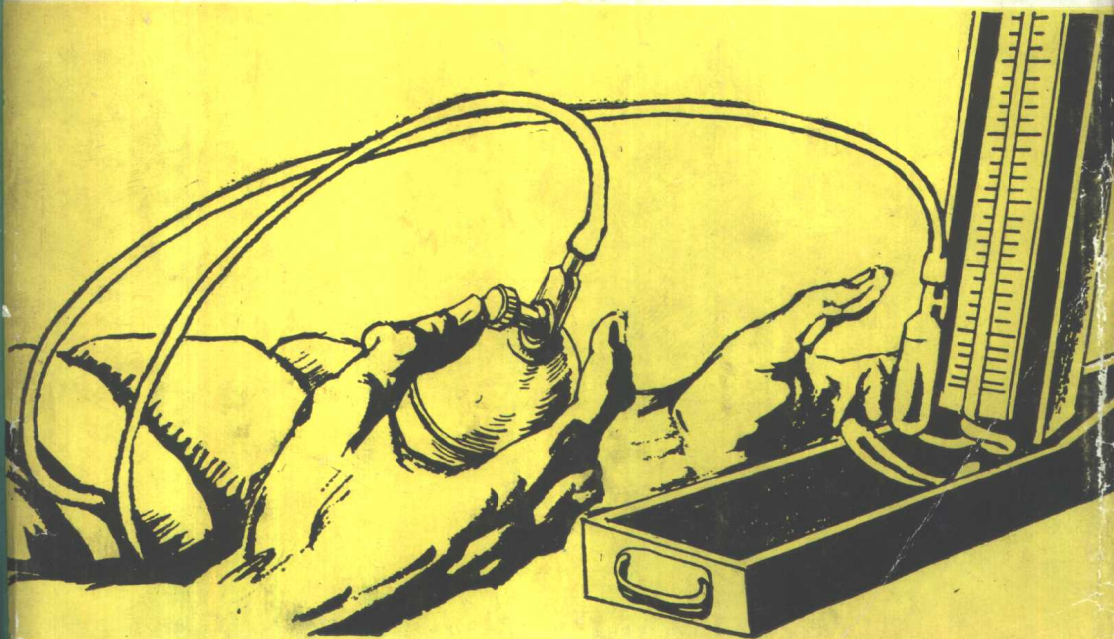


实用家庭 医学手册

——自我诊断与就医指南



黄明林
张大漠 编译

四川科学技术出版社

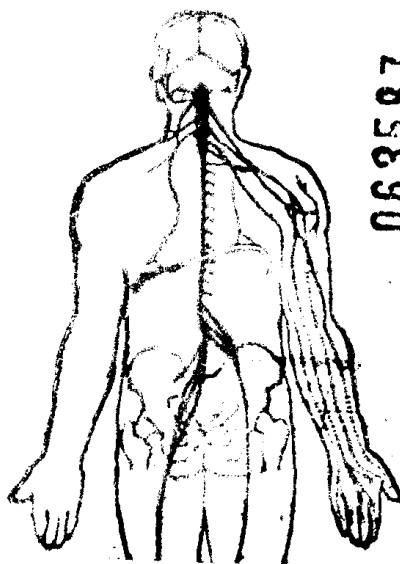
实用家庭医学手册

R161
58

——自我诊断与就医指南

黄明林 编译
张大漠

四川科学技术出版社



063587



(川)新登字 004 号

责任编辑：罗云章

封面设计：李显陵

技术设计：杨璐璐

实用家庭医学手册——自我诊断与就医指南

黄明林 张大漠 编译

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

攀枝花新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 21.875 插页 4 字数 740 千

1992年2月第一版 1992年2月第一次印刷 印数 1—5000 册

ISBN7-5364-1708-X/R·231

定价：12.00元（精）

前 言

作为“病人”，对于疾病的发生、发展、预后和康复不会无动于衷，对于就诊、住院、检查和医疗不会漠不关心，对于病后的生活不会没有考虑，但往往知其一不知其二，行为与愿望相反，这就需要有系统的、通俗易懂的健康知识来作指导，来满足人们自我保健的需要。现代越来越多的医疗实践证明，自我保健是提高人类健康水平最有效的方法，而进行医学科普与“病人”教育正是促进自我保健的一条切实可行的途径。为此，我们根据医学博士H·温特尔·格里费斯专为病人写作的、近年来畅销美国的《症状·疾病·手术指南》一书，结合有关文献论著和我国实际编译成本书。

