

健康

与你同行



李志山/总编

周海鹏/主编

常运动，勤思考，既强身，又健脑。可书画，种花草，多动手，精神好。
乐棋艺，养鱼鸟，广交友，减烦恼。讲卫生，常洗澡，室通风，勤打扫。
不偏食，不过饱，蔬菜多，盐糖少。高蛋白，辛辣少，血压平，肠胃保。
不讳病，诊治早，预防多，病痛少。保健操，不可少，坚持久，能防老。
广宣传，众知晓，照此做，寿定高。



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

健康与你同行

总 编：李志山

主 编：周海鹏

副主编：胡文俊

编 委：徐兆山 张铁流 李 萍

郑兴忠 孙洪林



东南大学出版社

·南京·

图书在版编目(CIP)数据

健康与你同行/周海鹏主编. —南京:东南大学出版社,2008.12

ISBN 978-7-5641-1516-6

I. 健… II. 周… III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 201169 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:江 汉

江苏省新华书店经销 大丰市科星印刷有限责任公司

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:10 字数:269 千字

ISBN 978-7-5641-1516-6/R·121

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:18.00 元

(本书若有印装质量问题,请与我社读者服务部联系,电话:025-83792328)

参加编写人员

卞存卫	蔡元培	蔡泽元	陈翠红	陈大志	陈尔明	陈光明
陈立芳	陈民勤	陈如秀	陈如勇	陈 涛	陈文俊	陈 勇
成秋棠	成秀芳	程树元	丁荣玢	董松林	范广峰	冯禎钰
高立明	顾荣胜	管兰萍	郭红艳	郭仁巧	郭宗云	胡 荣
胡建萍	花 村	黄 河	黄福斌	黄艳春	江 淑	乐根明
李奔辉	李加坤	李建平	李建祥	李龙柏	李乃庚	李仲国
廖德生	林朝亮	刘 云	刘 榴	刘月华	刘朝霞	刘正建
卢祖礼	路海玲	孟庆国	倪向阳	潘仁友	祁兆建	荣乃林
邵荣琬	余万祥	沈玉萍	施 勇	施根祥	侍秉南	司在和
宋 俊	宋友广	苏兰芳	孙红君	孙开婷	谭娅娅	唐 华
唐荣芳	唐雪梅	王 鹏	王 霞	王富贵	王桂权	王乃琛
王晓凤	王晓蓉	王益新	王永标	王忠凤	王宗荣	伍德明
徐大龙	徐景毅	徐 玲	徐 芹	徐照秀	薛 扬	严树柏
杨春慧	杨睿芊	杨文琬	杨正山	尹 萍	尤立勇	曾学文
曾中凤	张 侃	张超南	张桂才	张奎阳	张丽萍	郑恒芹
周广德	周鸿飞	周文标	朱 勇	朱干红	朱红林	朱鸿全
朱立红	朱龙生	朱银萍	朱志义			



不管你拥有多少财富，是一万还是一亿，健康永远是每一个人最大的财富，是无数个“0”字前面的“1”，没有这个“1”，后面的“0”字再多也还是“0”。这是一个被千遍万遍引用过的哲理比喻。但是，仍有许多人难得有过深刻的领悟。健康，往往是在不健康时才被人们认为是最可贵的东西，才去亡羊补牢，求医问药。

健康是可贵的，为健康而懂点相关知识，为健康而做点实际行动，对每个人来说，应该是必要的。我们知道，一个人生了病，不仅身体上遭受痛苦，经济上遭受损失，影响学习、工作和生活，心理上也会受到伤害，还会累及家人。但是，我们也看到，当疾病到来时，有的人并不把身体当回事，小病被耽误成大病；有的病急乱投医，偏听偏信，贻误了最佳治疗时机。面对忙碌的人群里许多人对健康的忽视和对健康知识的匮乏，面对人们求医问药时的急切和茫然，作为医务工作者我们深感一份责任。

