

中华 医学会



推荐

家庭 医疗

指南



中华医学会推荐

家庭医疗指南

杰弗里·R·M·孔兹 编
阿舍·J·芬克尔
姜庆尧 译



知识出版社

家庭医疗指南

编者：杰弗里·R·M·孔兹

阿舍·J·芬克尔

译者：姜庆尧

译文校订：赵玉沛 沈 铿

钱家鸣 阿去克

文字编辑：阿去克 陈盈盈

审定通稿：翟德芳

封面设计：黄永松 李 强

装帧设计：徐继康

出版发行：知识出版社

(北京阜成门北大街 17 号 邮编 100037)

排版：北京京建照排厂

印刷：北京宏伟胶印厂

开本：787×1092 毫米 1/16

印张：51.5

字数：1600 千字

版次：1995 年 6 月第 1 版

印次：1997 年 4 月第 3 次印刷

印数：20001—30000

书号：ISBN 7-5015-1206-X/R·55

定价：110.00 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗指南/(英)孔兹(Kunz, J. R. M.), 芬克尔
(Finkel, A. J.)编;姜庆尧译. -北京:知识出版社, 1995. 4
书名原文: Family Medical Guide
ISBN 7-5015-1206-X

I. 家… I. ①孔… ②芬… ③姜… III. 家庭医学-
常见病-诊疗-指南 IV. ①R-05②R441-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 05068 号

A Dorling Kindersley Book

"The Complete Guide to Family Health"

©1982 by Dorling Kindersley Ltd., London

People's Republic of China edition Published by arrangement with
Dorling Kindersley Limited, London through ECHO Publishing Co. Ltd., Taipei

家庭医疗指南

简体字中文版工作人员

译文校订: 赵玉沛 沈 铿

钱家鸣 阿去克

文字编辑: 阿去克 陈盈盈

审定通稿: 翟德芳

封面设计: 黄永松 李 强

装帧设计: 徐继康

英文汉声出版有限公司转授中文简体字版权
知识出版社出版发行 新华书店经销

普及医学科知识
提高人民自我保健
意识和能力

陈敏章
九五年二月

保障家庭和个人
健康的良师益友

为公家庭医学指南之题

钱信忠



一九九五年一月

序

作为从医 40 余年、读过不少医学书籍的医生,当我看到这本以大众为对象的医学科普著作《家庭医疗指南》时,仍被它深深吸引住了。这是一本内容丰富详实、文字通俗简练、形式活泼实用的家庭健康与防病参考书。

疾病是任何人都不愿意得的。身患疾病,不仅自己、而且家人都会感到痛苦。因此,保持健康的体魄是良好的生活质量和幸福生活的基础。随着我国经济的发展和人民生活水平的不断提高,使人们有愿望、也有条件保持更健康的身体和更高的生活质量。现在许多人不惜花费钱财和精力,寻求各种强身、防病的方法,以求达到健康或治病的目的,但往往并没有很好的效果,有的甚至对身体造成危害。这说明人们缺乏对保健防病知识的了解和科学的引导,《家庭医疗指南》则提供了这方面的丰富而科学的知识。

“预防为主”是我国卫生工作的一贯方针。预防疾病是减少人们发生疾病、提高健康水平的最主要手段。人们要防止自己发生疾病,不仅要有医生和预防专业人员的指导,更重要的还要了解健康防病知识,有意识地保持健康的生活方式,避免那些可以避免的疾患发生;当身体出现不适时,自己能够及时发现并及早就医,使疾病尽快得到治愈。当然,不可能要求所有人都掌握大量的医学知识,《家庭医疗指南》正可以作为人们健康防病的老师。

