

新世纪病友康复丛书

病友寻医问药指南

编著 丁桂芝 周 勇



中国医药科技出版社

新世纪病友康复丛书

病友寻医问药指南

编著 丁桂芝 周勇

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

内 容 提 要

掌握正确的医学知识对于广大读者来说是非常重要的,因为错误的医学信息不仅害人害己,甚至还可能害了下一代。

全书分寻医篇和问药篇两部分。寻医篇从常见疾病的症状谈起,举一反三告诉许多至今还在“跟着感觉走”的朋友,遇到类似情况的时候如何去面对;当自己或亲友患病的时候,如何选择一条捷径去寻医。书中不仅告诉您如何去与医生打交道,更要告诉您,面对您这样的病友,医生是如何想的。您应该提供什么样的信息给医生,才能对自己的病情转归有更大的帮助。问药篇中回答了许多用药时经常遇见,看似平常,但实际上又有许多奥妙的问题。

本书尽量采用比较通俗、浅显的语句和例子来说明。如果光看书中的小标题,可能会觉得有些问题太普通了,但如果认真地把全书看一遍,相信您的感觉可能就会变成另外的一种感慨。

寻医问药的情况人人都会遇到,因此本书适合广大的社会大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

病友寻医问药指南/丁桂芝,周勇编著. —北

京:中国医药科技出版社,2003.1

(新世纪病友康复丛书)

ISBN 7-5067-2672-6

I. 病... II. ①丁...②周... III. 临
床医学—问答 IV. R4-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 106533 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850mm/1168mm $1/32$ 印张 $8\frac{3}{4}$
字数 217 千字 印数 1—5000

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

本社图书如存在印装质量问题,请与本社联系调换(电话:62244206)

前 言

在与病友的接触过程中，我们发现很多病友常常有一些不知从哪里“学”来的错误医学观念，如“胰岛素注射会成癮”、“输液治百病”等，而自己却浑然不知。这些错误的医学观念如果不加以纠正，不仅会害了病友本人，一旦传播开来还可能贻害他人。

当医生和病人面对面的时候，大家讨论的虽然是同一件事情，但两个人关心的角度往往是不一样的。病人关心的是各种与自己相关的不舒服感觉（症状）；而医生考虑的则是如何根据病人所陈述的病史，及时明确诊断，必要时还要考虑如果治疗不及时，是否会发生并发症，以及是否会给病人带来生命危险等诸多的问题。

如果病人自己“感觉还好”，他就不会去找医生看病，或者把医生对他的叮嘱忘到九霄云外。正确的医学知识可以救人性命，但如果错把自己的感觉当成治病求医的标准却是非常危险的。人人都说要珍惜生命，但往往是在悲剧发生后，才真正明白这句话的意义。日常生活中像这样的例子简直举不胜举，如同样是糖尿病患者，血糖控制比较好的人，他可以享受和正常人同样的人生乐趣；而有的人平时疏于血糖控制，年纪轻轻就可能会出现各种并发症，让人生平添许多痛苦。是后者愿意这样做吗？不是。只是因为他不知道，或者没有人告诉他，如果血糖控制的不好，糖尿病将会给他带来各种并发症的缘故。

在医学领域中，即使是日常生活中最常见的感冒，如果处理得不及时也可能会给病人带来危险。反过来看，许多疾病如果能够早期、及时得到预防、治疗，治疗效果会好得多，许多

并发症就不会发生。但如果因为没有症状或症状很轻，一时疏忽了，发作起来则往往是很难控制的。

这是一本从常见疾病的症状谈起，告诉许多至今还在“跟着感觉走”的朋友在遇到类似情况的时候，如何去面对的书。俗话说“知己知彼，方能百战百胜”，书中不仅告诉您如何去与医生打交道，更要告诉您，面对您这样的病人，医生是如何想的。您应该提供什么样的信息给医生，才能对自己的病情转归有更大的帮助。

