



总顾问 费孝通 总主编 季羨林 副总主编 柳斌
中华万有文库

科普卷

中小学生医学知识

无医自通

—常见病的自我防治



北京科学技术出版社
中国社会出版社

中华万有文库

总 顾 问 费孝通
总 主 编 季羨林
副总主编 柳 斌

科普卷·中小学生医学知识

无 医 自 通

——常见病的自我防治

《中小学生医学知识》编委会

主 编
副主编
编 委

曹振国	杨丽萍		
向 英	邓俊强		
王 建	王晓飞	冯 华	齐 飞
卢 贇	成海生	闫俊杰	权伍成
纪 霞	张 雯	乔 杰	刘昭军
陈志舜	花季红	李 方	郑策
杨丽萍	房 炜	赵 鲲鹏	梁睿敏
程 军	程 昱	赖龙胜	戴俊东
曹振国	向 英	邓俊强	权 虎

北京科学技术出版社
中国 社 会 出 版 社

中 华 万 有 文 库

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生醫學知識/季羨林總主編.-北京:北京科學技術出版社,1997.10(中華萬有文庫·科普卷)

ISBN 7-5304-1878-5

I. 中… II. 季… III. 醫藥學-基本知識-
青少年讀物 IV. R-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字(97)第 23751 號

科普卷·中小學生醫學知識

無 醫 自 通

主編 曹振國 楊麗萍

北京科學技術出版社 出版
中國社會出版社

解放軍第一二〇二工廠印刷 新華書店經銷

787×1092 1/32 119.25 印張 2231 千字
1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印數:1—10000 冊

ISBN 7-5304-1878-5/Z·921

定價:138.00 元(全套 23 冊)單冊定價:6.00 元

中华万有文库

总 顾 问 费孝通

总 主 编 季羨林

副总主编 柳 斌

《中华万有文库》编辑委员会

主 任： 刘国林

秘书长： 魏庆余 和 癸

委 员： （按姓氏笔画为序）

王 斌	王寿彭	王晓东	白建新
任德山	刘国林	刘福源	刘振华
杨学军	李桂福	吴修书	宋士忠
张 丽	张进发	张其友	张荣华
张彦民	张晓秦	张敬德	罗林平
封兆才	和 癸	金瑞英	郑春江
侯 玲	胡建华	袁 钟	贾 斌
章宏伟	常汝吉	彭松建	韩永言
葛 君	鞠建泰	魏庆余	

《中华万有文库》

总序言

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡元培、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：传播万物百科知识，营造益智成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累、造福社会、传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小學生正在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高基本技能的同时还要提高文化与科学修养的广泛需要，以当代社会科学与自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物，百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获，而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘

起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次,各卷之下按照内容分为若干辑,每一辑大体相当于学科的2级分支,各卷辑次不等;各辑子目以类相从,每辑10至100种不等,每种约10数万字,全书总计300余辑3000余种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识,而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识;不仅强调学科知识的基础性与系统性,而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性;不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养,而且还注重帮助读者提高劳动技能和社会生存能力。

每个时代中的最大图书读者群是10至20岁左右的青少年。每个时代深远影响的图书,是那些满足社会需要,具有时代特点,在最大读者群中启蒙混沌、传播知识、陶冶情操、树立信念的优秀图书。我们相信,只要我们扎扎实实地做下去,经过几个以至更多的暑寒更迭,将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》获取知识,开阔眼界,《中华万有文库》将在他们成长的道路上留下明显的痕迹,伴随他们一同走向未来,抵达成功的彼岸。

海阔凭鱼跃,天空任鸟飞,凭借知识力量,竞取成功,争得自由。在现代社会中,没有人拒绝为获取知识而读书,这是《中华万有文库》编纂者送给每位读者的忠告。追求完美固然是我们的愿望,但世间只有相对完善,《中华万有文库》卷帙庞大,子目繁多,难免萧兰并擷,珉玉杂陈。这些不如人意之处,尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

责任编辑 洪学仁

封面设计 钟 嵘

ZHONG XIAO XUE SHENG YI XUE ZHI SHI
花鸟虫鱼皆是药—你身边的药
给你青春的信心与魅力—青少年保健
自然治病小绝招—中国自然疗法
爱你有商量—现代生活与健康
关心你的家人—家庭护理
无医自通—常见病的自我防治
面对镜子，不再彷徨—减肥与健康
民以食为天—健康饮食
揭开神秘的面纱—针灸一瞥
智慧锦囊—科学用脑
靓丽青春—医学美容
生命在于运动—运动与健康
处惊不乱的奥秘—急救医学指南
自信的双手创造奇迹—推拿浅说
认识你那三分之一的人生—人与睡眠
神秘的另一个世界—青少年心理学与心理卫生
你也能成为医生—疾病的自我预测与自我诊断技巧
人类文明的卫士—中医、西医纵横谈
人人都可有强健人生—明明白白谈养生
女孩子了解自己，掌握自己—女性卫生保健
怎样找回健康—常见病的康复及日常生活保健
做个小药师—用药常识
社会医学

