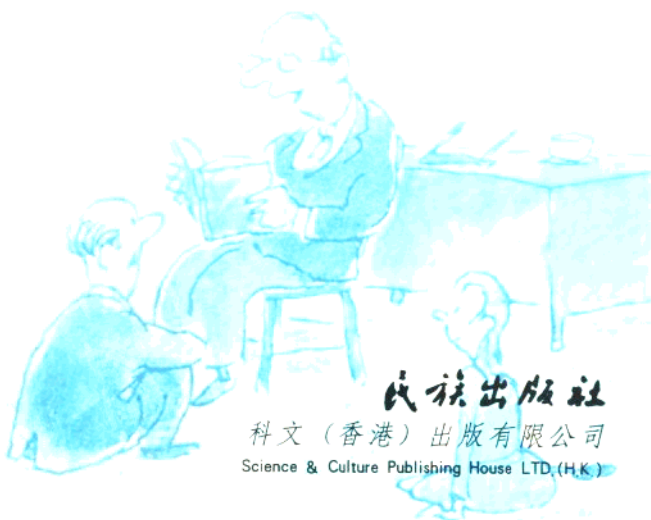




科文健康文库

常见病自诊自疗

主编 刘清泉 副主编 马子密 孙宏



民族出版社

科文（香港）出版有限公司

Science & Culture Publishing House LTD. (H.K.)

前 言

“自诊”、“自疗”这类说法对广大读者来说已不再新鲜，而且很受读者关注。尤其在医疗体制改革的今天，读者更需关注健康问题，无病防病是上策，一旦有病，如果自己有关知识，也会及早“自诊”、“自疗”或及时就医。正因为此，我们决定编写本书。

编写时，我们首先把自诊、自疗这两大内容有机地结合起来，而并非只讲诊断，或只讲治疗。书中的第一部分，用简明的表格，可帮助你根据自身的不适症状迅速地判断自己的病情。本书的第二部分为“自疗”，它有两个特点。第一个特点是：在治疗方面尽量介绍非处方药物（患者可以在药店自由购买的药物）、中药等适合国情的处理方法；除常规疗法之外，还介绍了家庭疗法、预防方法等内容，力求在普及医疗知识之外，加强实用性、可操作性，使读者能够有章可循，有案可查。第二个特点是：摒弃了以往图书的论述式写法，采用要点、条目的形式，把重要、关键内容列举出来，从而使本书简明、易读，可以让读者在最短的时间内了解到最关心的问题。基于上述特点，本书不仅可以作为读者的一个小小的家庭医生，及时为你排忧解难；而且可以为你去医院就医提供必要的提示和参考。

生命只有一次，健康的生命是美好生活的基础。愿本

书能为你的美好生活出一份绵薄之力。由于作者水平有限，书中一定存在诸多不足，敬请读者批评赐教！

编 者

目 录

第一部分 症状鉴别

第一章 全身症状	(3)
全身不适	(3)
体重减轻	(4)
过度汗出	(5)
皮下肿胀	(6)
发热	(7)
震颤	(9)
麻木及(或)刺痛	(10)
肌肉疼痛性痉挛	(11)
炎症	(12)
充血	(13)
水肿	(14)
肌肉无力	(15)
疲乏	(17)
第二章 体表症状	(19)
没有皮疹的皮肤瘙痒	(19)
痒斑痒疹	(20)
伴发热的皮疹	(21)
隆起的斑点及肿块	(22)
脸部皮肤病	(22)

第三章 精神、心理及行为异常	(24)
记忆缺失	(24)
语言困难	(25)
行为异常	(26)
抑郁	(27)
焦虑	(28)
恶梦	(28)
幻觉	(29)
失眠	(30)
易激惹	(30)
第四章 头部、颈部及五官症状	(32)
一、头部、颈部症状	(32)
头部疼痛	(32)
头晕	(34)
晕厥	(35)
面部疼痛	(36)
面部潮红	(37)
颈部疼痛	(38)
脱发	(39)
妇女毛发异常	(40)
二、五官部症状	(40)
耳疼痛	(40)
耳鸣	(42)
听力缺失	(43)
流鼻涕	(44)
声音嘶哑或者失音	(44)
咳嗽	(45)
咽喉疼痛	(46)