书中谈的比较多的是疾病的症状和并发症症状，以及用药时经常遇见的常见问题。看似平常，但您可能就错在这“平常”之中。书中文字尽量采用比较通俗、浅显的语句和例子来说明。有些词句可能经不起咬文嚼字的严格推敲，但主题意思绝对是不会错的。书中的例子有些是我们亲自遇见的，有些是从老师、学友那里听来的，书中例子有反有正，但大都言出有据，是许多人多年的行医智慧结晶。

写这本书的目的，是为了给大家提供一个大概的较为完整与正确的求医问药医学常识，在遇到医学疑问的时候能够选择一条较为正确的捷径去走。我们不敢说读完这本书就能够拯救您的人生这样的大话。但希望读完这本书后，能够使您或者是您的亲朋好友在罹患疾病、求医问药时少走些弯路，使疾病得到及时的治疗。不过也要提醒您，此书并不能取代专业医务人员的诊疗意见，当您对自己的健康有疑问时，还是应该及时的去求医问药。

如何把深奥的医学知识变成通俗易懂的大众医学文化，让没有医学基础知识的人读起来不至于感觉到枯燥无味，正是本书作者努力想达到的目标。我们的目标是否达到了，广大读者将是最好的评判。

编著者 2002 年 12 月

目录

一、寻医篇

(一)总论

1. 面对各种病人及其家人，医生总要保持冷静、细致…… 4
2. 医生看病（诊断）的“三步曲”包括哪些…… 5
3. 面对医生，病人及其家人能够做些什么…… 7
4. 面对医生，病友您不能害羞、怕丑…… 7
5. 当医生听诊的时候，请松开您的胸罩…… 8
6. 如果医生要求您留下观察，请服从医生的安排…… 9
7. 急诊室留观的“好处”多多…… 9
8. 家中有人突然发病，呼叫救护车是最佳的选择…… 10
9. 呼叫救护车是病人的权利…… 11
10. 到医院看病，不一定非专家、教授不可…… 12
11. 把病情让朋友和家人知道，到时他们会帮助您渡过难关…… 13
12. 从脱落细胞中寻找癌症的蛛丝马迹…… 14

(二)呼吸系统

1. 呼吸系统分为上、下呼吸道两部分，感染分两部分…… 17
2. 呼吸系统疾病是危害健康的常见病、多发病…… 17



3. 呼吸系统具有巨大的储备能力, 发病时有一些特有的症状, 但这些症状并没有特异性…………… 18
4. “普通”感冒和流行性感冒是两种不同的疾病…………… 18
5. 感冒时最常见的症状是咳嗽…………… 19
6. 许多方法可以帮助您打破咳嗽的恶性循环…………… 20
7. 流鼻涕、打喷嚏、鼻塞也是感冒时常见的症状…………… 21
8. 喉咙痛、声音沙哑往往是喉咙发炎所引起的…………… 21
9. 少说话, 多喝水, 禁辛辣和远离污染的环境是治疗喉咙痛的不二法宝…………… 22
10. 头痛并非是感冒的专利…………… 22
11. 不小心撞了头, 应该怎么办…………… 23
12. 头痛与偏头痛不是一回事…………… 24
13. 良性头痛与恶性头痛的区别有哪些…………… 25
14. 脑压(颅内压)与头痛…………… 25
15. 头痛伴发剧烈呕吐者, 常提示患者有颅内压增高的情况…………… 26
16. 有发热、全身酸痛、乏力症状的“感冒”多为流行性感冒…………… 27
17. 戴口罩, 是预防和防止呼吸道疾病传播的好方法…………… 27
18. 发热是机体对付致病因子的一种全身性反应, 同时也是抵抗外来侵袭的一种防御机制…………… 28
19. 引起发热常见的原因分为感染性与非感染性疾病两大类…………… 29
20. 发热的分度…………… 29
21. 发热温度的高低与疾病的严重性之间并没有直接关系…………… 30
22. 服用退热药后, 患者体温下降并不一定代表病情好转…………… 30
23. 上、下呼吸道感染引起的发热…………… 30



