

DaKai
JIANKANG
ShengDian

打开

健康圣典

你一生可能遇上的疾病



本书由国际医学会专家编修，以多种文字风靡全球，被公认为用于家庭的重要而权威的健康圣典，资料丰富，翔实可靠，解答问题多达一千四百多条，包括21世纪以来最新医学成果，深入浅出，指导我们得出正确的结论，对保持健康、防治疾病助益多多。



陈楠 / 编著

为什么你不在家备一本

德宏民族出版社

目 录

医疗保健的基本知识

病人与医生

怎样选择医生 / 2

常见问题 / 6

免疫法

常见问题 / 14

童年期和少年期 / 16

成年期 / 20

处方药物

常见问题 / 26

妥善储存药物 / 27

服用药物的正确方法 / 28

用药问题 / 31

药物的副作用 / 33

医药革新 / 36

抗生素 / 37

抗病毒药物 / 40

止痛药 / 42

呼吸系统药物 / 43

镇静剂 / 44

非处方药物

常见问题 / 48

止痛药 / 51

感冒药和咳嗽药 / 54

肠道药物 / 57

解酸剂 / 59

节食药物 / 60

皮肤病药物 / 61

医学试验

常见问题 / 65

血液试验和血液细菌培养 / 68

粪便试验与尿液试验 / 72

皮肤试验 / 74

放射检查 / 75

心脏检查 / 78

肺脏检查 / 78

内窥镜检查 / 79

自我检验 / 80

人体各系统

心脏

常见问题 / 84

冠状动脉病 / 91

心绞痛 / 94

心肌梗塞 / 96

高血压 / 99

心律不齐 / 101

起搏器 / 103

瓣膜病 / 104

心力衰竭 / 106

先天性心脏缺陷 / 107

血液循环病 / 108

呼吸系统

常见问题 / 115

枯草热 / 119

感冒 / 120

流行性感冒 / 123

支气管炎 / 124

哮喘 / 126

呼吸系统职业病 / 129

肺炎 / 131

肺结核病 / 133

肺气肿 / 135

气胸 / 137

Contents _____

胸膜炎 / 137

消化系统

常见问题 / 139

食道疾病 / 146

胃炎 / 151

肠疾 / 155

消化腺疾病 / 162

脑与神经系统

常见问题 / 169

头痛 / 176

疼痛 / 180

脊髓损伤 / 183

头部损伤 / 184

中风 / 187

癫痫 / 191

痴呆和早老性痴呆 / 195

帕金森氏病 / 198

神经肌肉病 / 199

传染病 / 204

眼睛

常见问题 / 207

眼部检查 / 213

儿童的眼睛 / 214

眼镜 / 216

白内障 / 219

青光眼 / 222

视网膜疾患 / 224

感染和其他眼病 / 227

耳、鼻、喉

耳的常见问题 / 230

听觉缺失 / 234

儿童听觉问题 / 239

鼻的功能与疾患 / 242

鼻窦炎 / 246

咽喉:扁桃体和腺样增殖体 / 247

喉痛 / 248

喉炎与声音嘶哑 / 249

打鼾 / 250

口腔与牙齿

常见问题 / 253

感染与其他口腔疾患 / 256

口腔卫生 / 258

龋齿 / 259

儿童牙齿问题 / 262

假牙 / 265

美容牙科 / 266

皮肤、毛发、指甲与趾甲

常见问题 / 269

痤疮 / 274

过敏症与敏感性皮肤 / 276

感染性皮肤病 / 279

皮肤上的赘生物 / 282

日光的影响 / 284

色素沉着 / 285

整容外科 / 287

头发护理 / 290

秃发 / 292

毛发问题 / 294

指甲和趾甲 / 295

骨骼与肌肉

常见问题 / 299

骨骼病 / 305