此书之所以能够成为人们的老师,是因为它具有丰富的内容和独到的特点。它会告诉你许多你想知道的事情:人身体的结构是什么样子;人的身体是如何产生各种功能的;什么是健康,疾病又意味着什么;健康的生活方式是什么,不健康的生活方式会对人造成什么危害;人的精神会出现什么障碍,又如何保持健康的精神状态;一个人从孕育在母体之中,到出生、儿童、青年、成年、老年,直至死亡之前各个时期,身体的各个器官会出现什么症状或疾病;独特的“自我诊断图表”能帮助你判断出现的症状是暂时的现象,还是一种疾病,从而指导你及时去看病。总之,拥有这本书,你就粗通了人体解剖学、人体生理学、病理学、内科学、外科学、妇产科学、儿科学……

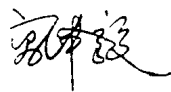
本书英文版最早于 1982 年由英国医学专家撰写并出版,很快得到广大读者欢迎,并介绍到其他国家。中文版是根据 1987 年由美国医学会推荐的最

新版本翻译而成,并结合我国实际进行了适当修订,使其更加符合我国读者的需要。

中华医学会是我国最大的医学学术团体,其基本任务之一就是在全国广大群众中普及卫生保健、疾病防治知识。我们推荐这本书,正是因为它能发挥普及医学知识的作用。

作为一名医生,我相信《家庭医疗指南》能够为你提供所需要的保健防病知识,并衷心希望它能够为你保持健康,及早发现疾病、治愈疾病有所帮助。

中华医学会常务副会长
医学博士、教授



中文版前言

你所看到的这部英国 DK 出版社出版的《家庭医疗指南》，是世界许多国家的医学会，包括美国、英国的医学会向本国人民推荐的主要医疗保健书目。该书对于我们养成良好的生活习惯及有节制的生活方式，预防不必有的疾病、无谓的体力消耗及未老先衰，有着极大的实用价值。有鉴于此，知识出版社不惮烦难，出版了此书的中文简体字版本。

随着我国改革开放的发展、国民经济的飞跃，我国城乡人民生活有了极大的改善，人们越来越关心生活的质量，然而我们尤不应忘记的是：良好生活质量的基础，却是健康。

毋庸讳言，当前我国的经济还不够发达，尚不丰裕的居民收入要应付较大的医疗支出，不能不是力不从心。在这种情况下，以负责的态度去维护健康、以明智的方式治疗疾病，已是当务之急。今天，医疗费用——尤其是家庭医疗费用，已高到前所未有的程度。对抗这一现实的最佳办法，就是大家设法去避免可以避免的事情发生，防止可以防止的问题出现；而当疾病真的发生时，要想尽早恢复健康，就要靠病人与医生间有效的合作。

《家庭医疗指南》会告诉你：你的身体结构是什么样子，它如何发生作用，你必须做哪些事才能使它保持健康。书中为你解答了有关最常见疾病及其症状的各种问题。书中的“自我诊断图表”能使你断定：你的某种疼痛只是一种暂时性的不适，还是一种较为严重的现象，应该立刻去看医生。当你能明白了解你的身体结构及其功能，而将必要的专业指导贴切地用于日常生活之中，你就会对你未来的医疗及保健作出明智的反应来。

我们相信，在这本指南之中，你会找到有关医疗问题的各种有用的资料，这些资料、知识会帮助你维护自己的健康，即使你发生身体及情绪上的问题，医生也会为你提供更有效的帮助。

应该指出的是，本书是以标准的“西医”的方式来编写的，有一些疾患，对于广大的中国家庭而言，可能自有更为直接而有效的治疗方式，在我国已很普及、并有很高水平的中医治疗及中西医结合治疗，当会对你的疾病的痊愈提供帮助。而随着医学水平的提高，对于一些疑难病症的诊断与治疗，在今天已成为可能，当你在书中看到对某一疾患的不太乐观的预测时，你不要灰心，还是应该让医生为你提供权威的意见。另外，书中有一些内容是根据英、美国情而编写的，中文版本保留这些内容，意在使读者了解外国医疗机构及服务的一般情况，读者万勿以此标准来硬套国内的现实，这一点想必读者都会灵活对待。