各有特点·····	31
24. 喉咙痛、扁桃体发炎可能会引起风湿性心脏病或 肾炎·····	31
25. 出现呼吸困难的情况，尽快上医院·····	32
26. 感冒“变”脑炎，并非不可能·····	33
27. 身边有位肺结核患者，应该怎么办·····	34
28. 卡介苗接种和结核菌素试验·····	34
(三) 循环系统	
1. 循环系统包括心脏和全身的大、小血管·····	37
2. 心血管病已成为我国居民健康的头号杀手·····	38
3. 血压的测定与高血压的定义·····	38
4. 头痛、头晕、呼吸困难、胸背部疼痛是心血管病的 常见症状，但均无特异性·····	39
5. 头晕既可以由高血压引起，也可以由低血压引起·····	40
6. 头晕和眩晕是不同的症状·····	40
7. 许多患者的高血压是在体检或并发症发生时才被发 现的·····	41
8. 电子血压计品种多，可以助您一臂之力·····	41
9. 年轻人罹患高血压时应考虑继发性高血压的可能·····	42
10. 虽然高血压患者并非一定会发生急性并发症，但如 果发生，患者的生命堪忧·····	43
11. “胖子”的血压当然还是低点好·····	43
12. 出血性中风比缺血性中风对患者的健康影响更大·····	44
13. 突然晕倒、不省人事、半身不 遂、口眼歪斜是脑血管意外发 生的常见症状·····	45
14. 脑血管意外、心肌梗死并非是 老年人的“专利”·····	46



15. 脑血管病急性发作往往都是在一定诱发因素促使下突然发生的…………… 46
16. 眩晕或晕厥突然加重，出现持续性地剧烈头痛，肢体或头面部出现麻木感，一侧肢体突然出现无力症状时是患者近期将发生脑血管意外的预兆…………… 47
17. 不控制好血压，高血压慢性并发症是铁定会发生的事…………… 48
18. 心慌（心悸）、胸痛是心肌梗死时最先出现的症状，但不在心前区的疼痛也可能是心肌梗死所引起的…… 49
19. 心肌梗死的患者出现休克，提示心肌坏死面积较大… 50
20. 胸部不适、心悸、气急、烦躁、心绞痛发作频繁都是心肌梗死发病前的预兆…………… 51
21. 想要降低血压，您可以首先试着改变个人的生活习惯…………… 51
22. 如果您没有恒心和毅力来改变自己的生活习惯，那么请您从发现高血压的时候就开始选择服药治疗的方法…………… 52
23. 每天 6 克盐是一个什么样的标准…………… 52
24. 高血压患者是否需要一辈子服用治疗高血压的药物… 53
25. 心脏疾病患者出现水肿，提示可能已经发生心力衰竭…………… 53

（四）消化系统（I）

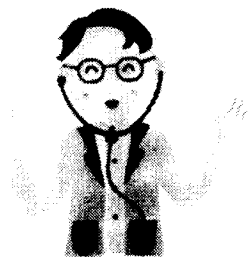
1. 所有能够帮助机体完成消化和吸收功能的器官都属于消化系统…………… 55
2. 消化系统疾病是临床上的常见病、多发病…………… 56
3. 典型的胃肠道疾病多伴有“烧心、暖气和反胃”的症状…………… 56



4. 全身疲乏无力、食欲减退是肝脏疾病的主要症状·····	57
5. 皮肤、粘膜、巩膜发黄（黄染）必须去找医生·····	58
6. 是否罹患过肝炎必须通过抽血检查才能确认·····	59
7. 甲(A)型肝炎主要通过食物而传染·····	59
8. 乙(B)型肝炎的传染途径与甲型肝炎不同·····	60
9. 丙(C)型肝炎主要通过输血传染·····	60
10. 酒精性肝炎在临床上不少见·····	61
11. 药源性肝脏疾病是可以避免的·····	61
12. 根据肝炎病情发展的快慢，肝炎分为三种发作形态··	62
13. 同为肝炎，甲、乙、丙三型肝炎的转归各不相同····	62
14. 肝炎症状持续 6 个月以上就转变为慢性肝炎·····	63
15. 肝功能试验中 SGPT 和 SGOT 所代表的意义·····	63
16. 乙型肝炎的转归（好与坏）可以通过以下检测指标 得知·····	64
17. 多休息、少辛劳、戒烟酒及适当用药是避免肝功能 恶化的不二法宝·····	66
18. 免疫（丙种）球蛋白和肝炎预防针·····	66
19. 谁该接种肝炎疫苗·····	67
20. 早期肝硬化患者无特征性表现，甚至可无自觉症状··	68
21. 肝硬化是病人和医生都不喜欢的并发症·····	69
22. 假如肝脏不能·····，您会出现哪些症状·····	69
23. 食管内出现“蚯蚓状”物，患者千万不可等闲视之··	70
24. 从慢性肝炎发展到肝癌，几乎是大多数肝癌患者所 走过的路·····	71
25. 甲胎蛋白测定，腹部 CT、B 超 可帮助筛检肝癌·····	72

