

家庭医疗保健

丛书

JIATING
YILIAOBAOJIAN



常见病自我诊疗

CHANGJIANBINGZIWOZHENLIAO

主编：徐文锋、陈楚纯 \ 广州出版社



家庭医疗保健

JIATING
YILIAOBAOJIAN
CONGSHU

常见病自我诊疗

主 编：徐文锋、陈楚纯

副主编：王春阳、李珍才、李建炜

编 委：钟灼、林涛、李振琼、陈纯

广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

常见病自我诊疗/徐文锋,陈楚纯主编. —广州:广州出版社,
2003. 5

(家庭医疗保健丛书. 第3辑)

ISBN 7-80655-512-9

I. 常... II. ①徐...②陈... III. 常见病—诊疗
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 035864 号

家庭医疗保健丛书(第三辑)·常见病自我诊疗

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(地址:茂名市计星路 60 号 邮政编码:525000)

开本:850×1168 1/32 总字数:2400 千 总印张:123

印 数:1—5000 套

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑:何发斌

责任校对:陈宾杰 封面设计:郭 炜

发行专线:020-83793214 83780366

ISBN 7-80655-512-9/R·81

总定价:162.00 元[全九册(软精装)]



出版前言

人人都希望有健康的身体,无痛无病,或少病少痛,或有病早发现、早诊断、早治疗。《常见病自我诊疗》的编写,目的是提高读者对疾病的认识,使读者学会对疾病进行鉴别,对小病作自测和治疗,减少疾病,减轻疾病对身体的伤害,保持健康的体魄,为社会多作贡献。

《常见病自我诊疗》共四章:第一章自测百病;第二章常见病的自疗;第三章常见病的秘方验方;第四章常见病的饮食疗法。第一章共列举了112种常见疾病;第二章主要介绍38种自疗病;第三章主要介绍94种常见病的饮食疗法。内容丰富,提及病种多,理论联系实际,是一本读者面广,有一定实用价值的家庭保健医学著作。

限于时间和水平,书中欠妥之处在所难免,恳请专家和读者提出宝贵意见。

编 者

2003年4月

目录

CONTENTS



第一章 自测百病

1. 你算肥胖吗	1
2. 何为消瘦	2
3. 疲乏算是病吗	3
4. 水肿常见哪些病	4
5. 眩晕常见哪些病	5
6. 头痛自我鉴别法	7
7. 什么叫睡眠障碍	10
8. 何为言语障碍	13
9. 神经病的自测方法	16
10. 瘫痪常见哪几种病	19
11. 什么是兴奋状态	23
12. 何谓抑郁状态	27
13. 何为紧张症	29
14. 如何鉴别咳嗽病	30
15. 咯血常见哪几种病	33
16. 何谓呼吸异常	34
17. 胸痛的自测方法	38
18. 心悸的自我鉴别法	42

19. 低血压的自我诊断法	44
20. 高血压的自我鉴别法	45
21. 何为吞咽困难	47
22. 食欲异常有哪几种病可见	49
23. 恶心与呕吐的自我鉴别法	50
24. 便秘的自我诊断法	51
25. 腹泻常见哪些病	51
26. 腹水常见何病	53
27. 便血的自测法	54
28. 腹块的自我鉴别法	55
29. 腹痛自我诊断法	60
30. 肝肿大常见哪几种病	62
31. 脾肿大常见何病	63
32. 黄疸的自我鉴别法	65
33. 何谓尿量异常	66
34. 排尿异常的自测法	68
35. 尿失禁常见何病	70
36. 尿色异常的自我诊断法	70
37. 脓尿的自我鉴别法	71
38. 乳糜尿常见何病	72
39. 性欲改变有哪几种病	72
40. 阳痿的自测法	73
41. 阴茎异常勃起的自我鉴别法	73
42. 早泄的自测法	74
43. 遗精的自我诊断法	74
44. 不射精常见哪几种病	75
45. 男性不育常见何病	75
46. 阴道出血自我鉴别法	77

