如口罩、乳罩、手帕、洗脸巾和月经带等物品一般不要用洗衣机洗涤。洗涤时，内衣与外衣，男裤与女裤要分开。家里若有病人，病人的衣物须与家里人的衣物分开洗。用洗衣机洗的衣服要漂洗干净，尽量不要留有洗衣粉的残余，因某些洗衣粉脱脂力强，对皮肤有刺激作用，尤其对婴幼儿的衣服应充分漂洗。洗衣机的排水管，每次用过之后最好用干净水冲洗一次，有条件者，可用来苏、新洁尔灭或 84 消毒液定期给洗衣机消毒灭菌，以杀灭洗衣机内的细菌和病毒。