本书分五大部分。前面症状和疾病两个主要部分的知识均以不同版式的表格形式编排，并加有查阅指南，便于阅读和掌握。后面附有三个附属部分：二十个附录、十二条家庭急救措施和若干条医学检验正常参考值，这部分知识具有普遍指导性。通篇主要阐明了是什么病，发病原因，疾病潜在的危险，如何处理，怎么保健，怎样就医等问题；告诉人们应该做些什么，应该注意些什么；医学术语少，易学易懂易掌握。

本书将专业性很强的内外科知识，择其日常多见的症状和疾病，进行大量的简化，仅保留了最基本的实用的主要的概念、论据和方法，但要囊括全部医学文献的概略也是不可能的，这只是人们容易遇到而又需要的一部分。因此，它不及医务人员已经获取的知识量和已经具备的临床经验，在确定诊断和提出治疗方案时，可以考虑未包括在本书中的其它因素。

本书所提供的指导性知识，不是一成不变的。人们在“自我保健”时，可能会遇到各种各样的问题，需要灵活处理，因为书本知识不能直接诊断或治疗疾病，更不能取代医生提供的知识和经验。对于某个疾病，医生也不一定采纳最佳治疗方案。当医生的意见不同于书中的治疗要点，或者与来源不同的医学原始资料有差异时，请注意本书意在为人们提供最普遍的、观点新颖的医学论点和实用性资料。

全书由黄明林翻译，张大漠改编。限于编译者水平，难免存在不足和错

误，诚恳请求广大读者斧正。

此外，本书在编译过程中还曾得到黄伟和张欣同志的热情帮助，完稿后又承蒙成都军区军医学校副校长、社会医学专家景生保副教授审阅，并提出了宝贵的意见，承蒙成都军区军医学校和四川科技出版社的大力支持。在此，一并致以真诚的谢意。

编译者

1989年8月于成都

医学科普与“病人”教育

(代 序)

健康,是人类生活最基本的要求,也是人类共同的权利和义务;健康,是全社会的事,也是每个人的事。随着社会和科学的发展,物质文化和生活水平的提高,在医学科学的发展过程中,人类对健康与疾病的认识也在不断地深化,保健策略也随之发生着与现代医学模式相适应的转变,医学的主要任务已经由治疗疾病的个体转向保护健康的群体,而由医务人员独占的医学知识将成为人类共同需要和占有的财富。这种转变的途径与方式,就是医学科普与“病人”教育,而享有这一权利的正是全社会的每一个成员;同时,每个人也都有义务了解和掌握一些保健知识来自己保护自己,以达到身体健康的愿望。

世界卫生组织要求各国政府在2000年使人人享受可能达到最高水平的健康。要实现这一目标,只靠集中在城市的少量医院或为数不多的医务人员是不行的,必须从家庭、从个人做起。而进行医学科普与“病人”教育,使人们多学到一些保健知识,正是通过自我预防、自我诊断、自我保健和及时就医,来达到预防疾病、及早发现与治疗疾病、使人人都有一个健康的身体。