47. 闭经常见何病	80
48. 痛经的自我鉴别法	82
49. 女性不孕症常见哪几种病	84
50. 白带的自我诊断法	86
51. 贫血的自我鉴别法	87
52. 出血常见哪几种病	88
53. 淋巴结肿大的自测法	90
54. 甲状腺肿的自我诊断法	94
55. 多处疼痛常见何病	97
56. 肢体疼痛自测法	99
57. 颈肩痛自我鉴别法	101
58. 上呼吸道自我诊断	102
59. 老年性肺炎自我诊断	103
60. 老年支气管扩张自我诊断	104
61. 老年肺结核自我诊断	105
62. 老年支气管哮喘自我诊断	106
63. 老年慢性肺源性心脏病自我诊断	108
64. 老年肺癌自我诊断	109
65. 老年阻塞性肺气肿自我诊断	110
66. 老年冠心病自我诊断	112
67. 老年急性心肌梗死自我诊断	113
68. 老年缺血性心肌病自我诊断	114
69. 老年血栓性静脉炎自我诊断	115
70. 老年消化性溃疡自我诊断	116
71. 老年慢性萎缩性胃炎自我诊断	117
72. 老年病毒性肝炎自我诊断	119
73. 老年肝硬化自我诊断	121
74. 老年慢性胆囊炎自我诊断	122

75. 老年肠易激综合征自我诊断	125
76. 老年便秘自我诊断	127
77. 老年食管癌自我诊断	128
78. 老年胃癌自我诊断	130
79. 老年结肠癌自我诊断	132
80. 老年动脉硬化自我诊断	133
81. 老年脑出血自我诊断	136
82. 老年脑栓塞自我诊断	138
83. 老年蛛网膜下腔出血自我诊断	139
84. 老年震颤麻痹自我诊断	140
85. 老年三叉神经痛自我诊断	142
86. 老年性痴呆自我诊断	143
87. 老年人谵妄自我诊断	145
88. 老年期抑郁症自我诊断	147
89. 老年期偏执状态自我诊断	149
90. 老年期神经症自我诊断	150
91. 老年人贫血自我诊断	152
92. 老年血小板减少性紫癜自我诊断	153
93. 老年白细胞减少症自我诊断	154
94. 老年多发性骨髓瘤自我诊断	155
95. 老年糖尿病自我诊断	157
96. 老年高尿酸血症和痛风自我诊断	159
97. 老年原发性骨质疏松症自我诊断	161
98. 老年高血脂症自我诊断	162
99. 老年肥胖症自我诊断	163
100. 老年尿路感染自我诊断	165
101. 老年尿失禁自我诊断	167
102. 老年前列腺增生症自我诊断	169

103. 老年更年期综合症自我诊断	171
104. 老年绝经后阴道出血自我诊断	173
105. 老年性阴道炎自我诊断	174
106. 老年子宫脱垂自我诊断	175
107. 老年子宫内膜癌自我诊断	177
108. 老年银屑病自我诊断	178
109. 老年性皮肤瘙痒症自我诊断	180
110. 老年湿疹自我诊断	182
111. 老年带状疱疹自我诊断	188
112. 老年性白斑自我诊断	191
113. 老年疣自我诊断	192

第二章 常见病的自疗

1. 巧治上呼吸道感染	194
2. 老年性肺炎的自疗	200
3. 治疗支气管扩张	203
4. 巧治老年肺结核	206
5. 支气管哮喘的自疗	209
6. 治疗慢性肺源性心脏病	211
7. 巧治肺癌	213
8. 阻塞性肺气肿的自疗	218
9. 治疗冠心病	220
10. 急性心肌梗死的自疗	225
11. 巧治缺血性心肌病	230
12. 血栓性静脉炎的自疗	234
13. 治疗消化性溃疡	237
14. 慢性萎缩性胃炎的自疗	246
15. 巧治病毒性肝炎	249

16. 治疗肝硬化	254
17. 慢性胆囊炎的自疗	259
18. 治疗肠易激综合征	263
19. 巧治便秘	268
20. 食管癌的自疗	273
21. 治疗胃癌	279
22. 结肠癌的自疗	281
23. 巧治脑动脉硬化症	283
24. 巧治老年人贫血	285
25. 血小板减少性紫癜的自疗	288
26. 白细胞减少症的自疗	291
27. 治疗糖尿病	293
28. 巧治肥胖症	296
29. 尿路感染的自疗	299
30. 治疗前列腺增生症	300
31. 巧治更年期综合症	304
32. 老年性阴道炎的自疗	305
33. 治疗子宫脱垂	306
34. 巧治银屑病	308
35. 老年性皮肤瘙痒的自疗	309
36. 治疗湿疹	310
37. 巧治带状疱疹	312
38. 老年疣的自疗	314

