

JIA TJING BAO JIAN BI BEI

家庭保健必备 疾病自测

杨秉辉 张希德 主编



上海科技教育出版社

JIA TING G BAO JIAN BI BEI

家庭保健必备

疾病自测

杨秉辉 张希德 主编

上海科技教育出版社





家庭保健必备——疾病自测

主 编：杨秉辉 张希德

责任编辑：许华芳

装帧设计：桑吉芳

出版发行：上海科技教育出版社

（上海冠生园路393号 邮政编码 200235）

网 址：www.sste.com

经 销：各地新华书店

印 刷：常熟市华顺印刷有限公司

开 本：850×1168 1/32

印 张：14.625

字 数：292 000

版 次：2002 年 12 月第 1 版

印 次：2002 年 12 月第 1 次印刷

印 数：1—5 000

书 号：ISBN 7—5428—2930—0/R·194

定 价：28.00 元



图书在版编目(CIP)数据

家庭保健必备——疾病自测 / 杨秉辉, 张希德主编.
上海: 上海科技教育出版社, 2002.12

ISBN 7-5428-2930-0

I. 家... II. ①杨... ②张... III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 048052 号

家庭保健必备——疾病自测

主编：杨秉辉 张希德

编者：(按姓氏笔画排列)

于晓萍	王国民	王宝珍	王穗芬	朱文青
朱志忠	任正刚	杨秉辉	杨蕊敏	何礼贤
邹善华	张汝勇	张希德	张重华	汪宗俊
汪 昕	沈稚舟	陈君雪	陈雪华	季建林
周小寒	秦万章	盛丹菁	傅志君	



前言

生了病要看医生,本来是天经地义的事。不过随着社会文明的进步、科学知识的普及,对于一些常见的小毛小病,人们往往也自己知道几分。采取一些简易的疗法或者到药店去买点非处方药,服了下去,问题也就解决了。所谓 OTC 药,即非处方药,无需医生处方即能买到。换句话说,生了病也不一定要找医生看。当然,这只是指一些常见的、轻微的病症。然而重病常从轻病开始,由此人们对一些似乎轻微的病症也不能掉以轻心。尤其是一些后果严重的疾病,耽搁时间,便意味着丧失治疗良机。疾病的治疗关系着人的生命和健康。而没有正确的诊断,便没有正确的治疗。所以,分清哪些是轻微的病态、哪些是严重的迹象,实在是很重要的事。

疾病的诊断是医生的事,现代医学还常常需要借助一些化验检查、X 线拍片之类才能查清原委。不过病人如果能略知一二,知道哪些情况大致无妨、哪些应该就医检查,既不手足无措,又不麻痹大意,倒也是一件好事。

鉴于上述需求,于是有了编写本书的想法。一经提出,复旦大学附属医院的各科专家纷纷响应。虽然此类图书较少先例、缺乏参照,写作难度不小。幸而各位作者皆是资深专家,临床经验丰富,各依自己的经验写来,所谓“实践出真知”,因此也弥足珍贵。





本书共分5章。第1章可谓总论,介绍了对健康状况的总体评估;第2、3章是本书的中心内容,分别从症状与疾病入手,围绕“自测”两字展开,先横后纵,相互呼应,使读者了然。症状附有自测的流程图表,疾病更突出自测的关键。各位专家将多年临床心得毫无保留地奉献给读者,读者阅后必能从中得益。第4章介绍常用临床检验的数值及其意义,检验的本身不属自测范围,但检验的结果都可让病人用于自测、判断病情。自测的目的当然是为了治疗,所以本书的第5章可算是个附录,介绍了常用的非处方药。

写作本书是一个新的尝试,各位专家学富五车,评述各种检查诊断之法绝无困难,而要告诉读者哪些症状大致提示什么疾病,委实不易。相信本书定有许多不足之处,尚祈读者诸君不吝赐教。