《家庭医疗指南》中文简体字版的出版，首先应归功于台湾英文汉声出版有限公司的总编辑吴美云女士，是她向我们推荐此书，并促成此书的合作出版。姜庆尧先生为我们提供了严谨而流畅的译文，英文汉声出版有限公司转授本书的中文简体字版版权，赵玉佩、沈铿、钱家鸣、阿去克诸先生审校了全部译文，中华医学会高度肯定并推荐此书，中华医学会常务副会长曹泽毅先生专为此书做序，著名医学专家郎景和、郭子恒先生热情荐介此书，京建排版厂承担了此书的艰巨的排版任务，在此一并表示感谢。

生命中最大的恩赐，就是生命本身。

祝你和你的家庭平安吉祥，万事如意。

知识出版社总编辑
翟德芳

目 录

序

中文版前言

第一部分

健康的身体

导言 12

保持身体强健 14

保持精神健康 18

紧张的影响力 22

合适的饮食 24

酒精的危害 33

吸烟的危害 39

安全与环境卫生 43

有关癌症的事实 48

人体结构图 49

第二部分

症状及自我诊断

自我诊断症状图表 66

导言 66

一般图表 70

男性特殊图表 186

女性特殊图表 188

夫妻双方特殊图表 204

儿童特殊图表 206

老年人特殊图表 230

直观辅助诊断 233

第三部分

疾病,障碍及其他问题

皮肤,毛发及指甲障碍

导言 250

皮肤 251

毛发与指甲 263

脑部疾病及神经系统疾病

导言 267

血管疾病 269

感染 274

结构性疾病 277

功能障碍 286

变性疾病 293

行为及情绪性障碍

导言 298

精神病 299

成癖与滥用药物 309

眼睛疾病

导言 314

折射不正 316

眼睑与眼的前面 320

青光眼 326

眼底与眼眶 329

耳部疾病

导言 334

外耳 336

中耳 338

内耳 343

呼吸系统疾病

导言 346

鼻 348

咽喉 356

肺与胸腔 359

心脏及循环系统疾病

导言 376

主要疾病 378

心率和心律 395

心瓣膜疾病 399

心肌与心包 406

循环 410

血液病

导言 425

贫血 426

出血与挫伤 431

白血病 433

骨髓 436

淋巴系统 439

消化与营养疾病

导言 442

牙齿与牙龈 444

口腔与舌 458

食管 464

消化道感染 467

胃与十二指肠 471

一般肠部疾病 478

小肠 481

大肠 484

肛门 491

肝脏,胆囊及胰脏 493

营养与代谢 501

泌尿道疾病

导言 510

感染,炎症及外伤 512

囊肿,肿瘤及结石 517

肾衰竭 521

激素疾病

导言 524

垂体腺 525

胰腺 529

肾上腺 534

甲状腺及甲状旁腺 536

肌肉,骨骼及关节疾病

导言 540

损伤 543

疝 548

肌肉与腱带疾病 551

骨骼疾病 554

背痛 557

关节病 561

结缔组织病 567

全身性传染病及感染病

导言 569

传染病 570

感染性疾病 578

男性特殊问题

导言 582

睾丸及阴囊 583

前列腺 586

膀胱,尿道,阴茎及直肠 589

女性特殊问题

导言 594

月经与绝经 595

乳房 600

卵巢,子宫及子宫颈 604

膀胱与尿道 613

阴道及外阴 615

配偶的特殊问题

导言 619

不育与避孕 620

性传染性疾病 624

性问题 628

妊娠及分娩

导言 630

妊娠的一般性问题 635

妊娠早期并发症 643

妊娠中期并发症 645

妊娠晚期并发症 646

分娩 649

妊娠及分娩后 656

婴儿及儿童的特殊问题

导言 659

新生儿及婴幼儿 661

中枢神经系统的先天性疾病 669