出于这份责任，我们组织编写了《健康与你同行》一书。在这本书中，我们结合临床工作体会，针对病人来院就诊时的种种疑虑和困惑，将院前、院中、院后应该了解的常识介绍给读者，让要求医问药的人，通过阅读这本书，懂得平时如何养生保健，如何对常见的疾病作一个初步的判断和自诊自疗；去医院前如

何选择就诊医院和名科、名医,提前做好体格检查准备;到医院后如何按照就诊流程按序就诊,如何看懂常规检查报告,如何配合医务人员共同治疗疾病;出院后如何调理、护养、康复。在此同时,我们也将本院的名医、名科和技术特色介绍给读者,供就诊时选择。

中医历来强调“上工治未病”。就是说,高明的医生不仅要治好已经发生的疾病,更要能够判断和治疗将要发生的疾病。我们编写这本书,也就是想让更多的人不仅关注健康,更要呵护健康。在疾病发生时能够从容应对,正确投医;在疾病未发生时能够科学防范,养生保健。我们希望有本书一册在手,让你健康轻松拥有。以健康的体魄工作、学习和生活,为社会发展、为家庭幸福多作贡献,这是我们的共同心愿。

近年来,各级党委和政府更加关注民生,对农村医疗保健事业尤为重视,不断推进文化、科技、卫生“三下乡”。这本书的出版,也寄托着我们对广大农民朋友的一片真诚心愿。

愿健康与您同行!

盐城市中医院 李志山

2008. 10

江苏省盐城市中医院 简介

南京中医药大学盐城附属医院

江苏省盐城市中医院是一所国家三级甲等综合性中医院和南京中医药大学附属医院，坐落在盐城人民中路 53 号。全院设病区 12 个，病床 483 张；现有职工 500 余人，其中高级职称专业技术人员 100 余人，中级职称专业技术人员 180 余人，有 6 名省级名中医和 13 名市级名中医，有市突出贡献专家和享受政府特殊津贴专家 5 人，南京中医药大学硕士研究生导师 2 人。设内、外、妇、儿、感染性疾病、针灸、骨伤、推拿、肛肠、眼科、耳鼻咽喉、皮肤、口腔、肿瘤、急诊、麻醉等 18 个一级临床科室和肝胆、脾胃、心血管、肾病、神经内科、普外、胸外、脑外、泌尿外科、儿童脑病康复中心等二级临床科室以及咳喘、中风、椎间盘突出症、脉管炎、乳房病、男性病、不孕症等 41 个专科专病门诊；有国家级重点专科建设单位 1 个，省、市级重点临床专科 8 个，其中省级重点专科 2 个；拥有 GE 核磁共振、头体超级伽玛刀、西门子高速螺旋 CT、岛津 1 000 毫安数字 X 光机、DR、钴-60 放疗机、内照射后装机、模拟定位机、彩超、全自动生化分析仪、人工肾、动态心电图、脑电图等大型医疗仪器设备。设有解放南路分院。医院附设“盐城中西医结合肿瘤医院”、“上海仁济医院盐城脑外科中心”、“盐城市中医院伽玛刀治疗研究中心”。

该院是盐城市中医医疗、教学、科研中心，拥有一批重点特色专科和临床重点学科。肿瘤科是国家级重点专科建设单位，儿科、脾胃内科是省级重点临床专科和市“135”工程重点学科；骨伤科、针灸科分别是省、市级重点专科建设单位，肛肠科、心血管内科、肝胆内科、胸外科是市级重点临床专科；儿科、脾胃、心血管、肝胆、内分泌、神经内科采用中西医结合治疗疑难急重症，优势突出；肿瘤科擅长于食管癌、肝癌、妇科癌肿等各种肿瘤的中医中药、手术、放疗、化疗、介入等综合治疗；推拿科、妇产科、中医外科、皮肤科等传统专科，中医特色显著，疗效独特；以胸外科为骨干，以脑外科为后起之秀的包括普外、骨外、妇外、泌尿外科等外科系统，拥有阵容强劲的技术实力；急诊绿色通道 24 小时开通。

该院注重临床科研，先后获省、市科技进步奖 35 项，自行开发研制特效中药制剂近 60 种 100 多个产品。先后发表在省级以上学术刊物的学术论文达 620 余篇，出版医学专著 20 余部。（胡文俊）

