

预防 —— 现代人对疾病的态度

健康家庭

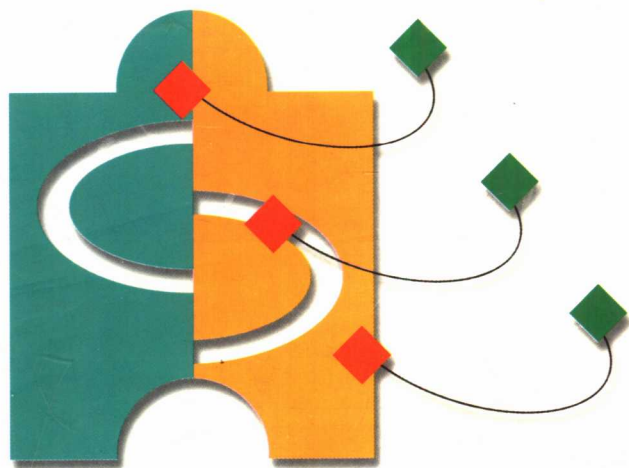
好医生

之图解身体疾病

风行日本的养生书，透露这个长寿国家的现代养生秘诀
通过它，能把健康操纵在手中

[日] 濑在幸安◎主编

李毅男 柳英侠◎译 迟学镇◎审校



FAMILY
DOCTOR

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-022

图书在版编目 (CIP) 数据

健康家庭好医生之图解身体疾病 / (日) 濂在幸安著;
李毅男等译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2003.5

ISBN 7-80639-859-7

I. 健... II. ①濂... ②李... III. 常见病——症状
IV. R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 100625 号

KENKOU FAMILY KAKARITSUKE Dr.

©HOKEN CO., LTD. 2001

Originally published in Japan in 2001 by HOKEN CO., LTD

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATON., TOKYO

责任编辑: 李毅男

健康家庭好医生之图解身体疾病

(日) 濂在幸安著

李毅男等 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006 电话: 0451-6225161

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

北京海淀求实印刷厂印刷

开本 760 × 950 毫米 1/16 印张 28.875 字数 660 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-859-7/R · 77

定价: 56.80 元

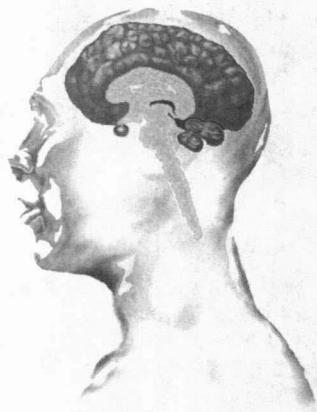
版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-6225162

本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所

症状发生的机理

我们人体内有一个保持相对稳定状态的机体内环境。当机体有病或受气温等外部环境、运动、饮食以及睡眠等因素强烈不良影响时，保持体内环境(卷首插图-2)相对稳定状态的平衡机制就会被破坏，不能维持人体的正常运转，这时就会出现发烧、倦怠、头痛、腹痛等症状。