关节炎 / 308

脊柱和背部 / 316

肩、臂和手 / 320

髋、腿和膝 / 322

踝关节和脚 / 325

癌症与其他病症

癌症

常见问题 / 329

早期征兆 / 332

诊断试验 / 334

治疗方法 / 336

乳癌 / 340

肺癌 / 343

口腔癌、咽癌、喉癌 / 345

胃癌 / 347

结肠癌与直肠癌 / 349

Contents _____

女性生殖系统癌症 / 351

前列腺癌与膀胱癌 / 354

皮肤癌 / 356

淋巴瘤与白血病 / 358

血液病

常见问题 / 363

贫血 / 365

出血性疾患 / 368

其他疾患 / 370

内分泌系统

脑垂体 / 372

甲状腺与甲状旁腺 / 375

肾上腺 / 379

胰腺与糖尿病 / 381

泌尿生殖系统

常见问题 / 387

肾脏病 / 390

男性疾患 / 394

女性疾患 / 397

避孕 / 402

由性交传染的病 / 406

生命周期及有关问题

怀孕与分娩

常见问题 / 418

受孕 / 421

孕期检查与特殊妊娠 / 424

产前护理 / 428

孕期疾患 / 431

临盆征兆 / 433

异常分娩 / 435

产后护理 / 438

发育期

常见问题 / 440

婴幼儿期:五岁以下 / 444

儿童期:五至十二岁 / 447

青春期:十二至二十一岁 / 449

成癮

常见问题 / 455

酗酒 / 458

心理健康

常见问题 / 461

心理病的疗法 / 464

紧张 / 466

焦虑症 / 468

情感失常 / 470

精神分裂症 / 473

老年期

常见问题 / 476

饮食营养 / 477

运动与睡眠 / 479

常见疾患 / 480

医疗保健的 基本知识

- ☐ 病人与医生
- ☐ 免疫法
- ☐ 处方药物
- ☐ 非处方药物
- ☐ 医学试验

病人与医生

许多人并不知道他们和医生的关系是十分重要的。严格来说,医疗保健是高度专业性的工作。找医生必须信任医生,医生也应该对来访者关怀和负责。双方必须配合得好,沟通无误,这是维护健康的基础。

要祛除疾病,维持健康,必须和医生合作,让医生了解详情,否则即使最好的医生,也无法作出正确的诊断,对症下药。叙述症状必须清楚,还必须严格听从医生嘱咐。应当认识到,不论是什么问题,也不论自己多么担心,恢复健康的责任最终须由自己承担,而不是落在医生身上。

怎样选择医生

专科医生跟普通全科医生有什么不同?

内科学包括许多专科内容:心脏、肺脏、胃肠道、泌尿生殖系统、内分泌系统、神经系统、免疫系统、感染、血液、过敏症以及风湿病等等。举例来说,一位受过内分泌专科训练的医生,能够处理有关糖尿病的问题,而一个患了关节炎的病人可以去找专治风湿病的内科医生。专科医生大多只治疗一种专科疾患,普通全科医生则兼治许多内外科病症。需要的话,全科医生会建议病人去找最适合的专科医生。

选择医生应当参考些什么?

至少要参考以下两点。其一是朋友或相熟医生的意见。自己之所需为何,向值得信赖的人说出来,请他们推荐合适的医生,并问明所推荐人选的长处,不必怕难为情,因为医生必须能够满足个人的健康需要,那是至为重要的。

其二是有关医生的专业性,即医生所接受的专业训练和医疗经验,例如他在哪里接受医学训练,与哪些医院有联系,擅长治疗哪些疾患等等。

由同性的医生看病会否好些?

这只是心理因素而已。选择医生不必分男女,因为男女医生都接受同样的医学训练。

由于女性一般比较细心和敏感,女医生很受欢迎,许多女病人觉得找女医生看病可免尴尬。其实,专业水平和判断力才最重要,许多术德兼优的妇产科医生都是男性;反过来说,男病人对着女医生诉说自己的毛病,也无须感到尴尬。

一次全身检查包括哪些内容?