ISBN 7-5304-1878-5



9 787530 418789 >

ISBN 7-5304-1878-5/Z · 921

定价：138.00元（全套23册）单册定价：6.00元

目 录

第一章 内科各系统常见病诊断与防治	(1)
第一节 消化系统常见病诊断与防治	(1)
一、急性胃炎	(1)
二、慢性胃炎	(3)
三、便秘	(4)
四、急性肠炎	(6)
五、消化性溃疡	(7)
六、胃肠神经官能症	(10)
第二节 呼吸系统常见病诊断与防治	(13)
一、大叶性肺炎	(13)
二、慢性支气管炎	(14)
三、支气管哮喘	(15)
四、肺结核	(17)
第三节 循环系统常见病诊断与防治	(18)
一、风湿性心脏病	(18)
二、休克	(20)
三、心律失常	(21)
四、冠心病	(23)
五、心肌病	(25)
六、感染性心内膜炎	(27)

七、怎样早期发现心脏病	(29)
八、如何减轻有病心脏的负担	(30)
第四节 泌尿系统常见病诊断与防治	(31)
一、急性肾炎	(31)
二、慢性肾炎	(32)
三、肾结石	(34)
四、急性前列腺炎	(35)
第五节 内分泌系统常见病诊断与防治	(36)
一、甲状腺机能亢进	(36)
二、甲状腺机能减退	(38)
三、低血糖症	(40)
四、尿崩症	(41)
第六节 神经系统常见病诊断与防治	(43)
一、神经衰弱	(43)
二、偏头痛	(44)
三、面神经炎	(45)
四、癫痫	(46)
第七节 有关感冒	(49)
第二章 外科及其他各科常见病诊断与防治	(52)
第一节 外科、骨伤科常见病诊断与防治	(52)
一、痔	(52)
二、急性阑尾炎	(54)
三、胆囊炎	(55)
四、急性胰腺炎	(56)
五、慢性胰腺炎	(57)
六、肩周炎	(59)
七、骨折	(59)

八、腱鞘囊肿	(61)
第二节 皮肤科常见病诊断与防治	(61)
一、湿疹	(61)
二、荨麻疹	(64)
三、酒渣鼻	(66)
四、银屑病	(67)
五、头癣	(69)
六、体癣	(71)
七、手、足癣	(72)
八、脱发病	(73)
九、疣	(75)
十、痤疮	(77)
十一、接触性皮炎	(78)
十二、肛门瘙痒	(81)
第三节 眼科常见病诊断与防治	(82)
一、沙眼	(82)
二、角膜炎	(83)
三、麦粒肿	(85)
四、青光眼	(87)
五、白内障	(88)
六、屈光不正	(89)
第四节 耳鼻喉科常见病诊断与防治	(92)
一、过敏性鼻炎	(92)
二、慢性鼻炎	(93)
三、鼻窦炎	(95)
四、鼻衄	(97)
五、急慢性中耳炎	(99)

六、咽炎·····	(101)
七、扁桃体炎·····	(103)
八、急性喉炎·····	(104)
第五节 妇科常见病诊断与防治·····	(106)
一、月经失调·····	(106)
二、痛经·····	(109)
三、外阴炎·····	(111)
四、带下病·····	(113)
第六节 口腔常见病诊断与防治·····	(115)
一、龋齿·····	(115)
二、牙龈炎·····	(116)
三、牙髓炎·····	(118)
四、口腔粘膜溃疡·····	(119)
第七节 儿科常见病诊断与防治·····	(122)
一、小儿肥胖症·····	(122)
二、流行性腮腺炎·····	(124)
第三章 最常见的几种病的诊断与防治·····	(127)
第一节 高血压·····	(127)
第二节 更年期综合征·····	(132)
第三节 糖尿病·····	(134)
第四节 病毒性肝炎·····	(139)
第五节 几种癌症·····	(143)
一、肺癌·····	(143)
二、胃癌·····	(146)
三、原发性肝癌·····	(148)
四、现代防癌指南·····	(150)
五、警惕癌症先兆·····	(151)