(四) 消化系统 (II)

1. 软弱、无力、心慌、头晕、出
冷汗、心率加快是所有出血患



- 者共有的症状..... 75
- 2. 心率加快是最容易被患者和家人发现的症状..... 75
- 3. 呕血是急性上消化道出血的危险信号..... 76
- 4. “无痛性黑色（柏油色）大便”有时患者症状不重，
但可以断送患者的性命..... 76
- 5. 花一点时间观察大便，可以早期发现许多疾病..... 77
- 6. 炎症、溃疡、溃疡穿孔是消化道器官的常见疾病..... 79
- 7. 突然“肚子痛”，赶紧去医院..... 79
- 8. 急性腹痛有蹊跷，详问、细查才能见分晓..... 80
- 9. 肠炎 + 胃炎 = 肠胃炎..... 82
- 10. 恶心、呕吐、腹部阵痛、拉肚子（腹泻）是肠胃
炎的症状..... 83
- 11. 不饿不吃、不渴不喝是肠胃炎患者的两个必须注意..... 84
- 12. 让人又爱、又恨的胃肠纤维内镜检查..... 85
- 13. 深入肠道探秘，惟有体内胃肠道摄影机..... 86

(五)泌尿系统

- 1. 泌尿系统主管机体尿液生成和排泄..... 90
- 2. 正常人每天应该排出 1000 ~ 2000 毫升的尿流量，无
论是无尿、少尿，还是多尿，在医学上均为异常
表现..... 91
- 3. 水肿、血压升高是肾脏疾病常见的症状..... 92
- 4. 肾脏疾病可以引起高血压，高血压同样也可以导致
肾功能急剧恶化..... 93
- 5. 肾区的不同疼痛，对提示疾病的
病因有帮助..... 93
- 6. 尿路刺激征是泌尿系感染时常
出现的症状，判断转归要靠尿
液显微镜检决定..... 94



7. 水肿是肾脏病患者的常见症状，但其他原因也会引起水肿·····	96
8. 尿液检查中不管是发现红细胞、白细胞，还是尿中出现蛋白和管型都是诊断泌尿系统疾患的有力证据·····	97
9. 出现血尿应检查，无痛性血尿更应提高警惕·····	97
10. “春江水暖鸭先知”，显微镜检可以帮助及早诊断出泌尿系感染·····	98
11. 尿镜检发现不同的管型，对鉴别泌尿系疾病病因有帮助·····	99
12. “此蛋白非彼蛋白”，尿中发现蛋白提示肾脏功能受损·····	99
13. 输入于血，排出于肾”，肾分泌性造影之奥秘·····	100
14. 检查人体“水库”的利具——膀胱镜·····	100
(六) 血液和造血系统	
1. 血液中的成分与血液系统疾病·····	102
2. 红细胞和血红蛋白含氧量决定人皮肤、粘膜颜色的变化·····	104
3. “青紫或紫红”的嘴唇是一种病态·····	104
4. 皮肤、粘膜颜色苍白是贫血的常见症状，不容大意··	105
5. 心慌、气短、呼吸困难的症状在其他疾病中也可见到，但各有“特色”·····	105
6. 贫血症状严重程度与贫血发生的速度和严重程度相关·····	106
7. 皮肤上发现出血点、紫色痕迹 (紫癜) 要去医院检查·····	107
8. 出现全血细胞减少时，应警惕 其他血液疾病的发生·····	108
9. 血细胞计数、血红蛋白量测定、 血细胞形态学检查构成血液系	