目 录 MULU

疾病防治篇

儿科常见病防治	(3)
1. 小儿为什么会出现反复性呼吸道感染?	(3)
2. 小儿感冒高烧怎么办?	(3)
3. 小儿发热家庭如何护理?	(4)
4. 小儿为什么会厌食?	(5)
5. 怎样护理“拉肚子”患儿?	(6)
6. “手足口病”是怎么回事?	(6)
7. 怎样治疗与护理肺炎患儿?	(7)
8. 小儿面部“虫斑”究竟是怎么回事?	(8)
9. 小孩要不要补钙?	(8)
10. 小儿的智商可以改变吗?	(9)
11. 如何预防小儿铅中毒?	(10)
12. 腰椎穿刺对小儿有影响吗?	(10)
13. 儿童健康有哪六忌?	(11)
儿科简介与专家介绍	(12)
消化内科常见病防治	(14)
1. 经常反酸水是怎么回事?	(14)
2. 胃病也与细菌感染有关系吗?	(15)
3. 预防慢性胃炎有哪 5 条玉律?	(15)
4. 如何从饮食上防治胃、十二指肠溃疡?	(16)
5. 胃癌如何能早发现?	(17)
6. 如何防止萎缩性胃炎癌变?	(18)



7. 胃癌手术后为何要配合应用中医药治疗? (19)
8. 不吃早餐易患胆囊疾病吗? (20)
9. 胆石症病人如何“吃”? (20)
10. “拉肚子”会是哪些病? (21)
11. 出现黑便是怎么回事? (22)
12. 大肠癌有哪些早期信号? (23)
13. “饭后百步走”究竟该怎么走? (24)
14. 无痛胃、肠镜检查——受检者不再痛苦 (25)
 消化内科简介与专家介绍 (25)

心血管内科常见病防治 (28)

1. 什么是冠心病? 怎样预防? (28)
2. 冠心病病人急救盒应备哪些药品? (29)
3. 心绞痛是怎样发生的? 如何防治? (30)
4. 什么是高血压病? 怎样防治? (31)
5. 如何正确服用降压药? (32)
6. 什么是动脉粥样硬化? 如何防治? (32)
7. 高血压十怕歌 (33)
8. 高脂血症如何防治? (33)
9. 哪些病人应植入永久性起搏器? (34)
10. 心脏病患者有哪“六忌”? (35)
11. 你知道心脏的工作量有多大吗? (35)
 心血管内科简介与专家介绍 (36)

肝胆内科常见病防治 (39)

1. 乙型肝炎表面抗原持续携带者有什么后果?
 有哪些职业受限? (39)
2. 哪些成年人需要接种乙肝疫苗? (39)
3. 转氨酶升高是否就是得了病毒性肝炎? (40)
4. 如何治疗药物性肝炎? (40)
5. 乙型肝炎患者应当注意哪几点? (41)



6. 肝炎患者如何自我保养?	(41)
7. 何谓脂肪肝? 哪些因素可以引起脂肪肝?	(43)
8. 肝硬化病人如何饮食?	(44)
肝胆内科简介与专家介绍	(44)
肾内科常见病防治	(46)
1. 中医讲的“肾”和西医讲的“肾”是一回事吗?	(46)
2. 尿浑浊是怎么回事?	(46)
3. 发现血尿可能是哪些病?	(47)
4. 急性肾炎有哪些表现?	(48)
5. 得了肾炎要禁盐 100 天吗?	(48)
6. 慢性肾炎可以预防吗?	(49)
7. 红斑狼疮是什么病?	(49)
8. 难治性肾病综合征中西医结合治疗效果好吗?	(50)
9. 什么是血液透析? 哪些病可用血透治疗?	(50)
10. 什么是腹膜透析治疗? 它有哪些优点?	(51)
11. 2 型糖尿病能治愈吗?	(52)
12. 血液透析患者如何补充营养?	(52)
肾内科简介与专家介绍	(53)
神经内科(针灸科)常见病防治	(54)
1. 中风是什么病?	(54)
2. 如何预防中风发生?	(54)
3. 中风病人如何康复?	(55)
4. 针灸治疗“面瘫”有奇效吗?	(56)
5. 失眠有哪些表现?	(56)
6. 怎样合理服用安眠药?	(56)
7. 拔火罐有哪些治疗作用?	(57)
8. 什么是针灸? 它能治疗哪些疾病?	(57)
9. 什么叫小针刀疗法? 它能治疗哪些疾病?	(58)
10. 何谓压疮? 如何预防?	(58)