第三章 常见病的秘方验方

1. 治感冒验方	315
2. 治急性扁桃体炎验方	315
3. 治流行性腮腺炎秘方	316

4. 治肺炎验方	316
5. 治老人咳嗽有痰久不愈秘方	316
6. 治肺燥咳嗽秘方	317
7. 治小儿百日咳验方	317
8. 治急性黄疸型肝炎验方	318
9. 治无黄疸型肝炎秘方	318
10. 治慢性肝炎秘方	318
11. 治乙型肝炎验方	319
12. 治急性细菌性痢疾秘方	319
13. 治慢性细菌性痢疾秘方	319
14. 治麻疹验方	320
15. 治慢性支气管炎秘方	320
16. 治急性支气管炎验方	321
17. 治支气管肺炎验方	321
18. 治肺脓疡秘方	321
19. 治肺结核秘方	322
20. 治支气管哮喘验方	322
21. 治支气管扩张秘方	323
22. 治支气管扩张继发感染秘方	323
23. 治大叶性肺炎验方	323
24. 治慢性胃炎秘方	324
25. 治胃、十二指肠溃疡秘方	324
26. 治溃疡出血验方	324
27. 治胆道蛔虫验方	325
28. 治蛔虫性肠梗阻秘方	325
29. 治慢性溃疡性结肠炎秘方	326
30. 治糖尿病验方	326
31. 治甲状腺机能亢进症验方	326

32. 治缺铁性贫血秘方	327
33. 治再生障碍性贫血方	327
34. 治高血压病方	327
35. 治低血压病方	328
36. 治高脂血症秘方	328
37. 治冠心病秘方	329
38. 治尿道感染方	329
39. 治急性肾炎方	329
40. 治慢性肾炎秘方	330
41. 治尿道结石方	330
42. 治肾结石方	331
43. 治小儿遗尿秘方	331
44. 治内耳眩晕病秘方	331
45. 治心胆气虚失眠方	332
46. 治胃中不和失眠方	332
47. 治癫痫秘方	332
48. 治睾丸炎秘方	333
49. 治遗精方	333
50. 治阳痿方	333
51. 治闭经方	334
52. 治痛经方	334
53. 治崩漏秘方	335
54. 治带下秘方	335
55. 治流产方	336
56. 治乳汁少秘方	336
57. 治乳腺炎方	336
58. 治乳腺增生方	337
59. 治滴虫性阴道炎秘方	337

60. 治阴道炎驗方	338
61. 治宮頸炎宮頸糜爛驗方	338
62. 治女子不孕秘方	338
63. 治子宮脫垂驗方	339
64. 治妊娠惡阻驗方	339
65. 治惡露不絕秘方	340
66. 治頸椎綜合症秘方	340
67. 治面神經炎驗方	340
68. 治坐骨神經痛秘方	341
69. 治軟組織損傷驗方	341
70. 治扭挫傷驗方	341
71. 治跌打損傷驗方	342
72. 治腰扭傷驗方	342
73. 治腰腿痛秘方	343
74. 治骨質增生驗方	343
75. 治風濕性關節炎秘方	344
76. 治蕁麻疹驗方	344
77. 治牛皮癬病驗方	344
78. 治白癜風驗方	345
79. 治急性濕疹驗方	345
80. 治剝脫性唇炎秘方	346
81. 治陰囊濕疹驗方	346
82. 治疥瘡驗方	346
83. 治脫髮秘方	347
84. 治斑禿秘方	347
85. 治瘰癧驗方	347
86. 治麥粒腫驗方	348
87. 治急性結膜炎驗方	348

88. 治中心性视网膜炎秘方	349
89. 治白内障验方	349
90. 治化脓性中耳炎验方	349
91. 治慢性鼻炎秘方	350
92. 治口腔潰瘍秘方	351
93. 治牙痛验方	351
94. 治齲齿验方	351
95. 治口臭验方	352