总之，身体表现出的某些异常的症状，是机体传达给我们的体内发生异常变化的信号。



为什么会发生

发烧

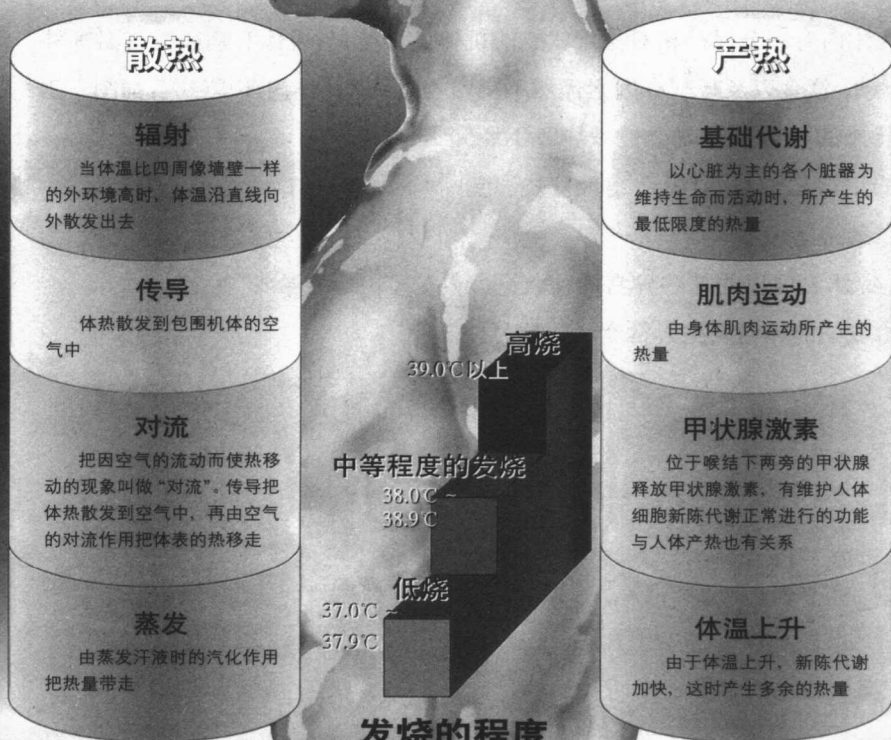
我们人的体温一般是早晨稍低一些，活动到中午时会升到最高点。女性则有一个特别的现象，就是每月来月经结束1周后(第2周开始)到下次月经开始前的这两周内体温会升高一些。像这样的体温变化都是生理性的，不要担心。我们常说的发烧，是指体温超过上述正常变化范围，持续升高的状态。虽然体温会有个体上的差异，但一般来说，体温超过 37°C 时，就认为是发烧了。

丘脑下部

产热和散热的平衡
由位于大脑丘脑下部
的“体温调节中
枢”来调节

1 体温调节的机制

我们体内有一个保持机体“产热”和“散热”(把体内产生的热散发到体外)平衡的机制，依靠这种机制人体保持恒定的体温。当这种平衡机制偏向产热的时候就会出现发烧症状



2 引起发烧的机理

当维持机体产热与散热平衡的“体温调节中枢”功能异常时，机体就不能保持产热与散热的平衡状态，从而引起发烧症状。另外，甲状腺功能亢进时，甲状腺激素分泌过多也能引起发烧

体温调节中枢功能异常的原因

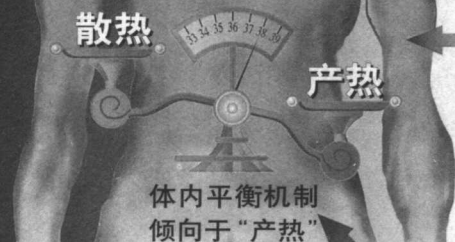
- 感染了细菌、病毒等
- 因外伤、心肌梗塞等导致机体组织、细胞的坏死

于是……

血液中白细胞释放出各种化学物质刺激体温调节中枢，把体温设定在较高水平

于是……

由于脑出血、脑肿瘤等压迫体温调节中枢



而且

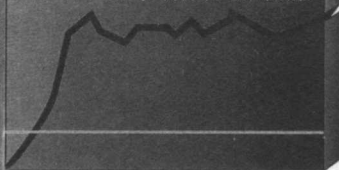
热型

用记录体温卡记录并描画出体温变化的曲线图型——“热型”，是分析发烧病因的重要手段

稽留热

24小时体温变化在 1°C 以上，持续高热
〈例〉大叶性肺炎、肠伤寒、粟粒性结核

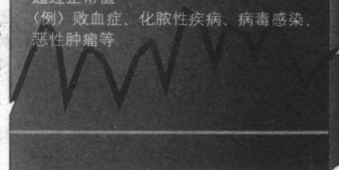
40°C
 39°C
 38°C
 37°C
 36°C



弛张热

24小时体温变化在 1°C 以上，最低时 also 超过正常值
〈例〉败血症、化脓性疾病、病毒感染、恶性肿瘤等

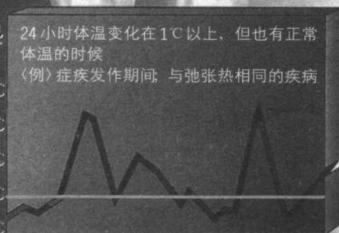
40°C
 39°C
 38°C
 37°C
 36°C



间歇热

24小时体温变化在 1°C 以上，但也有正常体温的时候
〈例〉疟疾发作期间；与弛张热相同的疾病

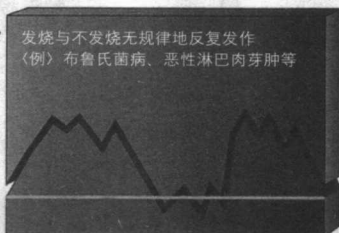
40°C
 39°C
 38°C
 37°C
 36°C



波状热

发烧与不发烧无规律地反复发
〈例〉布鲁氏菌病、恶性淋巴瘤等

40°C
 39°C
 38°C
 37°C
 36°C



为什么会发生

倦怠感

所谓“倦怠感”是指身体疲倦乏力，以及容易疲乏的感觉。倦怠感常见于剧烈运动后，或者过度劳累，或长时间处于紧张、焦虑等状态下，但也常常作为机体发生某些病变反应的一种自觉症状表现出来。

