

军事科技知识普及丛书

常 见 病 的 防 治

范正祥 吴振英 郝俊超

解 放 军 出 版 社

一九八七年 北京

封面设计:汪健

军事科技知识普及丛书

常见病的防治

范正祥 吴振英 郝俊超

解放军出版社出版

(北京平安里三号)

新华书店北京发行所发行

北京宏伟腴印厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4 印张 59 千字

1987 年 3 月第 1 版 1987 年 3 月(北京)第 1 次印刷

印数 1—22 000

统一书号:14185·39 定价:0.76 元

目 录

一、胃炎	(1)
积极预防急性胃炎	(1)
慢性胃炎是怎么回事	(2)
慢性胃炎是怎样引起的	(3)
慢性胃炎的治疗	(5)
二、胃神经官能症	(7)
三、胃及十二指肠溃疡	(9)
胃及十二指肠溃疡是怎么回事	(9)
哪些因素可引起溃疡病	(11)
溃疡病有哪些表现	(13)
溃疡病的疼痛有哪些特点	(15)
在工作和劳动中应注意的问题	(18)
溃疡病人能否参加体育锻炼	(19)
溃疡病人吃药应谨慎	(20)
治疗溃疡病的几种常用药物	(21)
溃疡病人的饮食治疗	(23)

四、气管炎	(27)
什么是气管炎.....	(27)
要重视急性气管炎的治疗.....	(28)
慢性支气管炎是怎样发生的.....	(30)
慢性支气管炎有什么表现.....	(32)
慢性支气管炎的治疗与预防.....	(33)
慢性气管炎的后果如何.....	(35)
怎样选用止咳祛痰药.....	(36)
五、神经衰弱	(39)
神经衰弱的本质.....	(39)
失眠与神经衰弱.....	(40)
神经衰弱的主要表现.....	(42)
怎样预防神经衰弱.....	(43)
神经衰弱是可以治好的.....	(44)
六、风湿性关节炎	(47)
风湿性关节炎是怎样得的.....	(47)
风湿性关节炎的特征.....	(49)
有哪些治疗办法.....	(50)
七、类风湿性关节炎	(52)
类风湿性关节炎的由来.....	(52)
类风湿性关节炎的特征.....	(53)

及时治疗很重要·····	(54)
八、结核性关节炎·····	(57)
结核性关节炎是怎么得的·····	(57)
结核性关节炎的特征·····	(59)
得了结核性关节炎怎么办·····	(60)
九、外伤性关节炎·····	(63)
外伤性关节炎的病因·····	(63)
外伤性关节炎的表现·····	(64)
如何防治外伤性关节炎·····	(65)
十、急性腰扭伤·····	(67)
腰为什么容易扭伤·····	(67)
不要小看腰扭伤·····	(68)
治疗有方·····	(69)
十一、椎间盘突出·····	(71)
椎间盘是身体的缓冲垫·····	(71)
椎间盘怎么会突出来·····	(72)
疼痛的特征·····	(73)
及时治疗很重要·····	(75)
十二、腰肌劳损·····	(77)
原因不明的腰痛·····	(77)
腰痛的特点·····	(79)

锻炼胜过药物·····	(80)
十三、痔疮 ·····	(82)
为什么有“十人九痔”的说法·····	(83)
大便带血是哪种痔·····	(86)
得了痔疮怎么办·····	(87)
怎样预防痔疮·····	(89)
十四、慢性前列腺炎 ·····	(90)
前列腺的解剖与生理·····	(90)
慢性前列腺炎的致病因素·····	(91)
慢性前列腺炎有哪些症状·····	(93)
慢性前列腺炎有哪些治疗方法·····	(94)
十五、神经性皮炎 ·····	(97)
神经性皮炎是怎么得的·····	(97)
神经性皮炎与癣不一样·····	(98)
得了神经性皮炎怎么办·····	(99)
十六、阴囊湿疹 ·····	(102)
阴囊湿疹是怎么回事·····	(102)
发生阴囊湿疹怎么办·····	(103)
十七、脚鸡眼 ·····	(106)
脚鸡眼的一般治疗·····	(106)
脚鸡眼的中药治疗·····	(108)

