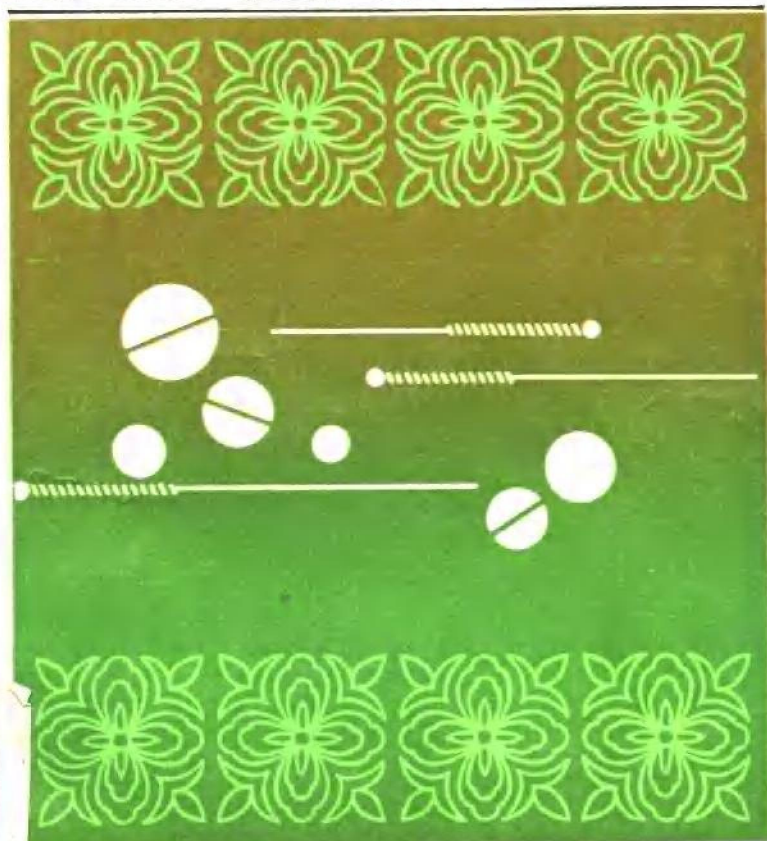


疾病的自我诊疗

JIBING DE ZI WO ZHENLIAO

主编 徐济民 姚德鸿 翁德立



上海科学技术出版社

疾病的自我诊疗

主 编

徐济民 姚德鸿 翁德立

 海科学技术出版社

责任编辑 周伊如

疾病的自我诊疗

徐济民 姚德鸿 翁德立 主编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.375 字数 135,000

1984年2月第1版 1984年2月第1次印刷

印数 1—74,500

统一书号: 14119·1660 定价: (科四) 0.61元

内 容 提 要

本书从实用角度重点介绍各科常见疾病的自我诊断和治疗方法，目的是指导广大群众的自我保健和疾病防治。编写上采用新颖的分类方式，分“诊”与“疗”两部分。

诊：看外表识病、听声音识病、嗅味道识病、查身体识病、用简单的器械查病、看化验单识病。疗：得了急病怎么办？患了慢性病怎么办？发生意外伤害怎么办？小毛小病怎么办？患有先天性疾病怎么办？

本书编写通俗易懂，深入浅出，所介绍的方法，简单易行，适宜于具有初中文化水平的广大读者阅读。

前 言

1982年3月,上海成立了医学科普创作研究会,在中华医学会上海分会的直接领导下,研究会的全体会员深感开展医学科普创作工作的重要性,都愿为医学科普事业作出贡献。

为此,本研究会决定组织编写《疾病的早期信号》、《疾病的自我诊疗》和《衣食住行的卫生》三本科普读物,并力求以崭新的姿态奉献给读者。

在这次编写过程中,我们采取先发动全体会员出选题,然后由主编人员定题的方式进行,题目确定后,再按照会员的专业特点组织编写。具体写作时,要求能更好地体现出内容的思想性、科学性、实用性、知识性和通俗性,从而能真正给广大读者有所帮助。

这套医学科普读物的出版,是许多单位和会员大力支持,共同努力完成的。但是,由于内容广泛,编写人员又多,加上经验不足,无论在文笔、格式上都难以一致,书中错误与不足之处,恳请批评指正。

中华医学会
上海分会 医学科普创作研究会

1983.4.