先天性心脏疾病 671

消化系统先天性疾病 675

先天性骨骼疾病 679

皮肤 681

神经系统及精神性疾病 682

眼与耳 690

呼吸系统 692

血液疾病 697

消化系统及营养 699

泌尿道与性器官 705

肌肉、骨骼与关节 709

儿童传染病 714

青春期的特殊问题

导言 723

疾病 725

心理及行为问题 729

老年的特殊问题

导言 733

特殊问题 735

第四部分 病人的护理

美国卫生医疗系统

导言 744

选择及聘用医生 745

医务室及门诊医疗 746

社区或公共卫生 747

医院 749

疗养所 752

替代医学 753

家庭病人护理

导言 754

一般性家庭卫生护理 755

护理病童 763

护理老人 765

康复期病人的护理 765

家庭服务 767

临终与死亡

导言 768

终末期疾病 769

死亡 770

死亡的善后工作 771

验尸 773

伤恻 774

儿童与死亡 775

词汇表 776

意外事故与急救 787

索引 803

如何应用本书

中华医学会向你推荐的《家庭医疗指南》，在你健康时及患病时都用得到。这本书共分四个部分：健康的身体；症状及自我诊断；疾病、障碍及其他问题；病人的护理。由于本书收集了大量的卫生资料，因此各项资料都列有互相参照的条目及索引，可以使你很轻松地找到所需要的资料。下述附增的各项建议，应可协助你从本书中获得充分的益处。

健康状况调查表，可使你判断自己有多健康

首先，你可以检查一下你目前的健康情形，以及你的生活方式(包括饮食习惯在内)对健康的影响。这些因素能够对你的健康造成冲击。本书第一部分中的调查表，能使你对自己的身体健康知道得更多一些(见本书 13 页上的例子：你保持健康的机率有多大?)。这些调查表还能引导你去参考第一部分中的相关资料，这些相关资料会建议你如何去改善自己的全身健康。为了使你进一步了解有关健康及疾病的全貌，本书第一部分附有人体的详细彩色图谱(见 49~64 页)，你可参照图谱找出人体中每个器官、每根骨骼及肌肉的位置及名称来。

如果你有健康上的问题

本书的大部分内容与诊断及疾病有关，其着重点在于解决问题。在使用这方面资料时，最好的方法就是先使用第二部分“自我诊断症状图表”(见 66~232 页)。这些图表能提供给你一种独特的方法，找出某种特殊症状(或症候群)所代表的意义。

症状图表是特为那些不知自己是否有病，或不知自己是否确实有病的人所编制的。在使用这些图表时，你先在第 68 页的图表寻查指示中找出

使你感觉不舒服的症状，然后翻到正确的症状图表，按照上面的指示去做。第二部分的导言，会指导你如何去寻找与你的病相关的症状图表。图表中也许会让你立刻或在几天之内去找医生，或是告诉你，你的问题不严重，还不需要去看医生。在大多数的情况下，图表会叫你进一步去参阅本书的第三部分某一段内容，提供有关你所做试验性自我诊断方面更多的资料。这段文字会对可能造成你目前身体不适的疾病或不正常现象详加描述说明。如果你的诊断正确，它还会告诉你可能要接受哪些治疗。它还会叫你去参阅第 233~248 页(包含直观诊断部分在内)中的一幅彩色照片。

疾病与不正常现象

如果你为了某种疾病已经去看过医生，想对这种疾病多了解一些，你可以在本书总索引中去查出这种病的名称，然后直接翻到第三部分的相关文章。在其他情况下，你可参考本书第二部分的自我诊断症状图表。另外的一种可能情况是参阅本书的第一部分，从这一部分的资料中，你可以了解到，你目前的生活方式中有某一方面可能会使你发展出一种特殊的疾病。

本书第三部分的内容，会尽量以坦白直率及通俗的方式来解答读者的问题。当问题或疾病确定时，有关每种疾病的进一步资料就会在书中列出，以解答四个基本问题，这四个基本问题的顺序如下：