11. 中老年脑血管病有哪些早期信号?	(59)
12. 预防脑卒中常做健脑操	(59)
神经内科(针灸科)简介与专家介绍	(60)
推拿科(理疗科)常见病防治	(62)
1. 什么叫推拿? 能治哪些病?	(62)
2. 什么叫颈椎病? 如何治疗?	(62)
3. 如何预防颈椎病?	(63)
4. 推拿治疗落枕有奇效吗?	(64)
5. 肩周炎是怎么回事? 如何进行功能锻炼?	(64)
6. 急性腰扭伤能推拿治疗吗?	(64)
7. 慢性腰腿痛如何治疗?	(65)
8. 你想学几招自我按摩保健吗?	(65)
9. 临床上常用哪些理疗设备? 能治疗哪些疾病?	(66)
推拿科(理疗科)简介与专家介绍	(67)
呼吸内科常见病防治	(68)
1. 吸氧有哪些好处?	(68)
2. 咳脓痰应考虑哪些病?	(69)
3. 老年咳喘病如何防治?	(69)
4. 痰咳不出来怎么办?	(70)
5. 哪些原因能引起咳嗽?	(71)
6. 中医中药治疗哮喘效果好吗?	(72)
7. 什么叫“冬病夏治”?	(73)
8. “穴位敷贴”啥时贴? 哮喘病人如何进行穴位敷贴? ..	(73)
呼吸内科简介与专家介绍	(74)
内分泌科常见病防治	(75)
1. 面部生斑或月经不调,就是内分泌失调吗?	(75)
2. 内分泌疾病有哪些?	(75)
3. 内分泌疾病是怎样诊断的?	(76)
4. 非哺乳期出现泌乳现象是怎么回事?	(76)

5. 烦渴、多饮、多尿就一定是糖尿病吗? (77)
6. 糖尿病不能吃大米和糖吗? (77)
7. 糖尿病有什么危害? 如何治疗? (78)
8. 注射胰岛素会成瘾吗? (79)
9. 出现低血糖反应时怎么办? (79)
10. 糖尿病会遗传吗? (80)
11. 中医中药能根治糖尿病吗? (80)
12. 甲亢是什么样的疾病? 如何防治? (80)
13. 什么是糖尿病足? 如何自我保健? (81)
- 内分泌科简介与专家介绍 (82)
- 急诊内科常见病防治** (83)
 1. 触电病人如何急救? (83)
 2. 高血压治疗的六大误区 (83)
 3. 多吃盐易患高血压吗? (85)
 4. 溺水者如何自救和抢救? (85)
 5. 中毒病人如何紧急处理? (86)
 6. 如何防治中暑? (87)
 - 急诊内科简介与专家介绍 (88)
- 肿瘤科常见病防治** (89)
 1. 癌是什么样的病? (89)
 2. 什么是良性肿瘤和恶性肿瘤? (89)
 3. 肉瘤是恶性肿瘤吗? (90)
 4. 什么叫鳞癌、腺癌和未分化癌? (90)
 5. 白血病是癌症吗? (91)
 6. 癌症会不会传染? (91)
 7. 癌症会遗传吗? (92)
 8. 癌症是怎样转移的? (93)
 9. 癌症对人体有哪些危害? (93)
 10. 癌症有哪十大早期信号? (94)