目 录



一、看外表识病	2
1. 五颜六色的皮肤	2
2. 皮疹与常见病	3
3. 指甲与疾病	5
4. 脱发的由来	7
5. 怎样看面色	8
6. 眼皮为什么会下垂	9
7. “斜白眼”是怎么回事	10
8. 舌苔——人体的一面“镜子”	12
9. 牙齿与牙病	14
10. 颈脖子为什么会变粗	16
11. 头颈歪斜是病吗	18
12. 鸡胸 扁平胸 桶状胸	19
13. O形腿与 X 形腿	20
14. 手足震颤是什么病	22
15. 步态辨病	23
二、听声音识病	24
1. 声音嘶哑是怎样引起的	24
2. 咳嗽声中能辨病	25
3. 哮喘音可发生哪些疾病	27
4. 关节发生弹响与关节炎	28
5. 听肠鸣音也能诊断疾病	29
三、嗅味道识病	32
1. 口臭常见于哪些病	32

2. 鼻腔为何发臭·····	33
3. 腋臭的起因·····	34
4. 呕吐物气味与胃肠病·····	35
5. 多种多样的呼吸气味与疾病·····	36
四、查身体识病·····	38
1. 从皮肤的弹性异常来判断疾病·····	38
2. 皮肤为什么会产生异常感觉·····	40
3. 浅表淋巴结肿可见于哪些疾病·····	41
4. 浅表肿块有不同的性质·····	42
5. 甲状腺肿大见于哪些毛病·····	43
6. 腹部压痛与内脏疾病·····	45
7. 胎位、胎心音可以自检·····	46
8. 自我检查一下乳房·····	48
9. 阴道流血与妇科疾病·····	50
10. 大便出血要及时检查·····	52
五、借助简单器械辅助检查识病·····	54
1. 怎样测量心率、心律·····	54
2. 怎样测量脉搏·····	55
3. 怎样测量体温·····	56
4. 妇女如何测量基础体温·····	57
5. 怎样测量血压·····	59
6. 怎样测量身高、体重·····	60
7. 怎样测量胸围、腹围·····	61
六、看化验单识病·····	63
1. 红细胞、血红蛋白减少说明什么问题·····	63
2. 白细胞减少有哪些疾病·····	64
3. 白细胞增多与哪些疾病有关·····	65
4. 血小板检查有何价值·····	66
5. 为什么小便中有蛋白质·····	67
6. 尿液中有大量白细胞提示哪些疾病·····	68
7. 尿液中有红细胞可发生哪些疾病·····	69
8. 尿液中发现各类管型说明什么·····	70

9. 为什么要做尿三杯试验·····	71
10. 怎样看大便常规化验报告·····	72
11. 大便检查可发现哪些肠道寄生虫·····	73
12. 大便隐血试验阳性常可见于哪些疾病·····	75
13. 痰液检查可以发现何类疾病·····	76
14. 常用肝功能检查阳性结果见于哪些病·····	77
15. 肾功能检查发现异常表示生了什么病·····	78
16. 前列腺液检查可以查出什么病·····	80
17. 精液检查正常值, 哪些情况可出现异常·····	81
18. 白带的变化与妇科疾病·····	83
19. 为什么要抽脑脊液化验·····	84
20. 血沉、抗“O”增高有什么意义·····	85
21. 血糖过高或过低会发生什么病·····	87
22. 血脂检查包括哪些项目? 各有什么意义·····	87
23. 血清淀粉酶增高见于哪些疾病·····	88
24. 尿糖如何检查? 有什么意义·····	89



一、得了急病怎么办? ·····	92
1. 发生中风怎样处理·····	92
2. 咯血如何急救·····	93
3. 鼻出血有哪些止血方法·····	94
4. 小便出血要查究其原因·····	95
5. 偏头痛发作时如何处理·····	96
6. 三叉神经痛的止痛办法·····	97
7. 心绞痛发作选用什么药物·····	99
8. 急性腹痛时不要乱用止痛药·····	100
9. 发生肾绞痛后怎么办·····	101
10. 胆绞痛发作如何处理·····	103
11. 胃痛厉害时服什么药物最适宜·····	104
12. 蛀牙引起牙髓炎的紧急处理·····	105

13. 高热如何降温·····	105
14. 气喘发作时如何对付·····	107

二、患了慢性病怎么办?····· 109

1. 高血压病怎样制定治疗计划·····	109
2. 冠心病病人生活起居应注意什么·····	110
3. 慢性支气管炎病人如何减少痰、咳、喘·····	112
4. 肺气肿康复的自我疗法·····	112
5. 慢性肝炎病人的合理调养和治疗·····	115
6. 肝硬化病人如何保护肝脏·····	116
7. 高脂血症应选用什么药物·····	117
8. 风湿病人如何掌握激素药物治疗·····	119
9. 慢性肾炎病人如何防止肾功能恶化·····	120
10. 糖尿病病人怎样控制饮食·····	121
11. 糖尿病怎样根据病情使用药物·····	123
12. 甲状腺功能亢进时如何治疗·····	125
13. 肺结核病人怎样使用抗痨药物·····	127
14. 慢性腹泻病人应查明原因进行治疗·····	128
15. 习惯性便秘有什么解决的办法·····	130
16. 慢性咽炎如何治疗·····	131
17. 慢性鼻炎能治好吗·····	132
18. 生了牙周病怎么办·····	133
19. 克服失眠的方法·····	134
20. 如何治疗“老烂脚”·····	136