一个好医生会根据受检者的年龄、性别、种族、个人及家人患病记录、生活方式来决定检查的内容。

受检者要先做一份详细的患病记录,然后接受仔细的体格检查。根据具体情况和医生的意见,检查可能包括血液和尿液的各种化验、X射线检查、心电图检查和粪便隐血化验。女病人的检查应包括子宫颈涂片,有的或许还要做乳房X射线检查。

为什么要做患病记录?病人应该事先准备些资料吗?

医生大多把受检者过去的患病记录视作检查中最重要的部分,既藉此衡量受检者当时的健康状况,也用以找出日后易出毛病的地方。

做这种记录,有时会问到家庭成员的健康状况,至少往前追溯两代。内容当然应该事先准备好,否则往往一问三不知。比方说,祖父母活到多大年纪?死因是什么?得过什么病?有过精神异常吗?酗酒吗?

接着可能问到受检查者双亲现在和过去的健康状况,以及兄弟姊妹的情形,最后才问到本人的情况。这不仅是幼年疾患的流水帐,必须能够反映个人健康的全面概况,因此也问及日常生活习惯、有否忧虑等等。对这些问题的答复,包括关于性生活、饮食习惯、胃肠功能或者情绪等等的资料,对于医生了解受检查者的健康状况至关重要。

受检查者还要说明可能引起过敏的东西、用过或正在服用的药物,例

如阿斯匹林,甚至各种维生素剂。

体格检查是否很不舒服? 包括哪些内容?

进行标准的体格检查,目的在于直接估量身体的健康状况。医生可能要受检者脱去衣服,以便观察身体,如肤色、肌肉、一般健康状态和发育情况。

医生还要检查心率和心律,量血压。这种基本检查没有痛苦,目的是检查有无高血压,高血压是导致心脏病发作、诱发中风和肾脏疾患的一个重要因素。医生还会叩击受检者背部和胸部,谛听有无异常心跳和肺部有无感染的迹象,并检查头皮和皮肤、眼、耳、鼻、喉、颈部淋巴结、腹部等是否正常,有没有肿块。在检查过程中,受检者可以随时提出自己的疑虑,要求医生查明问题。

简单的直肠指检,是一种常规检查,藉以检查男性前列腺病患、女性子宫和卵巢疾患,也可以为男女病人检查癌症、息肉和痔疮。男性睾丸检查是为了检查癌症。

尽管女病人还可以另请妇科医生检查,但是一次全身检查应包括对乳房盆腔的彻底检查,医生还会指导受检妇女每月如何作乳房自我检查。

什么叫化验室检查? 什么人要做胸部 X 射线检查?

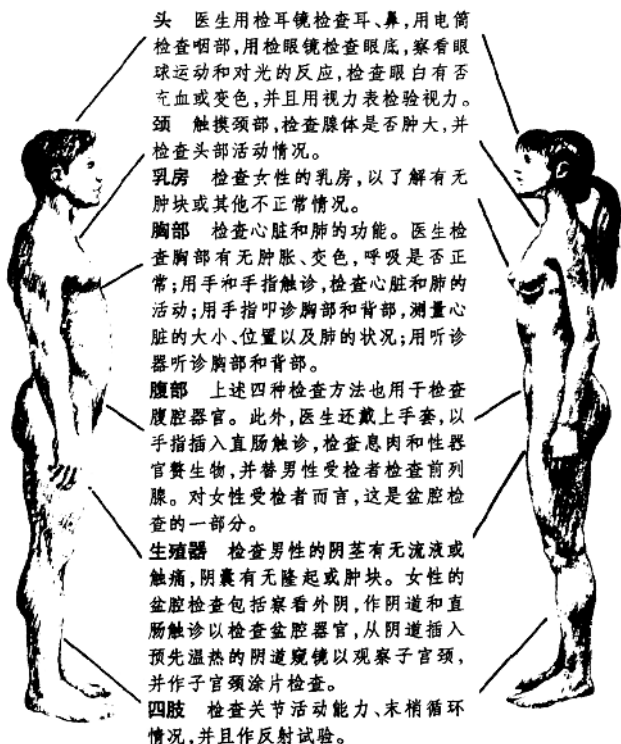
全身检查通常包括尿液、血液以及粪便的检查。女性还要做子宫颈涂片检查,以检查是否患上癌症。这些体液或泌出物的检查,对于查出尚未出现症状的病症作用极大,并揭示哪些部位可能患病。如血液中胆固醇过高,也许是肾、甲状腺或心脏有病。