1 疲劳的种类

疲劳的反应形式分机体的局部疲劳感与全身疲劳感两种类型

全身疲劳感

由于身体上和精神上过度劳累而产生的生理性疲劳，经过充分的休息是可以解除的。而身体发生病变所产生的倦怠感，即使休息后也不能解除，并且做轻微的活动就会感到疲惫，极容易疲劳。

局部疲劳感

指眼睛、肩背、腰部、手臂、下肢等局部疲劳。其发生的原因多是由于运动等长时间过度用力而引起的肌肉疲劳。

2 发生疲劳的主要原因

① 肌肉疲劳的原因

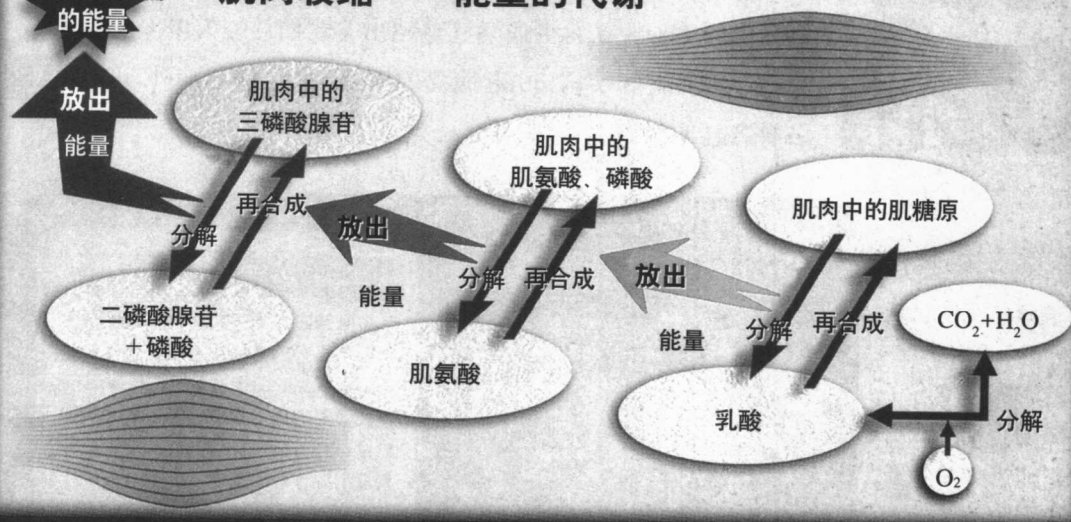
肌肉工作时必须需要能量。这些能量是由肌肉中的肌糖原经过生化反应分解成肌氨酸、磷酸，再分解成三磷酸腺苷所提供。如右页上图所示。肌肉疲劳除因肌糖原不足外，还与肌糖原分解所需要的维生素B6缺乏及肌糖原分解产物乳酸蓄积过多有关。

② 全身疲劳感的原因(非生理原因)