11. 化疗是怎么回事？哪些病人宜选用化疗？ (95)
 12. 化疗有哪些副反应？如何处理？ (95)
 13. 中医中药治疗癌症效果好 (96)
 14. 如何调理化疗病人的饮食？ (97)
 15. 颈外静脉置管输液如何护理？ (98)
 16. 什么叫放射治疗？ (98)
 17. 什么是伽玛刀？它能治疗哪些病？ (99)
 18. 什么是钴-60 治疗机？它能治疗哪些病？ (100)
 19. 什么是后装治疗？它能治疗哪些恶性肿瘤？ (101)
 20. 放射治疗有哪些不良反应？如何预防？ (101)
 肿瘤内科简介与专家介绍 (102)
 21. 手术能治疗哪些癌症？ (103)
 22. 能否向癌症患者告知病情？ (104)
 23. 癌症病人要不要“忌嘴”？ (105)
 24. 癌症病人为什么要进行综合性治疗？ (106)
 25. 癌症病人为什么要定期复查？ (107)
 26. 要及时治疗癌前期病变 (108)
 27. 加强劳动保护，避免接触致癌物 (109)
 28. 合理饮食能防癌 (109)
 肿瘤外科简介与专家介绍 (111)
- 胸外科常见病防治** (112)
1. 食管贲门癌的发生可能与哪些因素有关？ (112)
 2. 食管癌有哪些早期信号？ (113)
 3. 如何检查、治疗食管贲门癌？ (114)
 4. 哪些患者要放食管支架？ (114)
 5. 咳嗽、咳血痰伴胸痛是肺癌的早期症状吗？ (115)
 6. 肺癌如何防治？ (116)
 7. 如何治疗胸腔积液？ (116)
 8. 气胸是怎么回事？ (117)
 9. 哪些疾病可引起胸痛？ (119)

10. 如何护理手术后的病人?	(119)
胸外科简介与专家介绍	(120)
普外科常见病防治	(122)
1. 为什么皮肤外伤后要打破伤风预防针?	(122)
2. 被狗咬伤后为什么要注射狂犬疫苗?	(122)
3. 毒蛇咬伤如何处理?	(123)
4. 急性肚子痛可能是什么病?	(123)
5. 疝气是什么病?	(125)
6. 新方法修补腹股沟疝有什么优点?	(126)
7. 胃溃疡会恶变吗?	(126)
8. 大便带血就是直肠癌吗?	(126)
9. 什么叫微创手术?	(127)
10. 腹腔镜治疗胆石症有哪些好处?	(127)
11. “老烂腿”是什么病? 怎样治疗?	(127)
12. 结肠造口病人如何护理?	(128)
普外科简介与专家介绍	(129)
泌尿外科常见病防治	(130)
1. 膀胱尿道镜检查有哪些适应证和禁忌证?	(130)
2. 包皮过长需要手术吗?	(130)
3. 如何治疗前列腺增生症?	(131)
4. 前列腺增生到什么程度需要手术治疗?	(132)
5. 经尿道前列腺电切手术有何优势?	(133)
6. 如何正确对待和预防前列腺炎?	(133)
7. 膀胱癌如何诊治?	(134)
8. 性病有哪些早期症状?	(135)
9. 憋不住尿是怎么回事?	(135)
10. 老年人夜尿增多是怎么回事?	(135)
11. 体外碎石治疗泌尿系统结石有什么优点?	(136)
泌尿外科简介与专家介绍	(136)