第一章 内科各系统常见病诊断与防治

第一节 消化系统常见病诊断与防治

一、急性胃炎

病因

1. 食入过冷、过热或过于粗糙的食物及暴饮暴食等。
2. 饮用烈酒、浓茶及香料,服用某些药物如阿司匹林、强的松、利血平、抗癌药物、肾上腺皮质类固醇等。
3. 食入不洁或变质食物,造成微生物感染或细菌毒素亦可导致胃炎的发生。
4. 过敏性反应,过敏物质有蛋类、鱼、虾及某些药物等。

当以上因素刺激胃粘膜时,可因胃粘膜的屏障遭受破坏,氢离子比正常时回渗增加,而直接损伤胃粘膜的表面细胞,使粘膜的再生力下降。强烈的精神刺激亦可使胃酸分泌增多或胃粘膜的局部血液循环发生障碍,造成胃粘膜的抗酸力下降,从而导致胃炎的发生。

症状

急性胃炎最常见的症状是腹痛。腹痛一般在进食后数小

時或1天左右發病，常伴有惡心、嘔吐和食慾減退。胃粘膜有糜爛時，可併發小量或大量出血，如進食細菌污染的食物則可出現發熱、畏寒、頭痛等中毒症狀及急性腸炎症狀，其中以腹瀉、腹脹為明顯。頻繁嘔吐或大量水瀉時，則可出現脫水和休克。

防治

1. 病人應臥床休息，禁食8~12小時，惡心嘔吐停止後可進流質食物。

2. 腹部疼痛時可熱敷，劇烈時可口服顛茄合劑10~20毫升或阿托品0.5毫克。

3. 腐蝕性胃炎者可飲牛乳、蛋白及豆腐類以保護胃粘膜，減輕胃粘膜的損傷。

4. 對症治療：嘔吐時可服胃復安或嗎丁啉。酸中毒時，可補充鹼性液體。適當給予5%碳酸氫鈉。一般情況下，不使用抗生素，但必要時可選用：①氟哌酸；②黃連素；③慶大霉素。

5. 嚴重者，如併發穿孔、脫水明顯、血壓偏低者，應送醫院急救。

6. 病人在應用抗酸藥物和胃舒平、氫氧化鋁等藥物時，不要同時應用性質相反的酸性藥物或食物，以防抵消藥物治療作用。

7. 治療其他疾病，須用對胃粘膜有刺激的藥物時，病人應在醫生指導下使用，以防長期應用使胃粘膜受到嚴重損害。

8. 預防常識：(1) 注意飲食衛生，不喝生水，不吃腐爛、變味食品。(2) 禁止暴飲暴食，以免增加胃腸負擔，飲食要有規律，做到定時進餐。

二、慢性胃炎

病因

急性胃炎反复发作可以发展成慢性胃炎。但多数慢性胃炎病人并无急性胃炎的病史。因此，急性胃炎并不是慢性胃炎的常见原因。饮食不定时，生活无规律，饥饱不均，进食粗糙未充分咀嚼以及吃刺激性强的酸、辣、烫、冷食物及香料等，均可刺激胃粘膜引起炎症。烈酒、浓茶、咖啡、过度吸烟等也对胃粘膜有刺激。胃幽门括约肌功能不全，引起十二指肠液反流入胃，十二指肠液含胆汁，胆汁与胃粘膜接触可破坏胃粘膜屏障，引起炎症反应。此外，胃酸缺乏、营养不良及身体各部位的慢性病如肾炎、心力衰竭、肝硬化、糖尿病和机体免疫功能失调等均可能引起慢性胃炎。

症状

1. 最常见的症状是上腹疼痛和饱胀、无规律的上腹隐痛，进食后加重，伴恶心、嗝气、食欲不振、反酸等症状。萎缩性胃炎还可出现乏力、消瘦、贫血、腹泻及舌炎。

2. 多数病人有黄、白色厚腻舌苔，上腹部可有压痛。少数病人消瘦、贫血。

防治

1. 消除病因：如去除感染病灶，戒烟、酒，避免饮浓茶和服用对胃有刺激的食物或药物。

2. 药物治疗：西药中制酸剂：硫糖铝、胃舒平、乐得胃；助消化剂：1%稀盐酸、胃蛋白酶合剂；抗生素如黄连素、链霉素等。中药如：胃宁片、香砂养胃丸、调胃舒肝丸等。

3. 手术治疗：慢性胃炎病人，一般不采取手术治疗，但是，对伴有重度异型增生的慢性胃炎，经严格药物治疗后，病

理組織復查證明無改善，甚至發展嚴重，或者已懷疑為早期癌變的病理改變時，應作手術切除治療。

慢性胃炎與胃癌間的關係：

慢性萎縮性胃炎的病人約2%~3%可以癌變。可能通過上皮異型增生的變化發展成癌。此過程需經數年或數十年。異型增生可由炎症所致，治療後可以恢復，但對重度型增生的病灶，除積極治療外，應定期作活檢復查，警惕發生胃癌。