当然疾病诊疗变化多端,个案特例不在少数,任何一本医学书籍只能述其总体规律。读者阅读本书,按图索骥、寻求治病之法时,尚需注意本书仅供参考;若有不明白之处或病情危重,还应当到医院诊察,切勿自误。

杨秉辉 谨识

2002年3月





MOU

家庭保健必备 录

1. 健康状况的自我评估 1
 - 1.1 几项重要的健康指标 3
 - 1.2 几种简易的健康测试方法 8
 - 1.3 “亚健康”状态 10
 - 1.4 健康来自健康的生活方式 12
2. 常见症状 17
 - 2.1 全身症状 18
 - 2.1.1 发热 18
 - 2.1.2 疲劳 21
 - 2.1.3 盗汗 22
 - 2.1.4 贫血 22
 - 2.1.5 皮下出血 24
 - 2.1.6 水肿 26
 - 2.2 呼吸系统及心血管系统症状 29
 - 2.2.1 气急 29
 - 2.2.2 咳嗽 31
 - 2.2.3 咯血 33
 - 2.2.4 胸痛 35
 - 2.2.5 心悸 38
 - 2.2.6 紫绀 40
 - 2.3 消化系统症状 42

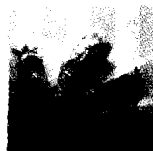




- 2.3.1 呕血、黑粪和便血 42
- 2.3.2 吞咽困难 45
- 2.3.3 恶心、呕吐 47
- 2.3.4 呃逆 49
- 2.3.5 食欲不振 50
- 2.3.6 腹痛 52
- 2.3.7 腹胀 57
- 2.3.8 便秘 58
- 2.3.9 腹泻 60
- 2.3.10 腹水 62
- 2.3.11 黄疸 63
- 2.4 泌尿系统症状 66
 - 2.4.1 血尿 66
 - 2.4.2 排尿困难 69
 - 2.4.3 尿频、尿急、尿痛 70
- 2.5 肿块 72
 - 2.5.1 颈部肿块 72
 - 2.5.2 乳房肿块 74
 - 2.5.3 腹块 77
 - 2.5.4 淋巴结肿大 80
 - 2.5.5 阴囊肿块 82
- 2.6 儿科症状 85
 - 2.6.1 小儿语言障碍 85
 - 2.6.2 小儿智力低下 88
 - 2.6.3 生长发育异常 93
 - 2.6.4 小儿惊厥 98



- 2.6.5 小儿夜啼 101
- 2.7 妇产科症状 104
 - 2.7.1 外阴瘙痒 104
 - 2.7.2 白带异常 106
 - 2.7.3 阴道流血 108
 - 2.7.4 闭经 111
 - 2.7.5 不孕 115
- 2.8 口腔及眼耳鼻喉科症状 118
 - 2.8.1 口臭 118
 - 2.8.2 牙龈出血 119
 - 2.8.3 红眼 119
 - 2.8.4 眼痛 121
 - 2.8.5 视物模糊 123
 - 2.8.6 声音嘶哑 125
 - 2.8.7 鼻出血 127
 - 2.8.8 鼻塞 130
 - 2.8.9 咽喉痛 132
 - 2.8.10 耳聋 134
 - 2.8.11 耳鸣 139
- 2.9 皮肤症状 142
 - 2.9.1 水疱 142
 - 2.9.2 脓疱 145
 - 2.9.3 皮肤溃疡 147
 - 2.9.4 斑疹 149
 - 2.9.5 结节 152
 - 2.9.6 鳞屑 154