有哪些症状？

有哪些危险？

该怎么办？

治疗方法是什么？

在某些情况下,读者还可能会提出诸如“此病的长期展望如何?”等问题,本书也会对这些问题作适当的解答。极为罕见的疾病、无法治疗的疾病或无关紧要的小毛病,本书仅简略地提及或完全省略。

上述四个基本问题的前两个问题,属于自行理解性问题。后两个问题中,“该怎么办?”则牵涉到两方面,一方面是你自己该怎么办(例如立刻去看医生、或是在床上休息两天);一方面是你期望你的医生能做些什么,对你的情况做一个可靠确定的诊断。还要注意的,在“治疗方法是什么?”这个问题上,本书通常不会明白地指出特定的药物来。其原因是,指明某种药物可治某种疾病也许是可能的,但只有你的医生才能选用治病的药物。

本书第三部分的内容,大部分是讨论与两性及各年龄段有关的一般健康问题。也有一些内容是专门讨论影响到某一群人的疾病及问题。有关男性、女性、夫妻、婴儿及儿童、青少年及老年人的健康问题,本书也提供了特别的治疗办法。此外,还有一些文章则专门讨论妊娠及分娩的问题。

疾病护理

在本书最后的第四部分中,你会找到有关卫生护理的一般性问题,这些问题是我们时常都会遇到的。此部分的内容,包括了职业性的医疗护理及自助护理在内。美国健康卫生护理系统某些方面的复杂状况,本书以简单的文字加以说明。这一部分

还建议读者如何去选择家庭医生,并提供了有关医院服务及在家中护理病患的资料。这一部分内容还就一些很少为人讨论的事情(例如如何应付终末期疾病及死亡)提出建议。

你可能不了解的一些词汇

在阅读有关医疗及疾病的文章时,你很可能遇到一些不熟悉的字句,或是医疗上专用的单词及术语。对这些词句,书中都作了简单的解释,并在词汇表中(见 776~786 页)进一步解释这些专门术语的定义。

意外事故及急症的急救方法

在你需要立即保护自己的健康或别人的健康之前,请先急速参阅本书“意外事故与急救”部分(787~802 页)。如果情况的确紧急,你可作好准备、加以处理。这一部分内容除了提供有关的救命方法外,还会教你一些治疗小毛病的实用方法。

保健良方

身为医生,我们呼吁各位读者善用本书的知识,来维护并改进你们及家人的健康。不过,任何书籍都无法取代专业的医疗护理。即使是像《家庭医疗指南》这样的书,尽管其内容丰富博广,却也无法取代专业医疗护理的地位。一个医学知识丰富的病人,加上一位献身的医生,就是最强有力的药物。我们谨以此书,献给这种联盟,并向他们致敬。

第一部分

健康的身体

导言

保持身体强健

保持精神健康

紧张的影响力

合适的饮食

酒精的危害

吸烟的危害

安全与环境卫生

人体结构图

健康的身体

导 言

你的身体健康吗？尽管距离你上次去看医生、或卧病在床一个星期可能已有好几年了，但这并不能保证你以后一定会很健康。肉体及精神上的毛病，在任何年龄都会发生。许多毛病都是由于长时间的不健康生活所造成的，是可以避免的。

在过去 20 年中，由于人们知道经常运动、平衡的饮食、尽量少喝酒的益处，因此，某些人的健康情况，已有了改进。除非你是属于少数对健康极为在意的人，否则你目前的生活方式就几乎一定是不太健康的。现在，改变不健康生活方式的时候已经到了。改变不健康生活方式的第一个益处，就是减少了发生可预防性疾病的危险。心脏疾病（见 380 页“冠状动脉病”部分）及癌症是死亡的两大原因，这两种疾病在预防上很容易，得了病要治愈却很难。第二种益处是，当你的身体情况愈来愈好，你的感觉也会愈来愈好，你会发觉自己更能够享受生活的乐趣了。某些基本性的健康生活准则是很简单的，医学上的研究结果显