全身疲劳感产生的原因目前还不十分清楚。一般认为，是维持生命活动的体内代谢(各种各样的生化反应)发生了异常变化后表现出来的综合反应。

肌肉收缩所需
的能量

肌肉收缩——能量的代谢



呼吸系统疾病

患肺结核、哮喘病等
呼吸系统疾病时，呼
吸不畅，血中氧气不
足，导致各组织
器官缺氧

心脏、血管疾病

心脏、血管功能不好
的时候，全身血液循
环不好，血中
氧气不足

贫血

由于负责运输氧到机
体各组织器官的血中
红细胞(血红蛋白)减
少，机体各组织处于
缺氧状态

主诉全身疲劳感的主要疾病

内分泌、代谢疾病

患糖尿病、甲状腺功能亢进
等疾病时，因与调节能量代
谢有关的激素分泌发生常，
导致机体不能正常地
进行能量代谢

肝、肾疾病

肝功能和肾功能不好
时，本应及时排除的
体内代谢废物及异常
代谢产物在体内蓄积



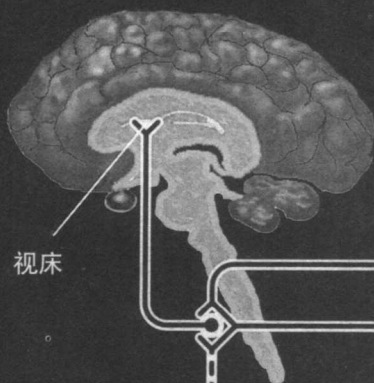
为什么会发生

腹痛

1 发生腹痛的机理

腹痛产生的机理大致分以下3种情况，但无论在哪种情况下发生腹痛，都是通过神经把疼痛信号传递到脊髓，再传达到大脑而被感知到的

腹部发生的疼痛叫腹痛。一听说腹痛可能很多人都会想到胃肠，其实医疗专业上所称的腹痛已经超出了我们一般人所考虑的范围，它远不只是胃肠疾病。引起腹痛的原因除胃、肠疾病外，还有其他各种各样的疾病。

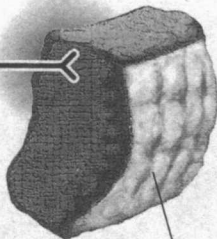


视床

交感神经干

放射性疼痛扯痛

有些内脏器官发生病变引起的疼痛并不是在病变脏器位置上被感知到的。如发生心肌梗塞时，疼痛反应不是在心脏的体表投影位置，而是在心口窝（胃的体表位置）附近，并向左肩臂放射