三、发生意外伤害怎么办?····· 138

1. 发生中暑先兆的处理·····	138
2. 溺水病人如何现场抢救·····	139
3. 当你发现触电病人的时候·····	140
4. 发生烫伤怎么办·····	143
5. 发生冻伤怎么办·····	144
6. 毒蛇咬伤如何处理·····	145
7. 被狗咬伤后怎么办·····	146
8. 蜈蚣、蝎或毒蜂刺伤后怎么办·····	148
9. 发生食物中毒怎么办·····	149

10. 农药中毒的处理·····	150
11. 煤气中毒怎么办·····	151
12. 发生刀割伤如何治疗·····	153
13. 遇到骨折和脱臼怎么办·····	153
四、小毛小病怎么办? ·····	156
1. 伤风咳嗽如何治疗·····	156
2. 口疮用什么药治好·····	157
3. 红眼睛用什么药治疗·····	159
4. 迎风流泪有办法治疗吗·····	160
5. “偷针眼”的治疗方法·····	160
6. 沙眼的简易治疗·····	161
7. 飞砂入眼如何取出·····	162
8. 鱼骨鲠喉怎么办·····	162
9. 疖子如何治疗·····	163
10. 疖子的防治·····	164
11. 皮肤皲裂的防治办法·····	165
12. 冻疮如何防治·····	165
13. 婴儿红臀如何处理·····	166
14. 产后奶少怎么办·····	167
15. 手汗、脚汗过多如何处理·····	169
16. 如何防治肛门裂·····	170
五、患有先天性疾病怎么办? ·····	172
1. 斜颈的治疗·····	172
2. 斜视如何矫治·····	174
3. 唇裂和腭裂何时适宜手术·····	175
4. 先天性心脏病应在什么时候手术·····	176
5. 手足畸形可以矫治·····	177
6. 先天性巨结肠要手术治疗·····	179
7. 隐睾症有几种治疗方法·····	180
8. 包茎与包皮过长为什么要趁早手术·····	182
附录 I 常用临床检验正常值及意义 ·····	185
附录 II 家庭药箱·····	191





一、看外表识病

1. 五颜六色的皮肤

覆盖在我们体表的皮肤,犹似一面镜子,皮肤的颜色、光泽可以反映人体的健康状况,从皮肤的颜色变化也可以诊断疾病。

皮肤苍白 最常见的原因是各种贫血,由于血红蛋白减少,所以皮肤颜色变淡。此外,如寒冷、惊恐、虚脱、休克,可由于末梢毛细血管痉挛,血液充盈不足而引起颜色变白。

皮肤发红 可见于运动、饮酒、日晒、浴后、害羞、大怒等情况下,由于毛细血管扩张充血所致。各种发热性疾病多有面色潮红。煤气中毒面色呈特殊的樱桃红。高原居民由于长期缺氧致红细胞增多,面色红如苹果。长期服激素的病人面如满月,皮肤菲薄红润。

皮肤发紫 最常见的原因是缺氧,由于与二氧化碳结合的还原血红蛋白增多所致。常见于先天性心脏病,严重的肺部疾病,如自发性气胸、大量胸水、肺气肿、矽肺等,各种心脏病引起的心力衰竭,呼吸道异物等引起窒息。此外,也可见于大量进食含亚硝酸盐、经细菌作用已变质的蔬菜,称为“肠源性

青紫症”，由于血液中形成过多的高铁血红蛋白所致。这种高铁血红蛋白过多还见于某些药物，化学品中毒，如磺胺药、非那西丁、次碳酸铋、亚硝油盐等。

皮肤发黄 最常见的原因是由于胆红素代谢紊乱，胆红素浓度超过正常而引起，称之为黄疸。可见于胆道阻塞、肝细胞损害、溶血。此外，过多食用胡萝卜、南瓜、橘子汁等食物，由于胡萝卜素血中含量增加，也可引起皮肤黄染。某些药物如阿的平、呋喃类药物也可引起皮肤黄染。后两者主要在手掌、足底皮肤最为明显，口腔粘膜常不着色，可以与黄疸作鉴别。