示，这些生活准则能使你的寿命延长。我们把这些准则列在下面，作为健康生活的五项基本守则。

遵行这些准则，会使你保持健康，获得活力，延长你的寿命。即使你是个中年人，体重超重，已不作经常性的运动，你还是可以逐渐改变，以一种较为健康的生活方式过日子。不过，首先，你要检查一下自己目前的健康状况，以及你目前的生活方式在各方面的合适性。本书此一部分的一系列问答会协助你去评估自己的身体状况是否正常良好，而附录于这些问答之后的文字，能指导你如何去保持健康。在评估你目前的健康状况时，你的生活方式、习惯行为，以及个人的医疗史中某些事实，是极为重要的。下一页上的问答题部分“你保持健康的机率有多大？”会指出影响健康的一些最重要的因素。近来，许多医学研究报告也同样指出，这些因素对健康具有极大的影响力，请以这份调查表作为一个开始，去实行你的保健计划。

健康生活的五项基本守则



1 如果你吸烟，马上戒掉！吸烟能导致肺癌及某些心脏疾病，已是毫无疑问的了。



2 如果你喝酒，要适量——每天平均不要喝两瓶以上的啤酒（或是两杯以上的鸡尾酒或一般性的酒）。



3 每周至少做两次，最好是三次消耗大量热量的运动。



4 饮食合适。食物要均衡，多吃水果蔬菜，少沾奶酪、牛油、肥肉、糖、蛋糕及其他甜食。



5 不要让自己的体重超重。如果你已经是胖子（参阅 28 页上的体重表），请吃减肥食物，让身体变得健康而苗条。

健康调查表

这份调查表主要是为成人编制的，但其中大部分的问题也可适用于任何年龄的人。在评估你自己及家人的身心健康时，你会发现这些问题非常有用。不过，评估只是第一步。只要可能，你应该更进一步去阅读附录于每份调查表中的文字，并依照它提供的资料采取实际行动，减少患病的机率。

与饮酒及吸烟有关的两份调查表也许与你没有直接关系。但它可能与你家人有关，他们可以自行测验，并且应该阅读相关的文字资料。重要的是，每个人都要实实在在地回答问题。如果你对问题作不实在的回答，你就只是在欺骗你自己。

你保持健康的机率有多大？

请对下列问题以“是”与“否”作答

1 你的体重是否与身高相配，在合格标准之内（参阅 28 页体重表）？
是 ☐ 否 ☐

6 你每天会步行好几条街的距离？
是 ☐ 否 ☐

11 你喜爱你的生活吗？你通常都很积极吗？
是 ☐ 否 ☐

2 当你跟同样年龄的人一起快步行走时，你是否能跟得上他们，同时还能很轻松地聊天、不会气喘？
是 ☐ 否 ☐

7 你是否经常睡得很熟，醒来时精神百倍，很有信心地去应付一天的工作？
是 ☐ 否 ☐

12 你驾车总是小心谨慎，并且总是扣上安全带？
是 ☐ 否 ☐

3 你能否连爬三段楼梯（每段约 15—20 阶），而不会停下来喘气？
是 ☐ 否 ☐

8 每天工作结束时，你是否还觉得精神充沛，能够出去享受晚间社交生活？
是 ☐ 否 ☐

13 你是否定期作体检？
是 ☐ 否 ☐

4 在大多数的时间里，你每天至少会爬 40 阶楼梯？
是 ☐ 否 ☐

9 你每天平均喝酒少于两瓶啤酒（或两杯鸡尾酒，或两杯酒）？
是 ☐ 否 ☐

评估
如果你对所有的问题都答“是”，在此时你保持健康的机率就已大大增加。你答“否”的次数愈多，你就愈需要认真考虑改变一下生活方式。你应该进一步去回答后面几页中一些更为详细的调查表，采取附录文章中适用在你身上的任何建议。

5 你每周是否至少会作三次剧烈运动，大量出汗，气喘如牛？
是 ☐ 否 ☐

10 你不抽烟，或者至少在过去十五年内你已不抽烟了？
是 ☐ 否 ☐