皮肤

内脏疼痛

腹腔内脏发生炎症、组织损伤、血液循环障碍等病理改变引起的疼痛，多呈钝痛、隐痛，在发生肠系膜梗塞、胰腺坏死等病症时出现剧痛



腹腔神经丛

壁侧腹膜、肠系膜

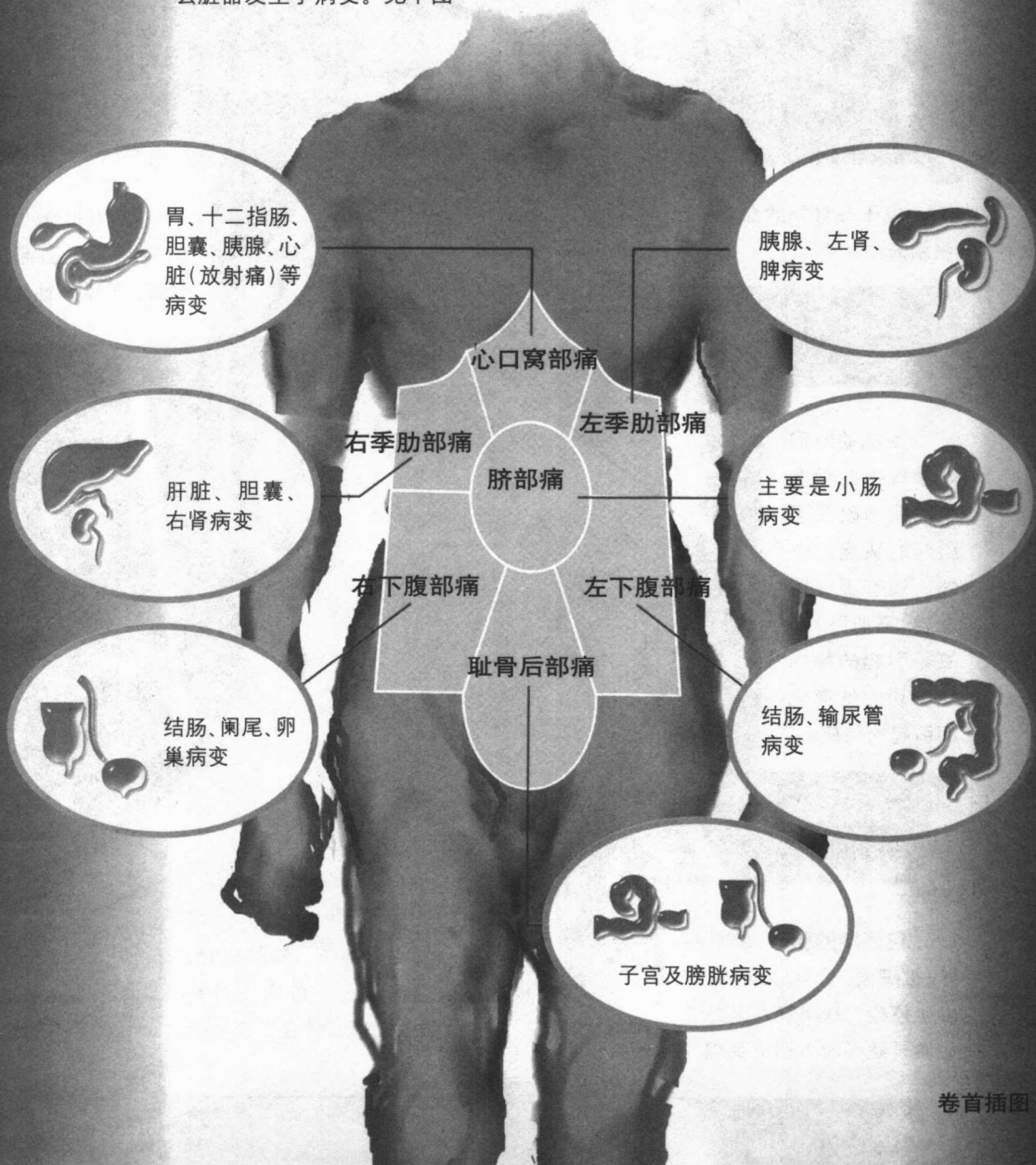
管腔性器官

腹膜疼痛

腹腔内覆有一层保护消化器官的膜，叫腹膜。当腹膜发炎或受到刺激时可引起剧烈的疼痛

2 根据腹痛的部位判断病因

我们说的腹痛，部位比较笼统，医疗临床上为了方便诊断，以肚脐为中心，把腹部分为上下左右等7个部位，并根据各部位的名称来命名腹痛。用这种方法区分腹痛的部位，能够判断出大致是什么脏器发生了病变。见下图



为什么会发生

头痛

所谓头痛，是指头部发生疼痛的总称。它包括头部的肌肉、筋膜(包裹肌肉、血管的被膜)、动脉，脑软膜、硬膜，神经、颈部等发生病变引起的头痛。

头痛的机理

发生头痛的原因主要有以下5个方面

1

位于颅骨外的血管扩张引起的头痛

2

肩背肌肉长时间持续紧张引起的疼痛。肌紧张性头痛

3

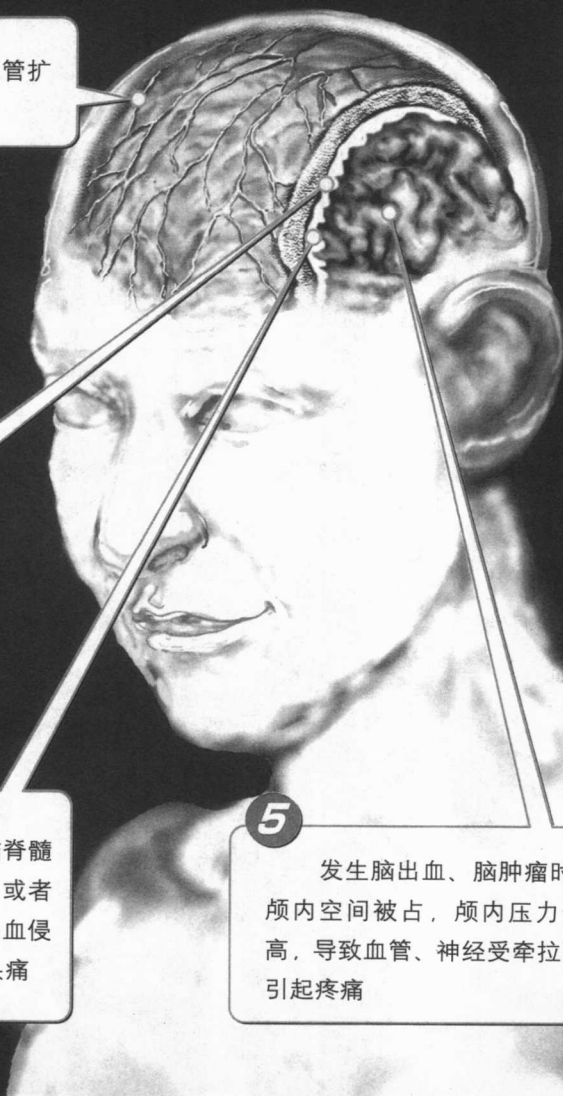
因脑动脉瘤等颅骨内血管发生的病理改变而引起的头痛。此外，还有因感冒发烧、高血压、缺氧等引起的颅内血管功能性变化而引起的头痛