当今社会,每个人都有权利健康地在社会中生活。可是,人们在生活的各个阶段中,当患有各种各样疾病时,往往又束手无策,自己不能把握自己,只能听从医生的安排,使自己在影响自身健康的事态中处于被动和无权的地位,从而不能考虑和参与自己病症有关的重要的医疗决定,对医生只能唯命是从。其原因就是大多数人不了解保健知识和缺乏应有的“病人”教育。目前,人类的活动已使人类赖以生存的环境今非昔比。因生态系统的失衡、工业与交通的发达、环境的污染、气候的异常、生活方式的改变而导致各种疾病时有发生,严重威胁着人类的生存。这一新的现实问题,无不关系到每个家庭、每个人的健康,更关系到子孙后代的幸福,因为人类本身是一个有机的整体。人与环境又组成完整的系统,整体的每一个环节、系统的每一个层次的细微变化,都会对整个整体和系统产生影响,这正是当代保健策略和预防诊治疾病的重要思维

方式。向人们普及保健知识和进行“病人”教育，也就必然要以这种思维方式进行。因此，进行医学科普与“病人”教育是客观现实的需要，是时代变化的需要，是医学本身的需要，也是普及科学文化知识，实行终身教育，提高民族素质的重要形式和促进“人人健康”的最佳社会处方。

医学科普，一般说来是将专业性很强的医学知识，通过一定的形式转化为人们易于接受的、通俗易懂的医学普及知识，让医学为社会每个成员所了解并服务于社会每个成员，使人人懂医学，处处讲卫生，共同参与卫生保健活动，来提高群体的健康水平。要“人人健康”不能只靠一般的卫生宣传来普及医学知识，必须要有系统的、由浅入深的、通俗易懂的医学科普作品承担起这一艰巨的任务。这也是生产社会化和生活现代化的客观要求。通过医学科普，将许多疾病的预防、诊治，保健等具体措施从医疗卫生部门和医生手上转交给“病人”自己选用。这样对某些疾病的预防、诊疗和保健在不求医生、不住医院、不需换主的情况下，仅靠自己照顾自己就能达到维护健康，祛病长寿的目的。

“病人”教育，即对“病人”进行保健知识的教育。这里的“病人”是指社会生活中对需求保健知识的每个社会成员，因为世上没有无病长寿之人。每个人一生中随时都可能生病就医，成为病人。作为“病人”，能够而且应该同医生一道承担起自己的医疗保健责任，了解自己为什么得病，得的是什么病，以及怎样对待和预防疾病等方面的健康知识，将使自己 and 家庭成员在健康问题上大受裨益。开展“病人”教育，为“病人”提供特殊的系统的保健知识只是近几年的事。以前的“病人”教育构成形式一般还是以卫生宣传或医生说了算为主。有些医生考虑到“病人”卫生保健方面的知识知道太多会产生疑虑，或认为“病人”学到一星半点的医学知识会干扰医疗，就把进行医学科普与“病人”教育视为是有害无益的作法。然而，“病人”了解点医学知识，只不过是同医生一道就其自己的医疗问题和影响自身健康的其他问题作出决策罢了。随着科学的进步，人们认识的发展，医学科普与“病人”教育越来越受到全社会的重视，保健教育的内容、形式在不断的完善、更新和发展。这就要求保健教育工作者把医学专业知识应与时代特征相联系，并赋予新意和以新的表现手法传授给人们，以满足人们在生产和生活中日益增长保健知识的需要。

总之，要提高人们的健康素质，实现2000年人人健康，必须从医学科普与“病人”教育入手，使人们了解掌握健康知识和懂得自我保健：即自我诊断——从自己看外表，听声音，嗅味道，看化验单等自我识病到发现病情，而及时

正确就医,免于找错医院或医生,重复某些不必要的检查及长途往返之苦。自我医疗——根据病情和自我诊断而定,当病比较轻微而不需要就医时,可利用药店提供的药品器械,进行恰当的自我保健,比较省时省事省钱。自我预防——预防是个人或家庭健康自主而又必须的行动,懂得怎样预防疾病,就会杜绝多种疾病的发生与流行。因此,让我们每个社会成员都自觉地参与或接受医学科普与“病人”教育吧!