骨伤科常见病防治	(137)
1. 类风湿关节炎如何正确治疗?	(137)
2. 类风湿性关节炎为什么要“冬病夏治”?	(139)
3. 慢性腰腿痛病人如何进行腰背肌锻炼?	(140)
4. 腰椎间盘突出症如何尽早辨证防治?	(142)
5. 你知道痛风是什么病吗?	(143)
6. 骨刺是怎样形成的? 如何治疗?	(143)
7. 足跟痛是什么病?	(144)
8. 四肢骨折有哪三大治疗原则?	(144)
9. 如何治疗老年人股骨颈骨折?	(145)
10. 小夹板治疗四肢骨折有哪些好处?	(147)
11. 骨折内固定什么时候取钢板?	(147)
12. 骨折石膏外固定何时拆除?	(148)
13. 下肢石膏拆除后,关节功能如何锻炼?	(148)
14. 如何调理骨折病人的饮食?	(149)
骨伤科简介与专家介绍	(150)
脑外科常见病防治	(151)
1. 交通事故中的头部外伤如何救治?	(151)
2. 什么叫脑震荡?	(152)
3. 颅内硬脑膜下血肿是什么病? 如何治疗?	(153)
4. 脑肿瘤有哪些早期信号?	(153)
5. 外伤大出血如何急救?	(154)
6. 脑偏瘫病人如何进行家庭康复护理?	(155)
7. 如何护理卧床病人	(155)
脑外科简介与专家介绍	(156)
肛肠科常见病防治	(158)
1. 鲜血便常见于哪些疾病?	(158)
2. 人为什么会生痔疮?	(159)
3. 痔疮为什么容易复发?	(160)

4. 痔疮患者有哪七忌? (160)
5. 蹲厕看书报为什么易得痔疮? (161)
6. 痔疮患者如何食疗? (161)
7. 患有肛周脓肿怎么办? (162)
8. 怎样防治肛瘘? (162)
9. 如何治疗功能性便秘? (163)
- 肛肠科简介与专家介绍 (164)
- 妇产科常见病防治** (165)
 1. 月经失调是什么病? (165)
 2. 痛经能治疗吗? (166)
 3. 下身很痒, 白带增多、偏黄是怎么回事? (167)
 4. 子宫肌瘤会恶变吗? (168)
 5. 哪些病会引起阴道不规则出血? (168)
 6. 妊娠期剧吐怎么办? (169)
 7. 为什么有些孕妇易流产? (169)
 8. “试管婴儿”是怎么回事? (170)
 9. 子宫颈癌的早期信号——阴道不规则流血 (171)
 10. 新生儿如何护理? (172)
 11. 产妇乳汁不足的 5 种食疗方法 (173)
 12. 什么是更年期综合征? (173)
 - 妇产科简介与专家介绍 (174)
- 眼科常见病防治** (176)
 1. 什么叫“偷针眼”? (176)
 2. 倒睫毛是怎么回事? (176)
 3. 什么叫近视眼? 如何防治? (177)
 4. 儿童斜视为什么要尽早治疗? (177)
 5. 什么叫红眼病? 如何防治? (178)
 6. 青光眼病人如何饮食? (179)
 7. 什么叫白内障? 何时手术治疗好? (180)

- 8. 什么叫弱视? 如何防治? (180)
- 眼科简介与专家介绍 (181)

耳鼻喉科常见病防治 (182)

- 1. 如何防治慢性化脓性中耳炎? (182)
- 2. 鼻出血怎么办? (182)
- 3. 如何防治慢性鼻炎? (183)
- 4. 上颌窦炎是怎么回事? (183)
- 5. 鼻咽癌有哪些早期信号? (184)
- 6. 慢性扁桃体炎要手术切除吗? (185)
- 7. 声音嘶哑要警惕严重疾病发生 (185)
- 8. 老年人保护听力过五招 (186)
- 耳鼻喉科简介与专家介绍 (186)



口腔科常见病防治 (187)

- 1. 口腔溃疡怎么办? (187)
- 2. 如何让孩子吃出一口健康的好牙? (188)
- 3. “虎牙”要拔掉吗? (189)
- 4. 什么是虫牙(龋齿)? 如何预防? (189)
- 5. 洗牙是怎么回事? (190)
- 6. 牙齿畸形矫正(正畸)什么时候好? (191)
- 7. 怎样正确使用牙签和牙线? (192)
- 8. 牙龈炎有哪些表现? 该如何治疗? (192)
- 9. 为什么要镶假牙? (193)
- 10. 装戴假牙(义齿)应该注意什么? (194)
- 口腔科简介与专家介绍 (194)

麻醉科有关麻醉知识介绍 (195)

- 1. 什么是麻醉? (195)
- 2. 什么叫全身麻醉? (196)
- 3. 全身麻醉安全吗? (196)
- 4. 全身麻醉为什么要气管内插管? (197)