医生可能根据受检者个人或家人的患病记录,要求受检者接受各种试验,诸如为可能患上糖尿病的人检查血糖含量;为超过四十岁的妇女做乳房 X 射线检查;为疑有心脏不正常者做心电图检查。由于大众越来越担心放射性检查对人体有害,胸部 X 射线检查已不再是常规检查项目;有呼吸道疾患症状或是患过结核病的人、烟瘾很大或者可能因环境污染而肺脏受损的人,则仍须接受这项检查。

体格检查

开始先对受检者作总体的检查：官能是否灵敏协调、身体各部分是否对称和合乎比例，毛发分布、肌肉弹性、皮肤颜色和性状是否正常。

此外还要测量其身高、体重、体温、脉搏和血压。



是否要每年作一次全身检查？

假如体重稳定,情绪不太紧张,不过度吸烟和喝酒,也没有感到什么不适,许多医学权威认为可以根据年龄、性别、生活方式、个人病历和家人患病记录决定检查的频率和内容。例如年龄超过二十岁的男女每三至五年作一次全身检查,直到四十五岁,此后每一至三年检查一次。血压应每二至三年检查一次,过了五十岁要每年检查一次。胆固醇要每五年检查一次。粪便隐血化验从五十岁起每年做一次。青春期后的女性每年做一次乳房 X 射线检查,每一至三年作一次子宫颈涂片检查和盆腔检查。

常见问题

看医生前,应当做些什么准备,以便把病情交代清楚？

没有人愿被医生认为是疑病症患者,然而许多人又弄不清自己哪些症状才重要。根据以下方法分析,可能有助于解决这个困难。

首先问自己下列问题:症状是新近出现的吗?说得清楚吗?比如,是左侧无端疼吗?在没有用力气的情况下出现呼吸急促吗?这种情况经常发生吗?近日是否格外疲倦?甚或觉得自己思路不清吗?过去曾否向医生提过这些情况?目前正为这病接受治疗吗?有症状加重的体验吗?

其次,再问自己:需要医生做些什么?消除不适还是消除疑虑?

这种做法并非进行自我诊断,而是要弄清楚自己的问题,阐明心中的愿望,以决定是否要找医生,见了医生要谈些什么。

病人有权查阅病历吗? 病历属于谁?

病历按理是“属于”医生的。假如他要退休,或者病人决定要换医生(不论是什么原因),病历的副本应当转给病人的新医生而非病者本人。查看自己的病历不是一件容易办到的事,因为医生在法律上并没有义务让病人查看病历。

即使获准查看病历,阅读其内容还存在理解问题,因为病历中可能录有一系列隐语记号,通常是拉丁文或希腊文的符号和缩写,没有医生的帮助大部分是无法理解的;如果把偶然理解的片言只字孤立地解释,可能引起不必要的惊恐。因此,医生大都不愿意把病历交给病人看;不过,也有些

医生同意与病人一起查看病历。

女性接受妇科治疗期间,因病另看全科医生,需否说出正在接受妇科治疗呢?

正在服用处方药物或非处方药物,包括任何草药或保健用药,都应让医生知道,因为几种药物同时服用,可能产生完全不同于单独服用的效应,有些效应可能会造成危险。

对某种食物过敏而多年没有发病,需要告诉医生吗?