编译者

1989年11月于成都

内 容 提 要

健康乃人生之本！然而人生一世，谁能无病？你知道自己得的是什麼病吗？你能自我诊断吗？你晓得怎么治疗、保健和就医吗？本书就是一本帮助你解决这些问题的好书。

全书内容主要分为两大部分：前部分精选出70多种常见病的症状与体征，以及各种与病情相关的可能问题或疾病；后部分从17个方面分别列举了300多个疾病及其相关的医学知识。患者可依照前部分查到的疾病，在后部分找到该病的病变部位、病因、好发性别与年龄、症状与体征表现、诊断、防治、治愈标准、就医指导等医学知识。书中症状和疾病均用表格列出，一症或一病一表，简明扼要，一目了然，极易查阅且医学术语很少，文字通俗易懂，使稍有文化知识的人皆能看懂、学会和运用，最便于各种病人和家庭保健使用。另外，在书末选列的50多个附录、附表和家庭急救措施等，对危重病人的日常护理、观察以及应急救命极为有用。

目 录

一、症 状 部 分·····1

(按汉语拼音字母顺序排列)

症状览表查阅指南·····3

B

背痛·····7

便秘·····9

C

迟潮或无经·····10

抽搐或震颤·····12

出汗过多(见样表)·····4

喘鸣·····13

D

大便失禁·····14

E

耳鸣·····16

F

发热, 两岁以下婴幼儿·····17

发热, 两岁以上婴幼儿·····19

发热, 12岁以上·····21

乏力或晕厥·····23

非热疹·····25

腹部肿胀·····26

腹痛, 反复发作性·····27

腹痛, 突然发作性·····29

腹泻, 6个月以上婴幼儿·····31

G

睾丸疼痛或睾丸肿胀·····32

过多出汗(见样表)·····4

H

呼吸困难·····32

踝痛·····35

踝肿·····36

J

肌肉痉挛·····37

焦虑·····38

颈痛·····40

K

咳嗽·····41

咳嗽, 小儿·····42

咳血·····	43
哭闹极度,6个月以下婴儿·····	44

N

尿频·····	45
尿色异常·····	47
尿痛·····	49

O

呕吐,6个月以下婴儿·····	50
呕吐,反复发作性·····	52
呕吐,突然发作性·····	54

P

皮下青肿或血斑,不明原因 ·····	56
-----------------------	----

R

热疹·····	58
乳房疼痛或乳房肿块·····	60

S

声嘶或失声·····	61
失眠·····	62
食欲缺乏·····	64

手臂疼痛·····	67
睡眠障碍·····	62

T

痛经或月经过多·····	69
头痛·····	70
头晕·····	73
吞咽困难·····	74
脱发·····	75

X

心跳不规则·····	76
性交疼痛,男性·····	77
性交疼痛,女性·····	78
胸痛·····	79

Y

咽喉疼痛·····	81
阳痿·····	82
阴道分泌物异常·····	83
阴道流血,不明原因·····	85
阴道瘙痒·····	87

Z

肿块或肿胀·····	88
------------	----

二、疾病部分·····91

(按汉语拼音字母顺序排列)