三、便秘

病因

便秘指的是大便次數減少或糞便乾燥難解，一般48小時無排便。老年人、缺少運動者、產婦、長期臥床者易發生便秘。

1. 排便動力缺乏，如膈肌、腹肌及提肛肌肌力下降、平滑肌衰弱等。

2. 腸道受刺激不足，如胃與腸之間的通道（即幽門）發生梗阻時，進腸食物過少，或者食物過於精細，以及吃蔬菜較少等情況均可發生便秘。

3. 腸粘膜的應激力下降，如在一些腸道炎症的恢復期，腸粘膜對刺激的敏感程度降低。

4. 直腸肛門疾病，如肛裂、痔瘡等。

5. 排便反射消失，如肛門括約肌發生痙攣，直腸粘膜充血等時，其敏感性降低。

6. 腸內容物運送受阻，如腸梗阻等。

症狀

病人表現為大便干結，並感排便費力。有些患者可同時出現腹瀉、腹脹、惡心、食欲不好、全身無力以及頭昏、頭

痛等感觉，有时在自己小肚子偏左侧可摸到包块（即粪便）及发生痉挛的肠管。

其中，热秘者，兼见小便短赤，心烦身热口苦，苔黄。气秘者，兼见暖气、脘腹痞闷。气虚者，虽有便意而临厕势挣乏力，难于排出，便后疲乏，肢倦懒言。血虚者，心悸眩晕，面唇色淡。冷秘者，兼见手足不温，喜热怕冷。

防治

1. 保持心情舒畅，避免七情六欲刺激。培养定时登厕的习惯。

2. 生活起居要有规律，衣食住行应随季节、环境及时变更。避免久坐少动或过度劳倦，宜多活动以流通气血。

3. 食物不宜煎炒太过，酒醇辛辣应尽量减少，以免胃肠积热而成热秘。亦不可过食寒凉生冷，免致冷秘。宜多食粗制面粉、大米及芹菜、菠菜、韭菜、水果等。应多饮开水，也可每日一杯酸牛奶，或每天清晨饮一杯淡盐水。

4. 食疗法可采用：①冰糖炖香蕉：香蕉两支，去皮加冰糖适量，隔水蒸，每日两次，尤适用于疾病恢复期产生便秘的患者。②菠菜粥：菠菜、粳米各 100 克，先将洗净菠菜放沸水中烫半熟，取出切碎，放入已煮熟的粳米中煮沸即可食用，每日两次，对习惯性便秘尤佳。

5. 家庭用药：甘油或石蜡油，每次 10~30 毫升，睡前服用（不宜久服）。或蓖麻油、大黄片、番泻叶等中药。还可熬五仁粥：芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁（去皮煎炒）、甜杏仁各 10 克，五仁混合碾碎，入粳米 200 克，共煮稀粥，加白糖适量，每日早晚各服一次。何首乌粥：何首乌 50 克，以砂锅煎取浓汁去渣，入粳米 100 克，大枣 3 枚，冰糖适量同煮为

粥。(注：服藥期間忌食蔥、蒜、萝卜、猪肉、羊肉等)。

6. 有便秘習慣者，不可一味經常服用瀉藥或灌腸來解決。少用或不用可引起便秘藥物：如阿托品、氫氧化鋁等。

四、急性腸炎

病因

1. 常因飲食不當、暴飲暴食或進食有刺激性、生冷及腐敗污染食物等因素引起。

2. 腸道感染，如常見的沙門氏菌、大腸桿菌、變形桿菌及葡萄球菌等感染。

3. 全身性感染，如傷寒、副傷寒、肝炎及敗血症等。

4. 藥物所致，如水楊酸製劑、砷、汞及瀉藥等。

症狀

1. 細菌性病疾

全身中毒症狀較明顯，大便次數較多，含較多粘液及血，有里急後重。大便常規檢查可有紅、白細胞及膿細胞和巨噬細胞等。

2. 阿米巴痢疾

大便呈果醬色，也有里急後重（即便意很急但蹲廁後又無便或極少一點），糞便檢查可有阿米巴滋養體或包囊。

3. 潰瘍性結腸炎

腹瀉頻繁、解膿血便，可有里急後重，乙狀結腸鏡檢查可見潰瘍。

防治

1. 西醫治療。一般採取降溫止驚、解痙止痛。口服補液以預防脫水，治療脫水。重症治療：如中毒性菌痢應從糾正微循環障礙入手，可用血管擴張劑加用腎上腺皮質激素以減