即使过敏症已经受到控制,也应当让医生知道,这是很重要的。过敏症是患病记录的一部分,对健康状况的影响比许多人所想的大。例如,女性对牛奶敏感,不能充分摄取乳制品,就会缺乏钙质,易患骨质疏松症,发生骨折。医生不了解这个情况,自然无法给予帮助。

节食的人感到体质不如从前,应否告诉医生?

采用任何长期持续减轻体重的计划,都必须谨慎行事,保持身体健康。最好的办法是请医生替自己订定减肥计划,或请营养师拟定食谱。在开始节食之前应该告诉医生。一旦发觉身体出了问题,更应及早和医生商量,切勿为了苗条而损害健康。

产妇决定哺乳,应当告诉医生吗?

必须明确地告诉医生。哺乳期间不管因什么问题看医生,也必须说明自己正在授乳。母乳很容易将药物如阿斯匹林等传给婴儿。有些药物会在婴儿体内聚积到中毒水平。给婴儿哺乳的母亲,未与医生商量,必须禁用任何药物,不论是处方药物还是非处方药物都在禁用之列。如因病接受治疗,应先与医生商量才决定是否哺乳。此外,香烟和口服避孕药会抑制乳汁的分泌。

服用了医生处方的药物,情况却比原来更坏,是否需要换一位医生?

服药后出现副作用或感到异常不适,应当立即告诉医生,也许他可以减少服药剂量,以减轻不良反应,或者改用另一种药,甚至可能优先考虑采

用根本不用药的疗法。如果病人不坦白说明服药后的反应,医生会以为该药对病人合适。服药后不见效或出现副作用就立刻换医生并无好处,因为新医生未摸清病人的体质,也未必一次就能药到病除。人人体质不同,对药物的反应各异,医生是需要时间来观察药物的成效和所起的反应的。

病人能否期望医生告诉他病程会持续多久?

在一定范围内是可以的。例如,病人正在接受局部感染的治疗,医生

病历的内容

诊所病历可以包括以下内容:

- ☐ 医生对病人体格的评价以及保健意见。
- ☐ 病人每次患病的病程记录。
- ☐ 医生处方的药物。
- ☐ X射线检查报告和各種檢驗報告。

医院病历包括以下内容:

- ☐ 病人的一般健康状况以及所雇疾患的诊断。有的还包括主治医生制定的治疗计划。
- ☐ 医生每日对病人病情所作的记录。
- ☐ 会诊医生的评价和意见。
- ☐ 护士记录——病人入院时的病情登记,包括患病症状、检验结果和治疗记录。
- ☐ 体温、脉搏和其他生命特征的日记。
- ☐ X射线检查报告。
- ☐ 治疗师的记录——疗效评价,疗程进展报告,包括物理治疗、作业治疗、呼吸系统治疗和其他治疗。
- ☐ 医嘱——没有医嘱,不得给药、作检验或采用任何医疗措施。
- ☐ 药物治疗单——病房护士所作的正式记录,包括所服药物的名称和服药时间。
- ☐ 同意书——是病人签字的证明文件,表示病人理解手术、治疗程序和治疗方法的内容,并同意接受这些医疗措施。
- ☐ 化验室的检验报告。
- ☐ 病理学报告——活组织检验或标本分析结果。
- ☐ 心电图及其说明。
- ☐ 出院总结。

一些常见的医学名词

绞痛 一种突然发作的、剧烈的压榨性疼痛。

心绞痛 胸部的一种绞痛，通常是短暂的心肌缺氧所致。

心律失常 心跳的正常规律发生紊乱。

动脉硬化 动脉管壁变硬变厚，出现瘢痕，导致血管丧失弹性及泵血效能。

动脉粥样硬化 脂肪和胆固醇沉积在动脉内壁上，以致动脉部分或全部阻塞。供给心脏血液的冠状动脉发生粥样硬化，可以导致心肌梗塞，或心脏病发作；供应脑部血液的脑动脉发生阻塞，可引起中风。