4

包裹脑的脑膜(脑脊髓膜)被细菌、病毒感染，或者发生癌症、蛛网膜下出血侵犯脑脊髓膜时可引发头痛

5

发生脑出血、脑肿瘤时，颅内空间被占，颅内压力升高，导致血管、神经受牵拉而引起疼痛



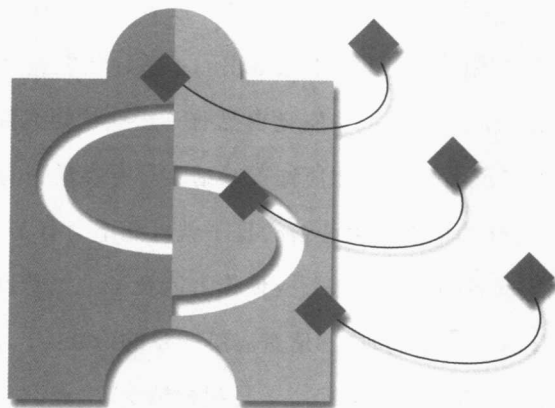
健康家庭

好医生

之 图 解 身 体 疾 病

[日] 濑在幸安◎著

李毅男 ◎等译



哈尔滨出版社

珍惜健康

“食欲好”、“睡得香，早晨起来精力充沛”、“二便正常”，在很早以前这些就被人们视为身体健康的标志。

但是，每天都在忙忙碌碌中度过的现代人，有不少处于吃不香、睡不好、二便不正常的生活状态中。当然，我们不能就此断言有这种状态的人都是患病的人；过度疲劳、紧张、不规律的起居、营养失衡的饮食习惯等不良生活方式，影响的也许仅仅是食欲、睡眠及二便。但是不管怎样，疾病导致身体出现食欲不振、便秘、“无论怎样休息都不解乏”的倦怠感等症状也是临床常见的。即使这些症状不是由于疾病，而只是由于不良生活习惯造成的，可对机体而言它仍是一种不良状态，最终会损害健康，这是事实。

为了保持身体始终处于健康状态，我们最好每天都细心地觉察一下自己的身体有什么不适，然后根据不适的情况来调整、改变生活习惯，或者接受相应的治疗。但是这样一来，我们就会遇到一个需要选择的问题，即对于觉察出的不适症状究竟“是依靠纠正我们的不良生活习惯呢，还是应该去医院？”这是很多发觉自己有不适症状的人都感到迷惑的问题。如果每天细心觉察自己的身体状况而又不知如何处置的话，对所察觉到的任何不适症状都可能会感到“如鲠在喉”，真是这样的话，轻松心情的日子就可能不会有了。

本书就是基于解除读者的这种疑虑，或使读者能及早地接受诊治这一想法而撰写的。当读者感到“身体与以往有什么不同时”，请查看第一章的诊断图。它会告诉你所发现的症状，“有可能会是些什么病”、“应该去医院呢，还是观察情况”。

第二章对第一章推断出的可能发生的疾病做了全面详细的讲解。第三章是对确诊所需做的检查项目及内容进行的说明。

需要说明的是，第一章的诊断图只是对自觉症状可能性的推断。医生是不会只凭患者的主诉症状来诊断疾病的，人体发生的病变，必须通过科学、严密的医学检查，才能做出最后的诊断。本书的症状诊断图实质上是指导读者在发现身体不适时应该如何对待处置，帮助读者做出是应该立即去医院检查，还是再进一步观察调整的选择。另外还要注意，即使推断出“没有问题”这样的结果，在症状持续不消退的情况下，也不要轻易地认为真的没有问题，要去咨询一下医生。

总之，疾病是不会考虑时间、地点、人的意愿发生的，但我们可以通过每日细心体察自己身体的微小变化，来改变、调整各种不良生活习惯，及早去医院进行诊断，进而达到防患于未然、早期治疗和早期康复的目的。这是我们通过努力能够做到的。