- 2.9.7 癍痕(疤痕) 156
- 2.9.8 瘙痒 158
- 2.9.9 脱发 160
- 2.10 神经精神症状 164
 - 2.10.1 头痛 164
 - 2.10.2 头晕 168
 - 2.10.3 抽搐 171
 - 2.10.4 震颤 172
 - 2.10.5 抑郁 174
 - 2.10.6 焦虑 177
 - 2.10.7 失眠 178
- 2.11 其他症状 182
 - 2.11.1 腰痛 182
 - 2.11.2 关节肿痛 184
 - 2.11.3 神经痛 186
- 3. 常见疾病 189
 - 3.1 心血管系统疾病 190
 - 3.1.1 高血压病 190
 - 3.1.2 冠心病 193
 - 3.1.3 先天性心脏病 196
 - 3.1.4 心脏瓣膜病 197
 - 3.1.5 心肌炎与心肌病 199
 - 3.1.6 心律失常 201
 - 3.2 呼吸系统疾病 203
 - 3.2.1 感冒与流行性感冒 203
 - 3.2.2 急、慢性支气管炎 205



- 3.2.3 肺气肿 207
- 3.2.4 支气管哮喘 209
- 3.2.5 支气管扩张 212
- 3.2.6 肺结核 213
- 3.2.7 自发性气胸 215
- 3.2.8 胸膜炎 216
- 3.2.9 肺心病 217
- 3.3 消化系统疾病 219
 - 3.3.1 食物中毒 219
 - 3.3.2 痢疾 220
 - 3.3.3 胆囊炎与胆石症 221
 - 3.3.4 急性胰腺炎 223
 - 3.3.5 慢性胰腺炎 225
 - 3.3.6 病毒性肝炎 226
 - 3.3.7 肝硬化 227
 - 3.3.8 脂肪肝 229
 - 3.3.9 肝囊肿 230
 - 3.3.10 肝血管瘤 231
 - 3.3.11 急性胃炎 231
 - 3.3.12 慢性胃炎 233
 - 3.3.13 消化性溃疡 234
 - 3.3.14 慢性结肠炎 236
- 3.4 泌尿生殖系统疾病 238
 - 3.4.1 急、慢性肾炎 238
 - 3.4.2 急性肾盂肾炎 240
 - 3.4.3 膀胱炎 241



- 3.4.4 前列腺炎 242
- 3.4.5 泌尿道结石 243
- 3.4.6 肾囊肿 244
- 3.4.7 男子性功能障碍 246
- 3.5 血液系统疾病 248
 - 3.5.1 缺铁性贫血 248
 - 3.5.2 血小板减少性紫癜 249
 - 3.5.3 血友病 251
 - 3.5.4 再生障碍性贫血 252
 - 3.5.5 白细胞减少和粒细胞缺乏症 253
- 3.6 内分泌系统疾病 255
 - 3.6.1 垂体性侏儒症 255
 - 3.6.2 单纯性甲状腺肿 256
 - 3.6.3 甲状腺功能亢进症 257
 - 3.6.4 甲状腺功能减退症 258
 - 3.6.5 糖尿病 259
 - 3.6.6 单纯性肥胖 262
- 3.7 外科疾病 265
 - 3.7.1 急性阑尾炎 265
 - 3.7.2 疝 266
 - 3.7.3 痔 266
 - 3.7.4 肠梗阻 267
 - 3.7.5 乳房小叶增生 268
 - 3.7.6 丹毒 269
 - 3.7.7 急性蜂窝织炎 270
 - 3.7.8 甲状腺腺瘤 270



- 3.7.9 骨折 271
- 3.7.10 关节炎 271
- 3.8 常见肿瘤 274
 - 3.8.1 鼻咽癌 274
 - 3.8.2 肺癌 275
 - 3.8.3 食管癌 277
 - 3.8.4 胃癌 278
 - 3.8.5 肠癌 280
 - 3.8.6 肝癌 281
 - 3.8.7 胰腺癌 282
 - 3.8.8 乳腺癌 284
 - 3.8.9 肾癌 285
 - 3.8.10 膀胱癌 286
 - 3.8.11 前列腺癌 288
 - 3.8.12 子宫颈癌 289
 - 3.8.13 卵巢肿瘤 291
 - 3.8.14 脑肿瘤 292
 - 3.8.15 白血病 293
 - 3.8.16 淋巴瘤 295
- 3.9 儿科疾病 297
 - 3.9.1 维生素D缺乏性佝偻病 297
 - 3.9.2 幼儿出疹性疾病 299
 - 3.9.3 婴儿腹泻病 301
 - 3.9.4 儿童注意力缺陷多动症 305
- 3.10 妇产科疾病 307
 - 3.10.1 流产 307