吞咽困难	(47)
眼部疼痛	(47)
视力障碍	(49)
瞳孔扩大	(50)
牙痛	(51)
口舌疼痛	(52)
口臭	(53)
第五章 胸部背部症状	(54)
一、胸部背部症状	(54)
胸部疼痛	(54)
呼吸困难	(55)
咯血	(56)
喘鸣	(57)
心悸	(57)
二、乳房症状	(58)
乳房疼痛或肿块	(58)
产后妇女的乳房疾病	(59)
第六章 腰腹背部症状	(60)
一、胃肠不适	(60)
恶心	(60)
呕吐	(63)
反复呕吐	(64)
反复性腹部疼痛	(66)
腹泻	(67)
腹部疼痛	(69)
腹部肿胀	(70)
腹胀气	(71)
肠蠕动异常	(72)

二、大便异常	(74)
便秘	(74)
大便外观异常	(75)
便血	(76)
三、背部症状	(78)
腰背疼痛	(78)
第七章 骨盆部症状	(80)
一、泌尿道症状	(80)
尿路感染	(80)
尿液外观异常	(81)
尿痛	(82)
尿频	(83)
小便失禁	(84)
二、男性问题	(85)
睾丸问题	(85)
阴茎疼痛	(86)
男子性交疼痛	(87)
三、女性问题	(88)
下腹部疼痛	(88)
痛经	(88)
月经过多	(89)
阴道刺痒	(90)
阴道异常分泌物	(91)
阴道异常出血	(92)
男女不孕症	(93)
第八章 四肢症状	(95)
关节疼痛	(95)
腿疼痛	(96)

膝疼痛	(98)
足踝疼痛	(99)
足部不适	(100)
手臂疼痛	(102)
指甲问题	(103)
肌肉痉挛	(105)

第二部分 自 诊 自 疗

第一章 急救与急症	(109)
猝死	(109)
心脏病发作	(111)
晕厥	(112)
意识丧失	(115)
窒息	(115)
溺水	(117)
电击伤	(118)
烧伤	(119)
低温与冻伤	(121)
第二章 全身性疾病	(123)
感冒	(123)
流行性感冒	(124)
感染	(126)
结核病	(128)
单核细胞增多症	(129)
猩红热	(132)
风湿热	(133)
过敏症	(134)
枯草热	(137)

破伤风	(138)
狂犬病	(139)
寄生虫病	(141)
疟疾	(142)
衣原体病	(144)
免疫系统疾病	(145)
艾滋病	(147)
狼疮	(150)
肌萎缩	(152)
多发性硬化症	(153)
低血糖	(155)
贫血	(157)
血栓	(160)
骨质疏松症	(162)
骨刺	(164)
癌症	(165)
白血病	(168)
淋巴瘤	(171)
骨癌	(173)
慢性疼痛	(175)
神经痛	(177)
痉挛和抽搐	(178)
神经压迫症	(180)
慢性疲劳综合征	(181)
肥胖	(182)
慢性环境中毒	(184)
药物滥用	(186)
酒精中毒	(188)

宿醉	(191)
第三章 体表部位疾病	(193)
皮炎	(193)
风疹	(195)
湿疹	(197)
荨麻疹	(198)
疖肿	(199)
痤疮	(201)
脓疱病	(202)
疣	(204)
单纯性疱疹	(206)
带状疱疹	(207)
麻疹	(209)
水痘	(212)
水疱	(214)
疥疮	(216)
银屑病	(217)
白癜风	(219)
皮肤癌	(221)
褥疮	(222)
尿布疹	(223)
切伤、擦伤和创伤	(225)
日光灼伤	(226)
烧伤	(228)
昆虫咬伤	(230)
体臭	(232)
第四章 头颈部疾病	(234)
第一节 脑及精神疾病	(234)

脑膜炎	(234)
中风	(235)
老年性痴呆(阿尔茨海默病)	(237)
帕金森病	(239)
脑部肿瘤	(240)
癫痫	(242)
抑郁症	(244)
焦虑症	(245)
强迫症	(247)
恐惧症	(249)
躁狂抑郁性精神病	(250)
精神分裂症	(252)
季节性情绪失调	(253)
注意缺陷病	(255)
失眠	(256)
神经性厌食症	(257)
戒烟反应	(259)
第二节 头颈部疾病	(260)
头皮屑	(260)
头痛	(261)
脱发	(263)
流行性腮腺炎	(265)
甲状腺疾病	(267)
甲状腺肿	(269)
突眼性甲状腺肿	(270)
第三节 五官疾病	(272)
视力问题	(272)
青光眼	(275)

