

21世纪

家庭保健 精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

有病早知道

范正祥 编著



21世纪
家庭保健
精要丛书

21世纪
家庭保健
精要丛书

華齡出版社

——21 世纪家庭保健精要丛书

有病早知道

主编	范正祥	莫兆钦	
作者	范正祥	莫兆钦	康 璐
	张秀芳	刘法旺	王亚平
	姚大力	陈俊杰	余宏迢
	杨守军	陈 晨	范雪阳

華齡出版社

图书在版编目(CIP)数据

有病早知道 / 范正祥, 莫兆钦编著. —北京:
华龄出版社, 2000.11
(21 世纪家庭保健精要丛书)
ISBN 7-80082-907-3

I. 有... II. ①范... ②莫... III. ①常见病-诊
断-普及读物②慢性病-诊断-普及读物 IV.R441

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72021 号

华龄出版社

北京市西城区大红罗厂街乙 3 号

(邮政编码 100034)

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

2000 年 11 月第 1 版 2000 年 11 月北京第一次印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 10.75

字数: 23.1 万字 印数: 1~10 000 册

定价: 16.5 元

前 言

21 世纪“人人享有卫生保健”的权力，将属于每个人。然而，由于社会因素、环境因素及不健康的生活方式引起的疾病将持续上升。高血压、冠心病、糖尿病、癌症、性病、白内障等疾病，威胁着人们的健康。

“有病早知道”，尽早发现疾病，才能“有病早治”。及时治疗 and 良好护理，对疾病的早日康复是非常有益的。为此目的，我们编写“有病早知道”一书。

在编写过程中，特别注重下列几个方面：

1. 疾病预报，每种疾病的最早期，都有一些蛛丝马迹的表现（症状）发出预报，我们只要了解这些预报，抓住这些预报，就可以早期自我发现疾病。

2. 辨证识病，根据某一病症，帮助读者从纵横两个方面分析患的可能是那种病，以便及时就医。

3. 提供常见病，慢性病在家庭中可进行的治疗及简易疗法；提供病人在家中或出院后的护理及自我调养方法。

本书力求把正确可行的医护知识奉献给每个家庭，使读者看得懂、学得会、用得上。

愿此书成为您健康之友。

范正祥

一九九九年六月于北京

目 录

前言	(1)
疾病预报篇	(1)
人人应定期做健康体检	(1)
人人应学会自我健康检查	(2)
观色辨病	(3)
指甲辨病	(5)
观舌辨病	(7)
咳嗽辨病	(9)
闻味辨病	(11)
笑声辨病	(13)
哭声辨病	(14)
摸淋巴结辨病	(14)
尿色辨病	(16)
尿流、尿量辨病	(17)
大便辨病	(18)
清晨的五种异常	(19)
辨症识病篇	(21)
发热	(21)
头痛	(23)
咳嗽	(26)

胸痛	(28)
呼吸困难	(29)
咯血	(30)
呕血	(32)
吞咽困难	(33)
恶心与呕吐	(35)
急性腹痛	(36)
慢性腹痛	(38)
腹部肿块	(39)
便秘	(40)
腹泻	(42)
便血	(43)
腰痛	(45)
关节痛	(46)
黄疸	(47)
紫绀	(49)
高血压	(50)
低血压	(51)
嘶哑	(52)
眩晕	(53)
水肿	(54)
皮疹	(55)
皮肤瘙痒	(56)
白带异常	(57)
阴道出血	(57)
肥胖	(58)

有 病 早 知 道

消瘦	(59)
癌症警号	(60)
脑瘫患儿的警号	(61)
疾病治疗与护理	(63)
一、内科疾病	(63)
急性胃肠炎	(63)
慢性胃炎	(65)
消化性溃疡（胃十二指肠溃疡）	(68)
病毒性肝炎	(73)
胆囊炎	(77)
反流性食道炎	(80)
急性胰腺炎	(82)
胆石症	(85)
风湿性心脏病	(88)
中风	(91)
原发性高血压	(93)
冠心病（心绞痛、急性心肌梗塞）	(99)
慢性肺源性心脏病	(104)
病毒性心肌炎	(107)
风湿热	(110)
急性支气管炎	(114)
慢性支气管炎	(117)
支气管哮喘	(122)
糖尿病	(126)
急性肾小球肾炎	(130)

慢性肾炎	(133)
类风湿性关节炎	(138)
三叉神经痛	(143)
面神经麻痹	(146)
坐骨神经痛	(148)
二、癌症	(152)
食管癌	(152)
胃癌	(155)
原发性肝癌	(158)
胰腺癌	(160)
直肠癌	(163)
肺癌	(167)
鼻咽癌	(171)
乳腺癌	(176)
子宫颈癌	(179)
淋巴瘤	(182)
白血病	(183)
三、外科疾病	(190)
甲沟炎	(190)
脓性指头炎	(192)
肋软骨炎	(194)
急性乳腺炎	(197)
颈淋巴结核	(200)
慢性前列腺炎	(203)
下肢静脉曲张	(206)