皮肤发黑 长期露天工作，皮肤暴露于烈日下，皮肤黑色素可增多，但这种发黑有光泽。如果皮肤黑而无光泽，有如木炭，特别是乳头、关节皱折、生殖器、肛门周围、腋窝更为明显，最多见为肾上腺皮质功能减退。此外，肝硬化、肝癌晚期等也可有不同程度的皮肤变黑，常面色灰暗。妇女在妊娠期，面部、额部可有棕褐色对称的斑片，称为妊娠斑。老人面部或全身也可有散在的黑色斑片，称为老年斑，民间称为“寿斑”。

皮肤发白 全身皮肤发白，毛发也发白，见于白化病，这是一种遗传性疾病，民间也称为“羊白病”。皮肤上有大小不等形状各异的白色斑片，称为白癜风。口腔粘膜的白色斑片叫口腔白斑，妇女外阴部的白色斑片，叫外阴白斑，可能为癌前期病变。

(袁 经 国)

2. 皮疹与常见病

皮疹是皮肤上各种损害，表现多种多样。单纯表现为皮肤颜色改变，不高出皮肤的称为斑疹。高出皮肤的局限性突起，小如针头，大如黄豆，称为丘疹；直径超出1厘米者称为斑

块。高出皮肤形成腔隙内有浆液的称为疱疹，直径超出1厘米者称为大疱；内含脓液者称为脓疱。由于皮肤毛细血管通透性增加，血清渗入组织间隙而引起局部皮肤水肿，称为风团，俗称“风疹块”。突然发生，消退也迅速，伴奇痒难忍。由于炎症或其他异物浸润、沉积在真皮或皮下组织产生的实质性损害称结节，小如米粒，大如胡桃，小的仅可摸到，大的高出皮肤。皮肤的各种损害可见于各种皮肤病，也可为全身与内脏疾病的一种表现，成为诊断这些疾病的依据。

有不少传染病可有皮疹，按皮疹特点，出现的时间规律可帮助诊断。过去有人曾把几种传染病皮疹出现的时间规律编了一句顺口溜：“水(水痘)、红(猩红热)、花(天花)、莫(麻疹)、悲(斑疹伤寒)、伤(伤寒)。”即水痘的皮疹出现于发热后的第一天，猩红热的皮疹出现于发热后的第二天，并依次类推，伤寒的皮疹出现于发热后的第六天。各种病的皮疹特点也不同。譬如，水痘初起为粉红色针帽头大小的斑疹，几小时后变为丘疹，再过几小时变为疱疹，疱疹周围皮肤有红晕。皮疹以躯干部最多。又如，猩红热的皮疹为针尖大小猩红色斑疹，密集融合成片，用手按压后皮肤呈黄白色，去压后即可见红色小点，以后又迅速融合成片。皮疹开始于耳后、颈部、上胸部，迅速蔓延至全身。伤寒的皮疹淡红色，略高出皮肤，压之可褪色，多见于胸腹部，数目一般在10个以下，称之为玫瑰疹。

除了伴有出疹的传染病外，还有不少全身性疾病可有皮疹。譬如，胶原性疾病中全身性红斑狼疮，若面颊部有似蝴蝶的对称性红斑，将有助于诊断。皮肤炎常可在面部出现水肿性淡紫红色斑块。约有10%风湿热病人，可在皮肤上见到淡红色环形红斑，时隐时现，反复发生。有10%风湿热病于肘、膝、枕后、前额等骨质隆起处摸到皮下结节。约有1/3结节性

多动脉炎病人可在小动脉附近摸到有压痛的皮下结节。痛风病人可在大拇趾关节周围、耳软骨摸到大小不等的痛风结节。眼睑内侧有米粒到豆大的棕黄色扁平丘疹；肘、膝伸面、指、趾关节周围棕黄色的丘疹或结节，称为黄色疣，与脂质代谢紊乱有关，易发生冠心病、动脉硬化。小腿伸面，成批对称出现的鲜红色结节可能为结核感染的表现。淋巴瘤、白血病也可浸润皮肤出现皮疹。

(袁 经 国)

3. 指甲与疾病

健康的指甲平滑、光洁、半透明，呈均匀的淡红色，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，对指甲有保护作用。指甲的外形、光泽、颜色的变化可以反映出人体的健康状况。常见指甲异常有如下几种：