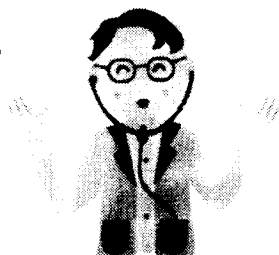
统疾病最基础的检查方法	108
10. 骨髓象(俗称抽骨髓)检查不会对身体造成损害, 如果需要做这方面的检查, 不要害怕	109
11. 黄疸症状在肝炎中多见, 但溶血性疾病患者也可出现黄疸	110
12. 义务献血, 功德无量; 助人利己, 何乐不为	111
13. 自体血输入好处多多	112
14. 输血既能救人性命, 也能要人性命, 接受输血时应慎重	112
15. 请不要用输血量的多少来比较手术的大小	113
16. 开刀(做手术)时不输血或少输血完全办得到	113
(七)内分泌系统	
1. 内分泌系统是个复杂的系统	116
2. 不同的内分泌腺(部位)分泌着不同的激素	117
3. 分泌量小、功能强大、作用重要是内分泌激素的特点	118
4. 激素分泌过多或过少都可以导致疾病的发生	119
5. 血液中激素值任何一点极微小的变化就可能导致作出不同的临床诊断	119
6. 疾病是导致患者内分泌功能异常的主要原因	120
7. 内分泌系统疾病诊断包括三部分	120
8. 含碘食盐可以有效地预防地方性甲状腺肿	121
9. 多汗、怕热、心慌、失眠、疲乏无力、情绪改变, 警惕甲状腺功能亢进的可能	122
10. 怕冷、食欲减退、大便干结、皮肤粗燥、面部浮肿是成人甲状腺功能减退的症状	123
11. 同为“甲减”(甲状腺功能减退症), 儿童的症状与成年人	



大不一样	123
12. 身材矮小是不是病，要请医生来鉴定	124
13. 智力发育程度是鉴别侏儒症或呆小症的关键，治疗应尽早进行	125
14. “高人一头”的人可能有病，也可能没病	126
15. 当家人中有人身材呈不成比例增长时，请去医院检查	126
16. 满月脸、水牛背、皮肤多血质和出现紫纹是皮质醇增多症的症状	127
17. 如果多毛症状不是从小就有的，当女性出现多毛时，别忘了去医院检查一下	127
18. “女到五十也会变”，多半是更年期造成的	128
19. 女性生命阶段的分水岭——更年期	128

(八) 骨骼系统

1. 骨骼疾病可以改变人的外表和生活	131
2. 人体是靠骨骼支撑着的，脊柱是骨骼的中坚	131
3. 腰背疼痛是引起医生对患者是否罹患骨质疏松症注意的主要症状	132
4. 身高变矮和驼背，都是脊柱骨椎体骨折惹的祸	133
5. 腰背疼痛虽常见，千万不可麻痹大意	135
6. 看似平常，却可以导致骨质疏松症患者发生骨折	135
7. 骨质疏松症患者发生骨折的可能性很高	136
8. 诊断骨折通常采用拍片的方法，对疑似骨质疏松症患者最好采用双能 X 线骨密度仪来帮助诊断	136
9. 出现“楔形”改变的脊椎骨椎体，椎体内部已经发生骨折	137



10. 脊椎骨椎体“鱼尾样”改变是由椎间盘的挤压造成的…………… 138
11. 骨骼结构改变与腰背疼痛的程度有时是不一致的……………138
12. 骨质疏松症引起的腰背疼痛与非外伤引起的腰背疼痛有时很难区别……………139
13. 骨质增生和骨的退行性改变……………139
14. 老年性骨质疏松症和骨质增生是一根藤上结出的两颗苦果……………140
15. 发生骨质增生现象时，体内的钙不是多了，而是少了…………… 141
16. “事在人为”，这句话同样适用于骨质疏松症的预防…………… 142
17. 骨密度检查中，骨密度值比骨矿物含量值更有意义…………… 143
18. 平时多存“骨”，平安度晚年…………… 144
19. 把乳制品搬上餐桌，是中国人补钙的最佳选择……………145
20. 骨密度检查对人体不会造成损害……………146
21. 如何提高骨量测量的准确性和可比性……………147
22. 低于骨折阈值不一定会发生骨折，但要提高警惕……………147
23. 医院常用的 X 线摄（拍）片法无法早期诊断骨质疏松症…………… 149
24. 骨骼疾病的治疗需要多方面的配合…………… 150