有 病 早 知 道

肛裂·····	(208)
痔·····	(211)
脱肛·····	(213)
肩周炎·····	(216)
落枕·····	(218)
急性腰扭伤·····	(219)
踝关节扭伤·····	(222)
四、性病·····	(224)
梅毒·····	(224)
淋病·····	(226)
软性下疳·····	(229)
性病淋巴肉芽肿·····	(230)
尖锐湿疣·····	(231)
艾滋病·····	(232)
五、妇科疾病·····	(236)
外阴瘙痒·····	(236)
急性盆腔炎·····	(239)
功能性子宫出血·····	(242)
闭经·····	(246)
痛经·····	(249)
六、五官科疾病·····	(253)
飞蚊症·····	(253)
白内障·····	(254)
单纯性青光眼·····	(257)
电光性眼炎·····	(259)

急、慢性鼻炎	(260)
过敏性鼻炎	(262)
急、慢性结膜炎	(264)
外耳道疳	(267)
急、慢性化脓性中耳炎	(269)
急、慢性咽炎	(271)
扁桃体炎	(274)
牙周病	(276)
牙龈炎	(278)
复发性口疮	(280)
牙本质过敏	(282)
急性喉炎	(284)
七、传染病	(287)
麻疹	(287)
风疹	(292)
幼儿急疹	(294)
水痘	(295)
流行性腮腺炎	(299)
猩红热	(302)
百日咳	(305)
白喉	(309)
感冒	(313)
细菌性痢疾	(317)
疟疾	(322)
肺结核	(325)
红眼病	(329)
致读者	(332)

疾病预报篇

人人应定期做健康检查

每个人都应定期到医院或社区卫生保健组织进行健康检查(俗称体检)。通过体检可以全面了解自身的健康状况,按照医生的建议指导自身的生活保健,因此,条件允许时,最好每年做一次全身健康检查,而且还可加上几次针对自己所患疾病的重点检查。如果能做到每半年做一次健康检查,则更为理想。如果每年做一次全面健康检查有困难,那么,每年最好也要针对心、肝、肾、脑、肺、直肠、前列腺、生殖器官做一次健康检查,这样就能基本上做到及时了解自己身体的状况,采取防治和保健措施,维护身体健康。

预防性定期健康检查一般包括:

1. 血、尿、粪、痰常规及血沉检查,从尿和痰中查找肿瘤细胞。
2. 血压测量、心电图检查(必要时可做心脏负荷试验)。
3. 肺功能检查。
4. 眼底检查及眼科其他检查。
5. 血液生化学检查,包括血脂测定、肝功能、肾功能、血糖和各种酶的测定,以及免疫学方面的检查等。
6. 照X线胸片。
7. 进行内科、外科、口腔科、耳鼻喉科、神经科的全面体检。外科检查应包括直肠指诊,中老年男性应检查前列腺,中老年女性应做妇科检查。

人人应学会自我健康检查

每个人除了定期由医生给你进行体检外，还应学会自我体检，以便及时发现疾病，及时求医，免得失去治疗时机。自我体检的内容有以下几项：

自我感觉 情绪饱满、精神振奋、经常保持清醒的头脑、思想集中、工作时效率高（或即使感到疲劳，但经过休息和睡眠后，能较快恢复），是身体健康的表现，如果经常感到精神不佳、头昏脑胀、疲乏无力、容易激动，说明机体状况不良或患有其他疾病。如感到疲乏无力，午后低烧，则应注意是否患了肺结核或贫血。

食欲 吃饭有味、食后胃肠舒畅、消化良好、大便正常、说明消化系统功能状态正常。如果缺少必要的体育活动、遇到不良刺激或消化器官染上疾病，往往可出现食欲减退、胃满、腹胀。而且厌油，应注意是否患有肝炎，总之，食欲是否正常是衡量健康的“晴雨表”。

睡眠 睡眠时间的长短因人而异，婴幼儿睡 14~20 个小时，少年儿童 10 个小时，成年人一般要睡 7~8 个小时，老年人有 5~6 个小时的睡眠，也就够了。入睡难易程度、熟睡浅睡易醒或失眠等，都是自我检查的指标。睡眠不好往往是身体有病或环境嘈杂造成，脑力或体力上过度疲劳及精神创伤等也会影响睡眠。长期睡眠不好，就应找出睡眠不好的原因，及时加以克服。

体重 是衡量健康的重要指标之一，有的人由于缺乏科学适当的体育活动及不科学的饮食（如每天吃过多的高脂高糖食品），使体内聚积了多余的脂肪而发生肥胖，当你的体重超过标准体重的 20% 时，就是肥胖了，（粗算标准体重（公斤）=