黄甲 除了甲癣可致黄甲外，全身性疾病如黄疸、甲状腺功能减退、肾病综合征和胡萝卜血症也可引起黄甲。有一种名叫“黄甲综合征”的患者，除了指甲发黄肥厚、侧面弯曲度过大以外，手指甲和足趾甲生长往往缓慢，同时常伴有胸腔渗液和原发性淋巴水肿。长期吸烟的人，指甲常被熏黄，这不能算病态指甲。

白甲 指甲甲床的表层出现一个或多个点状或线状变白的现象，与正常人半月形甲弧的颜色相类似，一般为指甲外伤，或因指甲本身含有气泡，指甲角化不全等。整个指甲呈毛玻璃样，多见于低血色素性贫血。如果一旦发现全部指甲变白，可能发生肝硬化或肝炎。

紫甲 指甲呈青紫色，常因缺氧所致。紫甲的出现大多因局部微循环障碍，如先天性心脏病、慢性肺部疾病、心力衰竭等疾病引起动脉血缺氧所致；还有吃不新鲜的蔬菜引起的

肠原性青紫症及其他亚硝酸盐类中毒，可使正常低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去输氧的能力，造成组织缺氧，可发生皮肤紫绀及蓝甲。极少数服用抗疟药伯氨喹啉的人也会出现紫甲。

棕褐色或黑甲 有些全身色素沉着的病症如肾上腺皮质功能减退、黑色素斑-胃肠息肉综合征，可以见到黑甲。维生素 B₁₂ 缺乏时，也可以见到黑甲。服抗肿瘤药物环磷酰胺及患细菌性心内膜炎的病人，有时可见到指甲棕褐色点状出血瘀斑。

匙状甲 此与正常指甲的弧度正好相反，中间凹陷边缘隆起，象只小小的药匙。通常是由于甲床发育异常所致，且多数曾有过指部的感染。缺铁性贫血的病人往往见到这种指甲，如果贫血得到纠正，指甲的外形也会逐渐恢复原状。也有一部分人指甲生来如此，是先天性的，具有一定的遗传性。

指甲隆起 指甲的横脊和纵脊高度弯曲隆起。由于肢端缺氧或中毒性损害而使手指末端组织增厚增大，象个打腰鼓的槌子，故又称鼓槌指或杵状指。许多疾病如慢性肺部疾病（肺气肿、肺癌等）、先天性心脏病、甲状腺疾病、肝硬化、溃疡性结肠炎和某些恶性肿瘤等都可以发生指甲隆起。

指甲剥离 指甲与甲床分离部分过多，可见于日光性皮炎、血卟啉病。指甲象云母样层状分离，可见于严重的低血色素性贫血。

指甲营养不良 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。常见于局部癣症、化脓性感染，各种物理或化学的刺激，以及其他全身性疾病和神经炎、肢端动脉痉挛等。

（翁德立）

4. 脱发的由来

脱发分为斑秃、脂溢性秃发、早秃和弥漫性秃发等几种。

斑秃 俗称“鬼剃头”，不论男女老少，都有可能发生，往往在一夜之间头发成片脱落，呈一个或数个圆形或椭圆形的秃发斑。斑秃的表现程度轻重不一。有的过了一段时间会重新长出头发来；有的逐步加重，甚至扩展为全秃。引起斑秃的原因很多，大多由于神经精神因素，内分泌异常，营养代谢障碍，遗传因素和免疫功能低下等所致。

脂溢性秃发 大都在男性中发生，故又称“男性秃头”。先是两只额角毛发脱落，头发变细变软，头发油腻，头屑多而痒，由于不断搔抓，使头发脱落加剧，甚至头顶光秃。发生原因，近年来认为是与雄激素、遗传、年龄等因素有关。临床表现有七个时期：I 期：两额角发际轻度后退；II 期：额角呈对称三角形；III 期：呈深凹额角、秃发或稀疏；IV 期：前头和两额角头发向后退成一线，头顶部呈秃头或稀疏；V 期：头顶部稀疏，头发呈马蹄形；VI 期：前头和顶部秃发区融合，呈较狭马蹄形；VII 期：是秃头严重型，呈狭窄的马蹄形。

早秃 一般在 20 岁左右的男青年中发生，先从前额两侧开始，然后向上扩展，伸延至头顶部，只在枕部及两侧颞部仍保留剩余的头发。据调查，这种秃发可以父子同患，兄弟同患，甚至有的在婴儿期就发生。多数认为与遗传有关。

弥漫性秃发 常因患伤寒、脑膜炎、高热等疾病后引起，或者是手术后、产后造成。此外，精神因素、慢性疾病、内分泌失常等都可引起这类秃发。

高热或急性感染性疾病引起的秃发 大多发生在头顶