

「丛书主编」 郭述真



健康 D I · Y 丛 书

内科专家的关爱

百病百方

杜永成 主编



科学出版社

www.sciencep.com

「丛书主编」 郭述真



健康 D I Y 丛书

内科专家的关爱

百病百方

杜永成 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书由内科专家撰写,囊括了呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌系统、风湿免疫系统等方面的 100 种常见病及保健处方。“疾病介绍”简明快捷,浅显易懂,读起来省时、省力;“保健处方”,不同于教科书和药物处方手册,也不是常见的“偏方”和“验方”,而是就饮食、起居、休息、运动、服饰诸方面,从“生理、心理、社会”医学模式的大视角,鼓励患者自己动手营造健康,学用都很方便,不失为所有关注健康、关爱生命的朋友以及内科医师的案头参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

内科专家的关爱:百病百方/杜永成主编. —北京:
科学出版社, 2005

(健康 DIY 丛书/郭述真主编)

ISBN 7-03-015102-X

I. 内… II. 杜… III. 内科 - 常见病 - 防治
IV. R5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 016154 号

丛书策划: 李 敏

责任编辑: 魏俊国 李晓华 / 责任校对: 刘小梅

责任印制: 钱玉芬 / 整体设计: 陈 育 高海英

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 5 月第 一 版 开本: A5 (889×1194)

2005 年 5 月第一次印刷 印张: 7 1/4

印数: 1—10 000 字数: 150 000

定价: 20.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈科印〉)

编著者

丛书主编

郭述真

主编

杜永成

编著者

李国顺
李殿青
许建英
张伟华
张秀莲
李惠
许翠萍
李润红
孙艳艳

赵忠忱
王陆建
刘秀梅
范星火
胡晓芸
任寿安
高云
秦纲
杨晋英

贺抗
李茹香
霍丽娟
张新日
吴世满
李军
齐昊
刘文媛
陈恒利

陈秀琳
武明虎
杨静
刘近春
方敬爱
殷云勤
李晓丽
孙桂芝

题词

專家閑愛暖人心
百病百方送瘟神
春雨泥物細無聲
病樹前頭萬木春
為《健康》——Y——丛書題

錢信忠

二〇〇四年十二月

序

DIY (Do It Yourself) 是英文词组“自己动手做”的意思,“健康 DIY”寓意着健康就在手中,每个人都可以、也应该用自己的双手去营造健康。健康 DIY 丛书,是由各学科的医学专家,共同编撰的一套丛书,以“一病一方”的形式,告诉人们有关疾病的常识以及如何预防、如何治疗、如何保健、重点在于保健,处方具有个体化特征,针对性强,实用性好,好理解,易操作。

一病,言简意赅,将洋洋万言的某种疾病,用三五百字的篇幅,简明快捷地展示在读者面前,深入浅出,易学易懂。

一方,是医生针对该病开具的一张保健处方,它不是常规理念下的处方(药物名称、片剂、针剂、胶囊、口服液,以及剂量、用法、不良反应等),不是告知人们吃什么药,打什么针,输什么液,会出现什么反应等纯粹的医药往来,而是一具涉及生理、心理、社会、衣、食、住、行、吃、喝、拉、撒、睡等各个层面的处方。是医生想告知,苦于时间不充裕;病人想知晓,苦于难寻觅的那些内容。每张处方,都融进了医学专家浓浓的爱,融进了生病后人们对医学援助的企盼。

“细微之处见真情”,百病百方是医患之间心与心的沟通,情与情的交融,是疾病与健康的转换,是大健康概念的构建,只有调动

自身的力量，用自己的双手营造健康，健康才能真正拥有。

营造健康，珍惜健康，呵护健康，是人生最大的“事业”，一旦染病，保持平和的心态，战略上藐视，战术上重视，“既来之则安之”，以顽强的毅力与之抗争，不惧不畏，不浮不躁，不气不馁，闯过去，前面便是一片明朗的天。正道是：“病树前头万木春”。