有 病 早 知 道

[身高(厘米) - 105])。肥胖者往往伴发脑血管或心血管疾病。当然,如果体重在近期连续下降,则可能是患了消耗性疾病,如结核病,恶性肿瘤等。

脉搏 测量脉搏,可以了解自己心脏血管的机能状况。人的正常脉搏频率在 60~100 次/分之间,如果脉搏在 60 次/分以下或 100 次/分以上,说明心率过缓或过速,测量脉搏时,要注意频率、节律、搏动强弱等变化。脉搏测量一般在早晨起床前或早晨起床后站立时,在正常情况下立位的脉搏可增加 6~8 次/分(注意卧位转为立位时要慢些,等 2 分钟后再测。)每日晨起床前的脉搏一般都相同,如有明显加快或心律不齐应请医师检查。

此外,还应重视不健康的其它“预报”,如①全身感到紧张;②疼痛(身体的任何部分);③怕冷,背部象冷水浇;④食欲减退;⑤大便不正常或便秘;⑥心慌、胸闷;⑦头晕、眼花;⑧脸色苍白;疲倦无力;⑨精神忧郁;⑩注意力不集中;⑪失眠。

对于发现以上任何一个“预报”,都应引起重视,及时去医院或社区卫生保健组织进行检查。

观 色 辨 病

皮肤的颜色因人种、年龄、日晒程度以及部位的不同而有所区别,主要由三种色调构成:黑色的深浅因皮肤中黑色素颗粒的多少而定;黄色的浓淡取决于角质层的厚薄;红色的隐现与皮肤中毛细血管分布的疏密及其血流量的大小有关。

观察皮肤颜色的变化,对判断疾病有很大帮助。如果一个人皮肤的颜色与其平时的肤色有了较大的改变,并排除了正常的外来影响,就要考虑疾病发生的可能性。如皮肤粘膜变得苍

白，就是由皮肤的毛细血管痉挛或血液充盈不足，以及血液中血红蛋白的含量减少（贫血）所引起，可见于寒冷、惊恐、虚脱以及主动脉瓣关闭不全、贫血、内脏出血等。

在身体的裸露部分，以及乳头、腋窝、生殖器官、关节、肛门周围等处，正常时皮肤的颜色就比其他部位深。如果这些部位的色素明显加深，或者其他部位也出现了色素沉着（表皮基底层黑色素增多，以致部分或全身皮肤色泽加深，称为色素沉着），并排除了日晒等因素，就应考虑是否染上了疾病。一般情况下，可见于慢性肾上腺皮质功能减退（阿狄森病）。肝硬变、肝癌晚期、黑热病（是由杜氏利什曼虫引起的一种传染病，患者长期不规则发热、消瘦、乏力、贫血，晚期病人腹面部有色素沉着），疟疾以及服用某些药物如砷剂、抗癌药等亦可引起程度不同的皮肤色素沉着。仅在口唇、口腔粘膜和指、趾端的掌面出现黑色小斑点状的色素沉着，往往见于胃肠息肉病。

妇女在妊娠3~4个月以后，脸上可出现对称性黄褐色或淡黑色斑。大小不等，多分布在两颊、前额、口唇周围，也可在鼻梁或下巴等处，这种黑褐色斑称为妊娠斑。绝大多数没有病理性意义，仅有少数与全身性疾病有关，常见者为慢性肝病或女性生殖系统疾病，如子宫肿瘤、卵巢肿瘤、月经不调或闭经等。

当皮肤毛细血管扩张、充血，血流加速以及血液中红细胞数目增多以后，可使皮肤呈红色，一般出现于大叶性肺炎、肺结核、猩红热等发热性疾病，以及阿托品中毒和一氧化碳中毒等；皮肤持久性发红则往往是柯兴综合征（为一种内分泌性疾病，系肾上腺皮质激素分泌增多所致）和真性红细胞增多症的表现；系统性红斑狼疮的病人可在其两颊和鼻梁部位的皮上见

到蝶形红斑，为鲜红或紫红色，边缘可清楚亦可模糊，表面光滑。

如果血液中的还原血红蛋白（一种没有携带氧气的血红蛋白）增多，皮肤则可呈青紫色，医学上称为发绀，常常在舌、嘴、唇、耳廓、面颊、肢端最为明显。

黄疸时，皮肤粘膜可呈黄色。早期或轻微时仅出现于眼球以及软腭粘膜，比较明显时才可见于皮肤，一般在胆道阻塞，肝细胞受损如病毒性肝炎、肝硬变以及溶血性贫血病人的身上可以见到。黄疸时皮肤的色调可因血中胆红素增加的程度和性质不同而出现差别。如有柠檬色、桔黄色、黄绿色、暗黄色，但尤以眼球（巩膜）处发黄最为明显。另外，过多食用胡萝卜、南瓜、桔子汁等蔬菜或果汁，可使血液中胡萝卜素的含量增加，致使皮肤变黄，但一般仅出现在手掌、足底的皮肤。长时间服用带黄颜色的药物，如阿的平、呋喃类等也可使肤色变黄。患有多发性神经纤维痛的人，皮肤上常有大块棕黄色色素斑。