怎样预防脚鸡眼.....	(109)
十八、脚癣.....	(111)
为什么会得脚癣.....	(111)
脚癣分为几种.....	(112)
脚癣可以治好.....	(114)
脚癣的预防很重要.....	(116)

一、胃 炎

胃炎有急性的，也有慢性的，都是常见病、多发病。它虽不是大病，但会给病人带来痛苦，对身体健康有较大的影响，应注意防治。

积极预防急性胃炎

急性胃炎以急性单纯性胃炎为多见，它发病突然，来势凶猛，主要表现为持续性的上腹痛，有时疼痛剧烈，还常伴有肠炎而致全腹部疼痛，往往除恶心、呕吐外，还有较剧烈的腹泻，所以又叫急性胃肠炎。急性单纯性胃炎虽然恢复较快，及时治疗几天即可痊愈，但在短时间内给病人造成的痛苦是很大的，使人明显消瘦、体重减轻，对工作和训练很有影响。

急性单纯性胃炎的发病原因有：由于吃了不洁、变质食物，致使病菌进入胃内；由于冷热刺激、暴饮

暴食，致使胃粘膜受到损害；由于饮酒或吃了某些刺激性强的药物，致使胃粘膜发炎；还有的病人是因吃了有毒的食物。根据以上原因，预防急性单纯性胃炎的办法有：不吃腐败变质的食物；不吃夹生的肉食和水产品；不暴饮暴食；不吃过冷过热的食物；饮酒不要过量；在饭后服用刺激性较大的药物。另外，应尽量少吃过硬和不易消化的食品。

慢性胃炎是怎么回事

由各种原因引起的胃粘膜慢性炎症统称慢性胃炎。根据部位划分，我们将发生在胃的入口上方的炎症叫胃底炎，出口附近的叫胃窦炎，在这两区之间的叫胃体炎，如果整个胃粘膜都有炎性变化，就叫弥漫性胃炎。

慢性胃炎一般分为表浅性、萎缩性和肥厚性三种，其中以表浅性胃炎为多见。发病年龄多在20—40岁，是青壮年的常见病。患慢性胃炎的人，常常有上腹部疼痛，而且多为进食后疼痛，这个症状就是中医所说的胃脘痛，俗称“心口痛”。胃窦炎病人除疼痛明显外，还有消化不良、腹胀、反酸、嗝气、食欲

不振等症，急性发作时，症状更为突出。胃体炎病人往往只有程度不同的贫血和消瘦，甚至有的人无明显感觉。慢性胃炎发生呕吐者少见，部分病人按压上腹时可感到轻度疼痛。

表浅性胃炎病人如果注意饮食、积极治疗是可以治愈的，但如果长期不进行适当的治疗，日久天长，随着年龄的增长，就有可能发展为萎缩性胃炎，一旦成为萎缩性胃炎则难以治愈。因此，对慢性胃炎也不可掉以轻心，应积极进行防治。

慢性胃炎是怎样引起的

根据大量病例分析，慢性胃炎发病的主要原因可以归结如下：

急性胃炎的后患：得了急性胃炎应及时进行适当的治疗，治愈后亦应加以注意，否则，急性胃炎过后，胃粘膜的炎性病变可能长期不得痊愈，久之即可转为慢性胃炎。如：因暴饮暴食而得的急性胃炎，如果治疗不彻底，饮食方面再不注意，经常饥饱不均，时间长了就有可能发生慢性胃炎；因大量饮酒而发生的急性胃炎，尚未完全治愈又继续大量饮酒，可出