“春雨润物细无声”，“健康 DIY”丛书中的每一部《百病百方》，都是医学专家爱心洒播的蒙蒙细雨，滋润着一个个患者的心田。愿千百名医学专家的悉心关爱，能为呵护大众的身心健康，出一点绵薄之力。

钱信忠
二〇〇四年十一月

目 录

contents

题 词

序

前 言

第 一 篇

呼吸系统疾病

④ 急性上呼吸道感染

⑥ 慢性支气管炎

⑧ 阻塞性肺气肿

⑩ 慢性肺源性心脏病

⑫ 哮 喘

⑭ 支气管扩张症

⑯ 细菌性肺炎

⑰ 支原体肺炎

⑲ 衣原体肺炎

⑳ 军团菌肺炎

㉑ 病毒性肺炎

㉒ 肺脓肿

㉓ 肺结核

- 30 间质性肺疾病
- 32 原发性支气管肺癌
- 34 胸腔积液
- 36 自发性气胸
- 38 肺栓塞
- 40 睡眠呼吸暂停综合征
- 42 严重急性呼吸综合征(SARS)

第二篇

- ### 心血管系统疾病
- 46 心力衰竭
 - 48 心律失常
 - 50 高血压
 - 52 冠心病
 - 54 心绞痛
 - 56 心肌梗死
 - 58 二尖瓣狭窄
 - 60 主动脉瓣关闭不全
 - 62 感染性心内膜炎
 - 64 扩张型心肌病
 - 66 心肌炎
 - 68 急性心包炎
 - 70 梅毒性心脏病
 - 72 血脂异常

第三篇

消化系统疾病 76 肝硬化

- 78 胃食管反流病
- 80 慢性胃炎
- 82 脂肪肝
- 84 功能性消化不良
- 86 结核性腹膜炎
- 88 肝性脑病
- 90 大肠癌
- 92 肠结核
- 94 克罗恩病
- 96 溃疡性结肠炎
- 98 消化性溃疡
- 100 食管癌
- 102 胃癌
- 104 原发性肝癌
- 106 急性胰腺炎
- 108 上消化道出血
- 110 肠易激综合征
- 112 铅中毒
- 114 酒精性肝病

第四篇

泌尿系统疾病 116 急性肾小球肾炎

- ⑫ 慢性肾炎
- ⑫ 隐匿性肾小球肾炎
- ⑫ 间质性肾炎
- ⑫ 镇痛药肾脏病
- ⑫ 乙型肝炎病毒相关性肾炎
- ⑬ 慢性肾衰竭
- ⑬ 尿路感染

第五篇

血液系统疾病

- ⑬ 贫血
- ⑬ 缺铁性贫血
- ⑭ 营养性巨幼细胞性贫血
- ⑭ 再生障碍性贫血
- ⑭ 白细胞减少症
- ⑭ 白血病
- ⑭ 淋巴瘤
- ⑮ 过敏性紫癜
- ⑮ 特发性血小板减少性紫癜
- ⑮ 传染性单核细胞增多症
- ⑮ 血栓性血小板减少性紫癜

第六篇

内分泌系统疾病

- ⑯ 1 型糖尿病
- ⑯ 2 型糖尿病
- ⑯ 垂体瘤

- 165 尿崩症
- 168 甲状旁腺功能亢进症
- 170 Graves 病
- 172 甲状腺功能减退症
- 174 原发性醛固酮增多症
- 176 嗜铬细胞瘤
- 178 席汉综合征
- 180 低血糖症
- 182 肥胖症
- 184 骨质疏松症
- 186 皮质醇增多症
- 188 痛 风
- 190 亚急性甲状腺炎
- 192 周期性麻痹

第七篇

风湿免疫 系统疾病

- 196 风湿性疾病
- 198 类风湿关节炎
- 200 强直性脊柱炎
- 202 系统性红斑狼疮
- 204 白塞病
- 206 硬皮病
- 208 多发性肌炎和皮肌炎
- 210 干燥综合征
- 212 骨关节炎