为达到此目的，本书还增加了很多必要的系统的医学基础知识。如果这些知识能被读者应用于日常生活的健康管理上，那将是我们最大的祈望。

2001年10月

日本大学校长、医学博士 濑在幸安

本书的使用方法

本书通过对相关医学基础知识的详细介绍,使读者明确在身体出现某些症状时应该如何对待处置。全书分以下三章:

第1章《图示诊断 从症状推断疾病》/ 介绍症状发生原因的自我诊断图

第2章《对可疑病症的诊治详解》 / 关于各种疾病的详细介绍

第3章《医学检查 最后确诊的依据》/ 对医院诊断检查的目的、内容及结果的说明

当身体出现使你感到不适的症状时,你按以下提示的方法使用本书就能迅速地查找到处置对策。

●症状 = 目录标题

取日常生活中身体经常出现的症状，并把症状名称作为本书第1章诊断图的标题。

●应用顺序

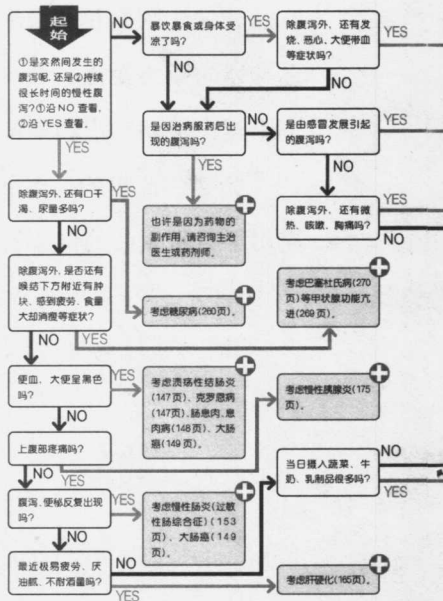
- ① 打开目录,在第1章的目录中查找你要找的症状。
 - ② 从写有“起始”箭头的对话框开始,回答问题。
 - ③ 根据每个对话框的箭头指向,回答下一个问题,直到得出提示你有可能的结果。
 - ④ 根据结果的提示(××页)详细阅读介绍。
 - ⑤ 到医院做确诊性检查,请医生做出诊断。
- 医院做的确诊性检查,参见第3章。

●进行诊断

回答本书关于症状表现的提问，选择 YES 或 NO 回答下一个提问，直到最后推断出可能性的结果。

诊断图 36

腹 泻

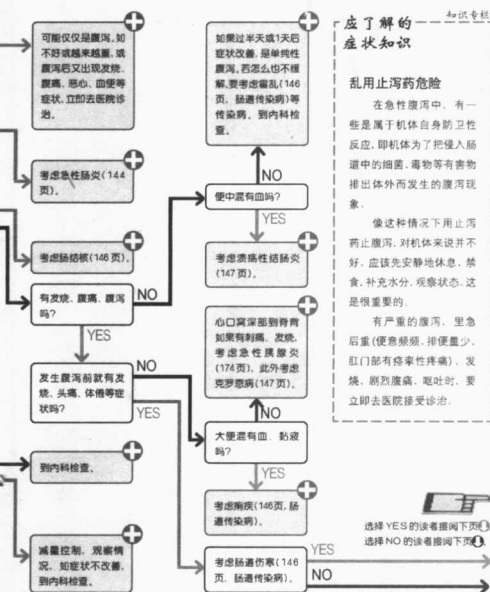


●第2章 对可疑病症的诊治详解

对第1章里推断出的疾病(或者与之相关的疾病)在这一章里依据部位进行了分类,并对各病从疾病特征、发病原因、治疗几方面进行了详细的说明。

●+标记

是显示推断结果的标记。当有此标记的对话框提醒你考虑某种疾病时,请尽快到医院就诊,请医生做出诊断。即使给出的是“不必担心”这样的结果,如果症状总不改善的话也一定要到医院咨询一下。



93

●*标记

难懂的医学专业词语用“*”标出,可在书后“索引·医学专业词语注释”中查到。

食道·胃·肠的疾病

食道炎、食道溃疡

●疾病特征

食道炎是一种食道内壁黏膜发生炎症的疾病。根据发病的过程和原因可分为:由细菌和霉菌等引起的急性食道炎和由于过量饮酒以及胃液倒流而引起的慢性食道炎两大类。最多的是由于胃液倒流而引起的慢性食道炎,称为“逆流性食道炎”。