总之，对于皮肤颜色的变化，既不可神经过敏，又不可疏忽大意。

指甲辨病

健康的指甲应是平滑、光洁、半透明、呈均匀、和谐的浅粉红色，有一定的弧度附着于指端，在它的根部有一半月状灰白色的甲弧，起着保护指甲的作用。当机体内发生病变，如出现营养障碍、微循环及微量元素代谢失调时，就会通过指甲的外形、光泽、颜色的变化反映出来。

观察时，应将指甲放在强光之下，最理想的光源是太阳光。将手指在强光之下上下移动，仔细观察指甲有无改变，如

果指甲的外形颜色没有改变，并且表面对强光作出闪耀的反射，那就显示人体的健康处于极佳的状态之中，体内各器官的功能都完好正常。

如果指甲变黄、变厚，侧面弯曲度过大，失去光泽，并且生长缓慢，同时伴有胸腔积液和原发性淋巴水肿，那就有可能得了“黄甲综合征”，因此，一旦出现黄甲不妨请医生看看淋巴管有没有毛病。另外，甲癣、黄疸、甲状腺功能减退、肾病综合征和胡萝卜素血症也可以引起黄甲。但是，长期吸烟的人指甲可被熏黄，这不能算病态指甲。

指甲呈青紫色，常因机体缺氧所致。紫甲大多出现于因局部微循环障碍，如先天性心脏病、慢性肺部疾病、心力衰竭等疾病引起的动脉血缺氧；还有吃不新鲜的蔬菜引起的肠源性青紫症以及其它亚硝酸盐类中毒，也可使正常低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去输氧能力，造成组织缺氧，而出现紫甲和皮肤紫绀。

长期缺氧或中毒性损害可使手指末端组织增厚、肥大，指甲的横脊和纵脊高度弯曲，指甲呈拱形隆起，像个洗衣用的木杵，俗称“杵状指”，多见于肺气肿、肺脓肿、支气管扩张、肺癌、紫绀型心脏病、亚急性心内膜炎以及甲状腺疾病、肝硬化、溃疡性结肠炎等。

指甲苍白，甲中央凹陷，边缘隆起，象只小小的药匙，被称为“匙状甲”，通常是人体组织内缺乏元素铁或某些氨基酸代谢障碍的表现，多见于缺铁性贫血和高原性疾病。如果缺铁性贫血在较短时期内得到纠正，指甲的外形可能会逐渐恢复原状。但也有一部分人的指甲生来就如此，为先天性的，且具有一定的遗传性。要测试指甲是否内陷，可以将一点水滴在指甲表面，假如水滴停留，不向旁边流泻，便可能是“匙状甲”。

有些全身色素沉着的病症，如肾上腺皮质功能减退症、黑色素斑——胃肠息肉综合征，可以出现黑甲。维生素 B₁₂ 缺乏时，也可以出现黑甲。

患了日光性皮炎、血卟啉病时，可以有指甲和甲床分离部分过多的症状。指甲若像云母层状分离，则见于严重的低色素性贫血。

若指甲变成灰白色，或出现异常的色素沉着，指甲变厚或萎缩，失去光泽，易发生裂伤，甚至脱落，则证明指甲营养不良。常见于局部癣症、化脓性感染、各种物理或化学刺激，以及其他全身性疾病和神经炎、肢端动脉痉挛等。

观舌辨病

舌象的变化能较客观地反映人体内疾病的性质、病位的深浅、病情的险恶与否，甚至可以通过观察舌象来判断疾病的转归和预后，因此，祖国医学把观察舌象作为“望闻问切”中“望”的一项主要任务。

正常的舌象是舌体柔软，舌伸出方向居中，活动自如，胖瘦相宜，颜色淡红；舌面铺有薄薄的，颗粒均匀，干湿适中的白苔。

舌体若有暂时性增大，往往见于舌炎、口腔炎、舌的蜂窝组织炎、脓肿、血肿、血管神经性水肿；如有长时间的增大，则可见于克汀病（一种内分泌疾病，因小儿时期甲状腺功能减退所引起，又称呆小病，主要见于地方性甲状腺肿流行区，由于母体缺碘而影响胎儿甲状腺生长发育所致）、先天愚型、舌肿瘤等；骨髓瘤病人由于在舌处有淀粉样蛋白或副淀粉样蛋白沉积，可出现巨舌症。

人体若缺乏核黄素，就可在舌头上出现地图样图案，边缘