第四章 常见病的饮食疗法

1. 上呼吸道感染饮食疗法	353
2. 支气管炎饮食疗法	354
3. 肺炎饮食疗法	356
4. 炎气管哮喘饮食疗法	357
5. 肺脓肿饮食疗法	358
6. 支气管扩张饮食疗法	359
7. 肺气肿饮食疗法	360
8. 高血压饮食疗法	361
9. 动脉硬化饮食疗法	362
10. 高脂血症饮食疗法	364
11. 心绞痛饮食疗法	365
12. 心肌梗塞症饮食疗法	366
13. 风湿病饮食疗法	367
14. 风湿性心瓣膜病饮食疗法	368
15. 心肌炎饮食疗法	369
16. 慢性肺源性心脏病饮食疗法	370
17. 急性胃肠炎饮食疗法	370
18. 胃、十二指肠潰瘍饮食疗法	371

19. 慢性胃炎饮食疗法	373
20. 肝硬化饮食疗法	374
21. 慢性胆囊炎饮食疗法	375
22. 胆石症饮食疗法	376
23. 急性肝炎饮食疗法	377
24. 急性胰腺炎饮食疗法	378
25. 溃疡性结肠炎饮食疗法	379
26. 急性出血性坏死性肠炎饮食疗法	380
27. 上消化道出血饮食疗法	381
28. 尿路感染饮食疗法	382
29. 急性肾炎饮食疗法	383
30. 慢性肾炎饮食疗法	384
31. 肾结石饮食疗法	385
32. 尿道结石饮食疗法	386
33. 前列腺肥大症饮食疗法	386
34. 阳痿饮食疗法	387
35. 遗精饮食疗法	388
36. 早泄饮食疗法	389
37. 不射精饮食疗法	390
38. 缺铁性贫血饮食疗法	391
39. 再生障碍性贫血饮食疗法	392
40. 原发性血小板减少性紫癜饮食疗法	393
41. 脑卒中饮食疗法	394
42. 癫痫饮食疗法	395
43. 急性细菌性痢疾饮食疗法	396
44. 慢性细菌性痢疾饮食疗法	397
45. 肺结核饮食疗法	398
46. 支气管肺癌饮食疗法	399

47. 食管癌饮食疗法	400
48. 胃癌饮食疗法	401
49. 原发性肝癌饮食疗法	401
50. 结肠癌饮食疗法	402
51. 痛经饮食疗法	403
52. 崩漏饮食疗法	404
53. 白带异常饮食疗法	405
54. 子宫脱垂饮食疗法	406
55. 子宫颈糜烂饮食疗法	407
56. 更年期综合症饮食疗法	408
57. 急性乳腺炎饮食疗法	409
58. 颈椎综合症饮食疗法	410
59. 腰肌劳损饮食疗法	411
60. 肩关节周围炎饮食疗法	412
61. 痔疮饮食疗法	413
62. 腰椎间盘突出症饮食疗法	414
63. 毒蛇咬伤饮食疗法	415
64. 毒虫螫伤饮食疗法	416
65. 脱发饮食疗法	417
66. 荨麻疹饮食疗法	418
67. 砂眼饮食疗法	419
68. 急性传染性结膜炎饮食疗法	420
69. 慢性鼻炎饮食疗法	422
70. 慢性鼻窦炎饮食疗法	423
71. 慢性化脓性中耳炎饮食疗法	424
72. 慢性咽炎饮食疗法	425
73. 急性扁桃体炎饮食疗法	427
74. 牙痛饮食疗法	428



第一章 自测百病

1. 你算肥胖吗

人体正常标准的体重是男身长(厘米) $- 100 = (?)$ 公斤;
女身长(厘米) $- 102 = (?)$ 公斤。一般以超过标准体重 10% 者
为过重,超过 20% 以上者为肥胖。肥胖分以下几种:

(1) 单纯性肥胖症

自童年起即较肥胖,食欲良好,脂肪分布均匀,有喜吃甜食
或油腻食物的习惯。有家族史。其他检查均正常。

(2) 甲状腺功能减退症

有中等度体重增加,部分由于粘液性水肿,热量消耗降低
引起。有典型臃肿面容,眉毛外侧三分之一脱落,皮肤苍白,心
率减慢,便秘等。基础代谢率,血清蛋白结合碘,甲状腺吸₁₃₁碘
率,血清 T_3 T_4 降低。

(3) 痛性肥胖症

肥胖常呈对称性分布,局部疼痛,且感衰弱无力,多为绝经
期后妇女。此病除绝经过早,性功能减退较单外,无特殊全身