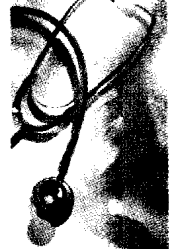


- 3.10.2 子宫颈炎 308
- 3.10.3 盆腔炎 309
- 3.10.4 子宫肌瘤 310
- 3.10.5 功能失调性子宫出血 312
- 3.10.6 更年期综合征 314
- 3.11 口腔及眼耳鼻喉科疾病 317
 - 3.11.1 牙龈炎 317
 - 3.11.2 龋齿 317
 - 3.11.3 麦粒肿和霰粒肿 318
 - 3.11.4 泪道阻塞 319
 - 3.11.5 白内障 320
 - 3.11.6 青光眼 321
 - 3.11.7 视网膜脱离 323
 - 3.11.8 屈光不正 323
 - 3.11.9 年龄相关性黄斑变性 325
 - 3.11.10 急性扁桃体炎 326
 - 3.11.11 急性咽炎 327
 - 3.11.12 慢性咽炎 328
 - 3.11.13 鼻炎 330
 - 3.11.14 中耳炎 331
 - 3.11.15 梅尼埃病 333
- 3.12 皮肤疾病 335
 - 3.12.1 红斑狼疮 335
 - 3.12.2 硬皮病 336
 - 3.12.3 湿疹 337
 - 3.12.4 荨麻疹 339



- 3.12.5 白癜风 340
- 3.12.6 银屑病 341
- 3.12.7 癣病 342
- 3.12.8 疥疮 344
- 3.12.9 痤疮 345
- 3.12.10 带状疱疹 347
- 3.12.11 药疹 348
- 3.13 神经精神疾病 350
 - 3.13.1 面神经炎 350
 - 3.13.2 急性脊髓炎 351
 - 3.13.3 脑炎 352
 - 3.13.4 坐骨神经痛 352
 - 3.13.5 癫痫 353
 - 3.13.6 脑血管意外 355
 - 3.13.7 帕金森病 358
 - 3.13.8 三叉神经痛 359
 - 3.13.9 精神分裂症 359
 - 3.13.10 老年性痴呆 361
- 4. 常用检验正常值 365
 - 4.1 血常规检查 366
 - 4.2 尿液检查 368
 - 4.3 粪便检查 371
 - 4.4 红细胞的其他检验 372
 - 4.5 止血与凝血的检验 374
 - 4.6 血液生化学检查 377
 - 4.7 肝脏疾病的检验 380





- 4.8 肾功能检查 383
- 4.9 内分泌功能检查 384
- 4.10 血清免疫学检查 387
- 4.11 精液检查 390
- 4.12 前列腺液检查 391
- 4.13 阴道分泌物检查 392
- 4.14 脑脊液检查 393
- 5. 常用非处方药 395
 - 5.1 解热镇痛药 396
 - 布洛芬(396) 对乙酰氨基酚(396) 散利痛(397) 吲哚美辛(397) 双氯芬酸(397)
 - 5.2 感冒用药 399
 - 日夜百服宁(399) 泰诺片(399) 儿童退热片(400)
 - 5.3 止咳化痰药 401
 - 磷酸苯丙哌林(401) 枸橼酸喷托维林(401) 盐酸溴己新(402) 复方甘草合剂(402)
 - 5.4 平喘药 403
 - 盐酸氯丙那林(403) 二羟丙茶碱(403) 硫酸沙丁胺醇(403) 酮替芬(404)
 - 5.5 抗过敏药 405
 - 马来酸氯苯那敏(405) 盐酸异丙嗪(405) 色甘酸钠(405)
 - 5.6 抗眩晕药 407
 - 茶苯海明(407) 氢溴酸东莨菪碱(407)