疾病览表查阅指南·····	93
---------------	----

A

艾滋病·····102

B

白喉·····104

白内障·····106

白血病, 急性·····108

白血病, 慢性淋巴细胞性·····110

百日咳·····112

败血症·····114

贝尔氏麻痹·····116

鼻出血·····118

鼻息肉·····120

闭经, 继发性·····122

扁桃体炎·····124

便秘·····126

勃起功能障碍·····128

不育症·····130

不孕症·····132

C

产后感染·····134

产后抑郁·····136

产褥热·····134

肠梗阻·····138

肠绞痛, 婴儿·····140

尘肺·····142

成长衰·····144

传染性单核细胞增多症·····146

痤疮·····148

D

大肠癌·····151

带状疱疹·····153

胆管或胆囊炎, 急性·····155

胆结石·····157

胆石病·····157

低血糖, 功能性·····159

低血糖, 糖尿病性·····161

动脉硬化·····163

动脉粥样硬化·····163

冻疮·····165

E

鹅口疮·····167

恶性淋巴肉芽肿·····169

F

发烧, 不明原因·····171

肥大性心肌病·····173

肥胖·····175

肺癌·····177

肺脓肿·····179

肺水肿·····181

肺炎, 病毒性·····183

肺炎, 细菌性·····185

肺炎, 原发性非典型性·····187

肺炎, 支原体·····187

痲子·····189

风湿热·····191

风疹·····193

附睾炎·····	195
腹膜炎·····	197
腹泻, 急性·····	199

G

肝癌·····	201
肝癌, 恶性·····	203
肝细胞癌·····	203
肝炎, 急性病毒性·····	205
肝硬化·····	207
感冒, 普通·····	209
感冒, 流行性·····	211
肛门瘙痒·····	213
高血压病·····	215
高血脂症·····	217
高脂蛋白血症·····	217
睾丸癌·····	219
睾丸扭转·····	221
骨关节炎·····	223
骨髓炎·····	225
骨折·····	227
关节病, 退化性·····	223
关节炎, 肥大性·····	223
关节炎, 风湿病样性·····	230
关节炎, 感染性·····	232
关节炎, 类风湿性·····	232
关节炎, 脓毒性·····	232
关节炎, 青年风湿病样性·····	234
冠状动脉疾病·····	236
硅肺·····	142
龟头炎·····	238

H

汗疹·····	189
何杰金氏病·····	169
红斑狼疮盘状, ·····	240
红斑狼, 疮系统性·····	242
红麻疹·····	244
红眼病·····	246
喉癌·····	248
喉—气管—支气管炎·····	250
喉炎·····	252
花斑糠疹·····	254
花斑癣·····	254
蛔虫病·····	256
获得性免疫缺陷综合征·····	102

J

鸡眼或胼胝·····	258
甲状腺功能亢进, 见样表·····	95
假风疹·····	260
睑板腺囊肿·····	262
交媾困难·····	264
焦虑·····	267
接触性软疣·····	269
结肠癌·····	151
结肠炎, 溃疡性·····	271
结肠直肠癌·····	151
结核病·····	273
结膜炎·····	246
截瘫或四肢麻痹·····	276
经前综合征·····	278

绝经·····	280
菌痢·····	282

K

狂犬病·····	284
恐水病·····	284
口腔溃疡·····	286

L

阑尾炎·····	288
滥用药物与药物成瘾·····	290
劳损与扭伤·····	292
淋巴肉瘤·····	294
淋巴肉芽肿, 性病性·····	296
淋巴肉芽肿, 腹股沟·····	296
淋病·····	298
流产·····	300
流感·····	211
卵巢癌·····	302
卵巢囊肿·····	304
卵巢瘤, 良性·····	306
卵巢综合征, 多囊性·····	308

M

麻疹·····	244
毛囊炎, 细菌性·····	310
毛囊炎, 真菌性·····	312
玫瑰糠疹·····	314
梅毒·····	316
美尼尔氏病·····	318

弥漫性血管内凝血·····	320
末梢神经炎·····	322
膜迷路积水·····	318

N

脑血管意外·····	324
尿布疹·····	326
尿道或膀胱损伤·····	328
尿道炎·····	330
衄血·····	118

P

帕金森氏综合征·····	332
膀胱感染·····	334
膀胱结石·····	336
膀胱炎·····	334
膀胱肿瘤·····	338
盆腔炎性疾病·····	340
皮炎, 接触性·····	342
皮炎, 特应性·····	344
皮炎, 特异性·····	344
皮炎, 脂溢性·····	348
偏瘫·····	350
偏头痛·····	352
贫血, 恶性·····	354
贫血, 缺铁性·····	356
贫血, 维生素B ₁₂ 缺乏性·····	354
贫血, 再生障碍性·····	359
破伤风·····	361
普通粉刺·····	148

068587

Q

气喘	363
气胸	365
荨麻疹	367
前列腺癌	369
前列腺肥大	371
前列腺炎	373
前列腺肿大	371
前置胎盘	375
青光眼, 慢性	377
龋齿	379