致癌物质 (可能)引起癌症的因子或物质。

心血管病 与心脏和血管有关的疾病。

化学疗法 用化学药物来治疗疾病(常用于治疗癌症)。

接触传染 可直接接触由一个人传播给另一个人。

冠状动脉血栓形成 血栓(血凝块)在供应心脏血液的冠状动脉内形成，导致动脉阻塞、心肌梗塞或心脏病发作。

栓塞 来自人体其他部位的某些物质(血凝块、脂肪球或细胞碎片)随血液流至血管狭窄处，不能通过，一下子把血管塞住。

抽搐或惊厥 突然发作或反复发作的痉挛，最常见的是癫痫。

心力衰竭 心脏乏力，泵出的血液不足以供应各器官所需，引起肺和其他重要器官水肿。

疝 器官(通常是肠管)的一部分或全部在组织(通常是肌肉)薄弱处向外凸起。

高血糖 血糖浓度高于正常。

低血糖 血糖水平比正常低，常是胰岛素分泌过量所致。

心肌梗塞 由于血管阻塞，血液供应中断，导致心肌部分坏死，形成瘢痕。

水肿 在体腔或组织内异常积聚体液，引起肿胀。

椎间盘脱出 椎间盘即脊柱椎骨之间的纤维软骨盘，起护垫作用。椎间盘脱位，压着脊神经，引起剧痛。

中风 脑部因血液供应中断而受损，可引致全身瘫痪、局部瘫痪或丧失某些身体机能。

溃疡 皮肤或胃、十二指肠等体腔的粘膜发炎损伤。

应当估计得到病程大概还会持续多久，并可能叮嘱病人如果过了一定的时间病情仍未好转，就要回来复诊。因为各种症状持续的时间是一个很重

何时去寻求第二种诊治意见

尽管病人可能因害怕得罪医生而对寻求第二种诊治意见犹豫不决,但是寻求第二种诊治意见是完全正当合理的。坦诚告诉医生自己的种种疑虑,医生甚至可能主动推荐一位顾问医生。如果出现下列情况,病人应该考虑寻求另一位医生的意见:

- 医生建议施行外科手术。如果手术很少做或极其复杂,对生命构成威胁,或者是不必要的,例如子宫切除术或胆囊切除术,或者还有多种非手术疗法可供选择,那么,另请一位资深外科医生复诊尤为重要。
- 医生认为病人患的是一种罕见疾患,一种具有潜在致命危险的疾患,或严重的慢性病。
- 医生多次作门诊检查后,仍断不了症;或者医生建议进行一连串极其复杂或昂贵的试验检查。
- 接受治疗后病情并未好转,医生又无法作出令人满意的解释。
- 医生把顽固的病症归因于“神经紧张”或“胡思乱想”。
- 医生无法就治疗方法或试验检查的利弊以及可替代的疗法等作出使人满意的解释。

要的诊断要素,所以病人应当仔细地提出问题,并准确地向医生报告。

医生应当说明有关处方药物的哪些情况?

医生应指出用药的主要目的、药物的作用、服药的时间和次数、要多久才出现效果、服药后或大或小的副作用和副作用出现的频率,包括与其他药物发生相互作用造成的后果。假如病人须长期服药,所需药物又可在药房中买到,医生应说明有哪几种药可供选择,以及这些药物差价。

找两位医生看同一个病,是否浪费时间和金钱?

进行二次诊断的实际价值,既在于消除疑虑,使心境安宁,也与疾患的严重程度有关。怀疑患上癌症,打算接受精细外科手术、预防性或选择性手术如子宫切除术,寻求第二位医生的诊治意见肯定是明智之举。为了由链球菌引起的咽喉炎寻求第二种意见则可能毫无意义。总之,需否多找一位医生诊断病况,完全依据病情以及病人的经济能力而定。