现胃功能受损,消化障碍,也可逐渐形成慢性胃炎。

饮食不节:饮食不当虽未引起急性胃炎,但长期下去便可引起慢性胃炎。如长期吃对胃有刺激性的食物,过于粗糙的食物,以及烈性酒、浓茶、浓咖啡等,尤其是浓度高的酒对细胞有损害,少量饮用无妨,久用成瘾,不断加大酒量,时间长了可使胃粘膜发生慢性炎变。

药物刺激:经常服用对胃刺激性较大的药物,如:阿斯匹林、保泰松、消炎痛、炎痛喜康等,再加上服药时间掌握不好,空腹或半空腹时服用,则刺激性更大,有可能引起慢性胃炎。

精神因素:过度疲劳、精神刺激、忧郁均可引起植物神经功能失调,可出现胃壁血管痉挛,使胃粘膜营养不良,胃腺分泌不正常,时间久了也可成为慢性胃炎。

伴发疾病:有些疾病可引起或伴发慢性胃炎。如鼻腔、鼻窦、口腔、咽喉部位的慢性感染,有时可引起慢性胃炎;黄疸、尿毒症、糖尿病,甲状腺功能异常有时也伴发慢性胃炎。

慢性胃炎发病的根本原因目前并无定论,上述各种因素只能说与发病有关,称为诱发因素,如能从

以上几点加以注意，则可减少慢性胃炎的发生。

慢性胃炎的治疗

治疗慢性胃炎消除病因很重要，养病在治疗中也占有重要地位。避免食物与药物对胃的过强刺激，饮食有规律，消除精神因素，同时选择适当药物治疗诱发胃炎的原发病，方能取得较好的疗效。

西药治疗：根据胃酸的多少来确定用抗酸药或补充胃酸。如有反胃吐酸水，或“烧心”的感觉，说明胃酸较多可用抗酸药，如氢氧化铝或胃舒平片，每日服三次，每次两片即可。其他抗酸药也可使用。治疗溃疡病的新药甲氰咪胍和丙谷胺，能降低胃酸，对胃炎也有一定疗效，服法和注意事项与治疗溃疡病相同。如果胃酸低，可服胃蛋白酶合剂，每次 10 毫升，每日三次，这样既可补充少量的酸，又补充了胃蛋白酶，加强了消化能力。如经胃液分析检查确实缺酸，也可单独补酸，1% 稀盐酸 2—5 毫升，吃饭时或饭前用水稀释后服下。胃酸过低的病人胃内细菌容易繁殖，往往造成慢性腹泻，所以，还应服用抗菌类药物，如黄连素片，每次 100—200 毫克，每日三次；或穿心

莲片，每次二至四片，每日三次。如有胃绞痛则多为胃痉挛，可服用解痉药，如普鲁本辛片，每次 15—30 毫克；或胃疡平片，每次 1—2 毫克。如疼痛较轻，也可服用颠茄片，每次 8—16 毫克。服用解痉药一般一二次即可，缓解后停药，必要时也可按常规每日服三次。如有贫血症状，要在医生指导下注射维生素 B₁₂，口服铁剂，如硫酸低铁片，但必须饭后服，避免对胃产生刺激。

中药治疗：慢性胃炎服用中成药也较简便有效。如饭后感到胀肚、“烧心”或吐酸水，口渴又不想喝水，服用左金丸，每次 3 克，每日两次，温开水送服；如胃胀、吃饭少、上腹隐痛、面黄、全身无力，服用香砂养胃丸，每次 6—9 克，早晚各一次，温开水送下，或服人参健脾丸，每次一丸，每日两次，温开水送下；如胃脘痛、喜按、喜暖则可服用胃气止痛丸，每次 3 克，每日两次。服药期间应注意忌生冷、油腻食物。

二、胃神经官能症

有人长期闹胃病，感到很痛苦，但经各种方法检查又找不出明显病变，这种病人很可能是胃神经官能症。此症也是各种器官的神经官能症中较常见的，尤以青壮年发病为多。

胃神经官能症的发病原因至今没有确切的答案，一般认为精神因素起着重要的作用。如生活或工作中长期的烦恼与苦闷，心情矛盾，精神紧张，强烈、复杂的精神刺激，以及过度劳累等，干扰了高级神经的正常活动，导致植物神经功能紊乱，直接影响胃的分泌与运动，从而引起胃神经官能症。也有的人是胃肠疾病治愈后遗留下的后遗症。