食道炎的主要症状是从胸口开始到往上的部位疼痛,还伴有胸部灼烧感(烧心),有时会产生堵塞感。

有时炎症发展到食道黏膜下层,产生溃疡,称为“食道溃疡”。在多数情况下,食道溃疡患者同时患有食道炎。这种情况下,疼痛和堵塞感是主要症状,有时也会呕吐。这些症状在急性期表现很剧烈,受慢性后就会变成钝痛。

●发病的原因

食道炎是食道内壁黏膜发生炎症而引起的疾病。关于这些炎症,可分为由身体内部原因引起的“内因性炎症”和由外部刺激引

起的“外因性炎症”。

内因方面有两种情况:一是由于身体内某些原因造成胃液等倒流的情况,称为“*逆流性食道炎”;二是由于接受胃部手术后导致胃液等倒流的情况,称为“*术后逆流性食道炎”。

外因性食道炎,除了有长年饮酒的酒精影响之外,还有吸烟(俗称“烟鬼”),细菌和药物等影响(见图1)。

食道溃疡和食道炎几乎是由相同的原因引起的炎症,当炎症程度加深即造成了溃疡。

●治疗

食道炎和食道溃疡都使用抑制胃液分泌、中和*胃液的药,还有改善食道和胃的功能的药物。

在日常生活中要特别注意,禁烟,不要压迫腹部,防止便秘等。

食道癌

●疾病特征

是从咽喉到胃的入口这一段食道的黏膜上发生的癌(恶性肿瘤)。该病发展得很快,

128

●知识专栏

第1章、第2章里有知识专栏,介绍相应症状的应急处置方法、确认症状的方法、关于每日健康管理的信息及信息等。

●转页标记

当一个症状的诊断图有第3页时,在第2页最后的对话框后面有转页标记,翻到下一页,按下页箭头标记就可继续推断了。

第1章 图示诊断 从症状推断疾病

诊断图 1 倦怠、易疲劳	22
诊断图 2 厌食、消瘦	24
诊断图 3 发烧	26
应了解的急救知识 发烧时	29
诊断图 4 痉挛	30
应了解的急救知识 什么样的痉挛应该立即去医院	31
诊断图 5 吐血	32
应了解的急救知识 吐血时的应急处置	33
诊断图 6 眩晕	34
应了解的症状知识 各种各样的眩晕	35
诊断图 7 咳嗽、多痰	36
诊断图 8 恶心、呕吐	38
诊断图 9 气短、呼吸困难	40
诊断图 10 浮肿	42
诊断图 11 头痛	44
诊断图 12 脖子不能转动、肿胀	46
应了解的症状知识 对落枕也要警惕	47
诊断图 13 肩酸、疼痛	48
应了解的急救知识 易脱臼者应注意	49
诊断图 14 目痛	50
应了解的急救知识 眼睛里有灰尘、小飞虫	51
诊断图 15 视疲劳	52
应了解的症状知识 配眼镜应到眼科验光	53



诊断图 16	目痒	54
应了解的症状知识	春季戴眼镜可防花粉过敏	55
诊断图 17	视物不清	56
诊断图 18	口咽干渴	58
诊断图 19	口运动障碍	60
诊断图 20	牙痛、牙过敏	61
诊断图 21	牙龈肿、出血	62
应了解的症状知识	观察牙龈的健康状态	63
诊断图 22	咽痛、咽喉不利	64
应了解的急救知识	骨刺鲠喉时	65
诊断图 23	声音嘶哑、颤动	66
应了解的急救知识	咽喉塞有异物时	67
诊断图 24	耳痛	68
应了解的急救知识	异物进入耳道时	69
诊断图 25	耳背、耳鸣	70
应了解的症状知识	气压变化会引起听力改变	71
诊断图 26	鼻塞、流鼻涕	72
应了解的急救知识	异物进入鼻腔时	73
诊断图 27	心悸	74
诊断图 28	胸痛	76
应了解的急救知识	突然出现胸部绞痛时	77
诊断图 29	乳房疼痛、有肿块、渗出脓血(见于女性)	78
应了解的症状知识	每月一次的乳房自查	79
诊断图 30	脊背疼痛	80
应了解的急救知识	脊背、腰部遭受撞击时	81
诊断图 31	腰痛	82
诊断图 32	急性腹痛	84
诊断图 33	慢性腹痛	86