R

热虚脱	381
妊娠毒血症	383
妊娠剧吐	385
妊娠期上午病	387
妊娠期胃灼热	389
日射病	381
肉毒中毒	391
乳房肿块	393
乳腺癌	395
乳腺感染	397
乳腺脓肿	399
乳腺炎	397
乳腺炎慢性纤维囊性	393
褥疮	401

S

腮腺炎, 流行性	413
----------	-----

沙门氏菌属感染	405
疝	407
烧伤	409
蛇咬伤	411
肾癌	413
肾功能衰竭, 急性	415
肾功能衰竭, 慢性	417
肾结石	419
肾瘤	421
肾上腺肉瘤	421
肾小球肾炎, 慢性	423
肾盂肾炎, 急性	425
肾盂肾炎, 慢性	428
生后抑郁	136
生育障碍, 男性	130
生育障碍, 女性	132
生殖器疱疹	430
失眠症	432
十二指肠溃疡	435
湿疹	346
食管癌	437
输血反应	439
水痘	441
粟疹	189

T

胎盘早期剥离	443
糖尿病胰岛素依赖性	445
痛风	448
痛经	450
秃型脱发	452

脱水.....454

W

外阴瘙痒.....456

网状细胞肉瘤.....294

维生素B₁缺乏症.....458

维生素C缺乏症.....461

维生素D缺乏症.....463

胃癌.....465

胃肠炎.....467

胃溃疡.....469

胃炎.....471

X

矽肺.....142

吸收障碍.....473

系统性红斑狼疮.....242

细菌性肺炎.....185

细菌性痢疾.....282

细菌性毛囊炎.....310

细支气管炎.....475

先兆子痫.....383

纤维囊性乳房疾病.....393

霍乱.....262

消化不良.....477

哮喘.....250

心瓣膜疾病.....479

心搏过速.....481

心动过速.....481

心肌梗塞.....483

心肌炎.....485

心绞痛.....487

心力衰竭, 充血性.....490

心律不齐.....492

心内膜炎.....494

心脏病, 瓣膜性.....476

心脏病, 肺原性.....496

心律失常.....492

心脏病发作.....483

猩红热.....498

性病湿疣.....501

性机能减退, 女性.....503

性交困难.....264

胸膜炎.....505

休克.....507

休克, 触电.....509

休克综合征, 中毒性.....511

血友病.....513

Y

牙龈炎.....516

牙周炎.....516

咽峡炎, 链球菌性.....517

咽炎.....519

阳痿.....128

疟疾.....521

药物过敏.....523

胰腺癌.....525

胰腺炎.....527

遗尿.....529

异位妊娠.....531

阴唇癌.....533

阴道痉挛	535
阴道炎, 滴虫性	537
阴道炎, 非特异性	539
阴道炎, 绝经后期	541
阴道炎, 外阴, 青春期前	543
阴茎癌	545
婴儿湿疹	346
营养性心脏病	173
幼儿急疹	260
幼儿玫瑰疹	260
月经痛性痉挛症	450
晕厥	547
孕妇晨吐	387
孕妇恶心	387

Z

早射精	549
早产	551
早产儿	553
早泄	549
阵发性心动过速	481
真菌性口炎	167
震颤麻痹	332
支气管炎, 急性	555
支气管炎, 慢性	557
支气管原癌	177

直肠脱垂	559
直肠炎	561
志贺氏菌病	282
痔疮	563
痔	563
中耳感染	565
中风	324
中耳炎	565
中暑或中暑虚脱	381
周围神经炎	322
子宫癌	567
子宫出血, 机能障碍性	569
子宫出血, 绝经后	571
子宫肌瘤	573
子宫颈癌	575
子宫颈糜烂	577
子宫颈息肉	579
子宫颈炎	581
子宫内膜异位	583
子宫内膜增生	585
子宫平滑肌瘤	573
子宫脱垂	587
子宫纤维肌瘤	573
子宫异常出血, 绝经前	569
子痫	383
自发性流产	300