前言

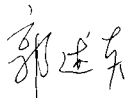
经过将近两年的时间,《内科专家的关爱·百病百方》和广大读者见面了,这不是一本普通的科普书籍,也不同于内科学教科书、药物处方手册,而是医生在诊室里、在病床前、在咨询电话中、在健康网上,讲了又讲,说了又说的那些内容,也是病人、家人、亲朋、好友,以及所有关注疾病、关爱健康的人,希望了解的那些内容。

本书主编杜永成教授,享受国务院津贴专家,博士研究生导师,1994年从法国深造归来,致力于内科学呼吸专业的研究,造诣颇深。

全书由30余名内科学专家、医学博士、硕士撰写,囊括了呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌代谢系统、风湿免疫系统等方面的100种常见病、多发病,将《内科专家的关爱·百病百方》格式化后展示在读者面前。疾病介绍,简明快捷,浅显易懂,读起来省时、省力;保健处方,从“生理、心理、社会”医学模式的大视角,鼓励患者自己动手营造健康。就像一盘盘自助餐、一道道自选菜,学、用都很方便。本书的装帧设计也很大方,给人以赏心悦目之美感,温馨优雅,心旷神怡。

感谢钱信忠老部长的真情厚爱,为本书题词、作序,感谢众多的内科学专家为本书撰稿,感谢科学出版社的大力支持,感谢所有帮助和关心过本书的朋友。愿《内科专家的关爱·百病百方》能成为内科医师的案头参考,成为广大患者以及全社会的好朋友。大家携起手来,共同构建身心健康,共同创造美好未来。

由于时间仓促,水平所限,漏误之处诚望指正。



2005.03



中国现代医学史话

（第二卷）

第一篇 | 呼吸系统疾病

[急性上呼吸道感染]

吴世满 教授

急性上呼吸道感染是最常见的一种呼吸道传染病，常由病毒引起，少数由细菌引起。不同的年龄、性别，以及生活在不同地区、从事不同职业的人均可患病，一年四季皆可发病，以冬春季多发，多为散发，气候突变时可以流行。病毒类型较多，人体对各种病毒感染后产生的免疫力较弱且短暂，常无交叉免疫，故一年内可多次发病。

急性上呼吸道感染是指鼻腔、咽或喉部急性炎症的概称。受凉、淋雨和过度疲劳是诱发因素，主要的临床表现为：喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、味觉迟钝、呼吸不畅、声音嘶哑。感染部位不同临床表现亦不同，咽炎和喉炎表现为：咽部发痒、灼热感、咽痛，有时出现吞咽、讲话困难和咳嗽；疱疹性咽峡炎表现为：明显咽痛、发热。检查可见咽部充血，软腭、扁桃体表面有灰白色疱疹及浅表溃疡；咽、结膜热表现为：发热、咽痛、畏光和流泪；细菌性咽扁桃体炎表现为：起病急，发热，体温达 39℃、咽痛。此外，尚可并发鼻窦炎、中耳炎和气管、支气管炎。

急性上呼吸道感染常需进行血常规检查。

[保 健 处 方]

- ① 加强体育锻炼，坚持有规律、适合个体的体育活动，如：体操、散步、慢跑、太极拳以及各种球类运动，以增强机体抗病能力，抵御各种病原微生物的侵袭。
- ② 劳逸结合、生活规律。如发生了上呼吸道感染应注意休息，多饮水。食用一些易于消化、清淡的饮食，多吃富含维生素的蔬菜和水果，保持大便通畅。
- ③ 注意与上呼吸道感染患者的隔离，防止交叉感染。在上呼吸道感染的流行季节，要适当服用一些抗病毒的西药或中成药（如板蓝根冲剂），在干燥的室内可以适当增加湿度，也可用食醋熏蒸。
- ④ 流感疫苗：引起上呼吸道感染的病毒类型较多，人体对各种病毒感染后产生的免疫力较弱且短暂，故目前尚无有效的疫苗用于预防上呼吸道感染，但可以根据每年流感流行的趋势监测，在防疫部门的指导下应用。
- ⑤ 上呼吸道感染时一般采取对症治疗，选用一些解热镇痛类药物和减少鼻咽充血和分泌物的药物，合并细菌感染时可选用适宜的抗生素。