(九)代谢和营养疾病 (I)

1. 新陈代谢是人体生命活动的基础…………… 152
2. 葡萄糖，一个简单的六碳糖却是体内代谢的关键物质…………… 153
3. 糖尿病患者体内哪个器官出了毛病…………… 153
4. 多饮、多食、多尿是糖尿病患者的怪圈…………… 154



5. 多饮、多食、多尿和体重减轻（“三多一少”） 是糖尿病的典型临床表现，但并不是所有患者都 会出现这些症状·····	154
6. 如果出现以下情况，最好去检查一下血糖·····	155
7. 糖尿病确诊主要依靠血糖水平检查·····	156
8. 美国糖尿病协会为什么把糖尿病诊断标准降低了·····	156
9. I 型糖尿病患者体内胰岛素分泌量明显减少·····	158
10. II 型糖尿病患者体内胰岛素分泌量可以正常，或 比正常人稍少·····	158
11. 发病原因不同，I 型与 II 型糖尿病治疗方法也完 全不同·····	158
12. 糖尿病患者自己控制着减少和减轻糖尿病并发症 发生的钥匙·····	159
13. 肥胖和高蛋白、高脂肪、高胆固醇饮食是诱发糖 尿病的主要因素·····	160
14. 承认事实、承担起自己的责任是每位糖尿病患者 应该持有的态度·····	161
15. 不同类型的糖尿病之间是不会转化的·····	162
16. 两位糖尿病患者（包括糖尿病隐型带原者）之间， 最好不要结为夫妻和生育子女·····	163
17. 糖尿病患者如果想怀孕，一定要在专科医生的指 导下进行·····	163
18. 孕妇出现尿糖阳性时，不要轻易诊断为糖尿病·····	164
19. 妊娠期糖尿病既可以治愈，也 可以转化成 II 型糖尿病·····	164
20. 妊娠期糖尿病与糖尿病患者怀 孕这两个概念虽不同，治疗却 无差异·····	165



21. 妊娠期间提高警觉是早期发现和防治妊娠期糖尿病的关键..... 166
22. 此“蜜月”非彼“蜜月”，I型糖尿病患者千万不可大意..... 166
23. 便携式血糖仪让您在家中轻轻松松自己检测血糖..... 167
24. 自己测血糖好处多多..... 168
25. 饮食治疗不仅关系着糖尿病治疗效果的好坏，还与患者的预后(即生死存亡)有着密切的关系..... 169
26. 糖尿病急性代谢紊乱并发症引起的死亡率非常高..... 170
27. 糖尿病引起的慢性并发症是患者致残、致死的主要原因..... 171
28. 避免糖尿病并发症的发生，患者应该多听听医生的意见..... 172
29. 心慌、出汗、晕眩、手抖、饥饿感和轻度烦躁往往是糖尿病患者发生低血糖反应时的首发症状..... 173
30. 出现上述症状时，先按低血糖反应治疗最安全..... 174
31. 糖化血红蛋白测定与血糖测定相结合，可以取长补短了解患者血糖控制情况..... 175
32. 糖化血红蛋白的测定时间最好是每3个月一次..... 176
33. 达到理想血糖控制值，正常生活的理想就会实现..... 176
34. “欲速则不达”这句话在糖尿病治疗过程中同样管用..... 177

(九)代谢和营养疾病(II)



1. 肥胖与体重之间的关系..... 180
2. 体重随时在变化，最好固定在同一时刻称量体重..... 181
3. 怀疑自己发生肥胖了，可以做这些方面的检查..... 181
4. 体重增加、活动时呼吸急促、