白内障	(276)
黑眼圈	(277)
黄斑退行性变	(278)
结膜炎	(279)
麦粒肿	(281)
听力疾病	(282)
中耳炎	(284)
游泳性耳病	(285)
耳鸣	(286)
美尼尔综合征	(288)
晕动病	(290)
鼻窦炎	(291)
打鼾	(294)
咽痛	(295)
鼻息肉	(296)
喉头炎	(298)
喉癌	(299)
扁桃体炎	(301)
牙痛	(303)
牙周病	(304)
口腔溃疡	(306)
真菌感染	(307)
口臭	(309)
出牙问题	(310)
口腔癌	(311)
链球菌咽喉炎	(312)
第五章 胸背部疾病	(314)
第一节 肺及气管疾病	(314)

呼吸疾病	(314)
支气管炎	(315)
哮喘	(317)
喘鸣	(319)
哮吼	(320)
咳嗽	(321)
百日咳	(323)
肺炎	(324)
肺气肿	(326)
胸膜炎	(327)
肺癌	(328)
第二节 心血管疾病	(329)
循环性疾病	(329)
心脏疾病	(331)
高血压病	(333)
心律失常	(334)
心绞痛	(336)
心肌梗塞	(337)
动脉瘤	(339)
静脉曲张症	(340)
静脉炎	(342)
雷诺综合征	(343)
第三节 背部问题	(344)
背部问题	(344)
第六章 腹部疾病	(347)
烧心感	(347)
消化不良	(348)
食欲过盛	(350)

乳糖不适症	(351)
呃逆	(352)
腹部胀气与胀痛	(353)
腹绞痛	(354)
疝	(356)
裂孔疝	(357)
胃及十二指肠溃疡	(358)
胃癌	(360)
胃肠炎	(362)
阑尾炎	(363)
结肠炎	(365)
憩室炎	(366)
结肠直肠癌	(368)
克隆氏病	(369)
肠易激综合征	(371)
便秘	(372)
痔疮	(373)
肛裂	(375)
肝炎	(376)
肝硬化	(378)
黄疸	(380)
肝癌	(381)
胆结石	(382)
胰腺炎	(384)
胰腺癌	(385)
糖尿病	(387)
第七章 泌尿生殖系统疾病	(390)
第一节 泌尿系疾病	(390)

肾脏疾病	(390)
肾脏感染	(391)
肾结石	(393)
肾癌	(395)
膀胱感染	(397)
膀胱癌	(399)
尿失禁	(400)
遗尿	(401)
第二节 生殖系疾病	(402)
一、性病	(402)
性传播疾病	(402)
淋病	(404)
梅毒	(405)
生殖器疱疹	(406)
生殖器疣	(407)
二、男性问题	(408)
阳痿	(408)
不育及不孕症	(409)
前列腺疾病	(411)
前列腺癌	(412)
睾丸癌	(413)
三、女性问题	(414)
乳腺问题	(414)
乳腺癌	(415)
月经问题	(417)
经前期综合征	(418)
绝经期综合征	(419)
怀孕期问题	(420)

子宫内膜异位症	(422)
盆腔感染症	(423)
外阴瘙痒	(425)
阴道疾病	(425)
毛滴虫病	(427)
宫颈疾病	(428)
子宫颈痛	(429)
子宫疾病	(431)
子宫癌	(432)
卵巢问题	(433)
卵巢癌	(434)
性功能障碍	(435)
第八章 四肢骨骼肌肉疾病	(438)
运动损伤	(438)
扭伤和拉伤	(440)
肌腱炎	(442)
滑囊炎	(443)
肌肉痉挛	(443)
腓绳肌损伤	(445)
坐骨神经疼痛	(446)
外胫炎	(447)
网球肘	(448)
颞下颌关节综合征	(450)
腕管综合征	(451)
髋部疼痛	(452)
脊柱侧凸	(453)
椎间盘病变	(454)
关节炎	(455)

痛风	(457)
不安腿综合征	(459)
鸡眼和胼胝	(460)
足底疣	(461)
脚气	(462)
嵌甲	(463)
附录一 常用食物成分表（每 100 克食物中所含）	(467)
附录二 常用食物主要成分表（中国医学科学院营养卫生 研究所）	(484)