此症的主要表现有反酸、嗝气、厌食、恶心、呕吐、胃部烧灼感，有时上腹部出现部位不明确的疼痛。有的是间断发作，有的是持续发作，呈现出久病不愈的样子。虽然症状比较明显，但除少数典型神经性食病人外，一般对身体的营养，健康状况无较大的影

响。少数病人还伴有头痛、失眠、多梦、烦躁等神经官能症的一般症状。

胃神经官能症的治疗不能以药物为主，应靠锻炼和休养。要加强体质锻炼，适当参加体育运动，如打太极拳、广播体操、跑步或某些球类运动，适当参加一些力所能及的劳动。最好参加一些文娱活动，这样不仅可增强体质，还有利于消除思想上的矛盾与烦恼，保持心情舒畅，对神经系统功能的恢复很有好处。养成良好的生活习惯，进餐要有规律。饮食要以易消化、富营养为主，不吃刺激性强的食物，少吃生冷食物。这样，从体力、脑力和饮食三方面加以注意，就会逐渐痊愈。必要时也可用些药物，如失眠可于睡前服安定片一二片；腹痛服用颠茄片，每次服一二片，若疼痛较重，特别是感到绞痛时可服普鲁本辛一二片。为了调节神经功能，可较长时间地服用谷维素，每日三次，每次 10 毫克，一般可服 3 个月左右。

胃神经官能症无特效疗法，但只要适当调养，锻炼得当，加上必要的药物治疗，就会获得痊愈，轻者不用药亦可痊愈。

三、胃及十二指肠溃疡

胃及十二指肠溃疡是怎么回事

胃及十二指肠溃疡，也叫消化性溃疡，常常简称为溃疡病。它是一种常见病、多发病。要了解此病，首先应了解一下胃与十二指肠的概况。

胃是消化系统的重要组成部分，是中医所说的五脏六腑之一。它上与食道相连，下与十二指肠相接，是一个能容纳约3升水的大腔，在人体表面的相应位置为上腹偏左。胃壁由三层坚韧的肌肉和一层粘膜构成。粘膜层可分泌胃液，其中含有盐酸（即胃酸）和消化酶等，称为消化液。三层肌肉不断地收缩、运动、将吃进的食物与消化液充分混合、搅拌，并进行消化，然后将食物送入小肠中。十二指肠是与胃相接的第一段小肠，在这段小肠的上端是一个近乎圆形的腔，称为十二指肠球部，是溃疡的好发部

位。胃的本事很大,几乎所有食物均能被它消化,就连牛肚、猪肚也不例外。这种功能一是靠它本身的运动,二是靠它自身分泌的消化液,但胃本身却不会被消化,这要归功于胃粘膜的表面屏障。在胃粘膜的表面有一个粘液层,厚约 1—1.5 毫米,它有特殊的功能,对胃壁本身形成了天然的保护层。

但是胃壁组织也会因种种原因被破坏,使胃粘膜溃烂,胃壁肌肉受到不同程度的损伤,这就形成了溃疡。溃疡面的直径多在 5—10 毫米左右,多数病人只发生一个,也有二三个的,其数目不等。溃疡发生在胃部就叫胃溃疡,发生在十二指肠叫十二指肠溃疡,发生在十二指肠球部的又称为十二指肠球部溃疡,胃与十二指肠同时发生溃疡的叫复合性溃疡。溃疡病的发病,男性比女性多,大部分发生在青壮年当中,尤其是十二指肠溃疡,20—40 岁发病者占大多数,20 岁以下、55 岁以上者发病率较低。通过近几年的观察,部队中溃疡病发生较多的是较年轻的干部和战士。可见,溃疡病是青壮年的常见病之一。