

医疗

LIYAO

DAZHONG WENYU XIUXIAN CONGSHU

速

SU

查

CHA



9

张寄鑫 / 主编

武汉出版社

总 序

成志伟

每天工作的八小时之外,每周的两个休息日,还有国庆、春节等法定的节假日,加上有些企、事业单位自定的休息时间,给我们提供了比过去更为充裕的休闲时光。工作效率的提高,增加了闲暇时间,但闲暇时间的增加并不意味着休闲质量的提高。如何更加科学合理地利用休闲时光,既达到休养生息、解除疲劳的目的,又使精神文化生活丰富多彩,这是每个人都要加以考虑和安排的事情。

休闲是放松和调节精神,但放松的方式很有讲究。终日扑在牌桌上,通宵达旦地搓麻将、打牌;终日吃吃喝喝、胡侃乱聊,毕竟不是科学的休闲方式。现在人们懂得利用休息日去旅游、逛商店、会朋友、做家务,这都是积极的休闲方式。但要使休闲生活更充实,则要增加更多的文化内容,提高文化生活的质量,使其更高雅、更充实、更有益于身心健康,有助于知识的丰富与精神境界的开阔。这就要在休息时间内抽出一部分时间,读

总

序

1

读书、看看戏、欣赏欣赏音乐,或开展一些自娱自乐的文化活动,如琴棋书画、摄影收藏、花鸟鱼虫、体育健身、歌舞影视、写诗作文……总之,文化娱乐的形式应大大拓宽,使之千姿百态。具体内容与方式,可以根据自己的爱好来选择,不妨面宽一点、方式多一点;只要感兴趣的,都不妨试一试,一定会使休闲时间充满欢乐、美不胜收。

正是为了配合广大群众休闲活动的需求,我主编了这套《大众文艺休闲丛书》,希望通过数年努力,编辑出版一批好书,供广大群众在闲暇时翻阅,得到一些有用的知识,掌握一些文艺活动的基本技能,使大家的休闲时光过得更加充实生动、丰富美好。

这套丛书的特点,首先是门类多样,举凡科普文史知识、日常生活技能、文化娱乐方式、思想品德修养等诸方面的内容,都包括在内;二是每本书都力求做到内容简洁明了、形式生动活泼,读者不需用太多时间即可读完;三是实用性、知识性与收藏性并重,也就是说不仅通过图书传播科学的知识,而且教授实用技能,并考虑到比较长远的用途,努力使本丛书具有可读性和操作性,并具有长期保存价值,而不是“一次性快餐”;四是本丛书装帧力求精美脱俗,开本便于携带,而又尽量降低定价,使之可以发行到农村、厂矿、校园、军营,真正成为群众喜闻乐见的、品格优良的、通俗实用的大众休闲读物。

我主编这套丛书的宗旨非常清楚,就是一切为了大众,即最广大的人民群众。要让大众喜欢,使大众爱读,全心全意为大众服务。我深信,只有使我们这套读物真正流传到广大的群众之中去,才能发挥真正的效益,才达到了我最终的心愿。

感谢大家阅读这套丛书,欢迎大家对本丛书提出宝贵意见和建议。

1997年5月于北京芳星园

总

序

3

把“医生”请到家里

张 寄 睿

改革开放以来,随着社会、经济的发展和人民生活水平的提高,我国的卫生需求、健康概念、医学模式、人口结构、疾病及死因的构成等均发生了变化。这些变化促使医学重点和医疗卫生随之发生深刻变化:从以疾病为主导转变为健康为主导;以单人患者为中心转变为群体乃至全人群为中心;以诊断治疗转变为预防保健;从疾病防治与身心健康转变为身心健全与环境的和谐一致等。

为此,向广大人民群众普及医疗卫生科学知识,树立正确的卫生观念,养成良好的卫生习惯,不断增强自我保健的意识和能力,是我国卫生发展规划所确定的全民健康教育的主要内容;也是在我国实现世界卫生组织提出的“到 2000 年人人享有卫生保健”的目标,进一步提高全民族的健康素质的一个重要环节,以适应新世纪医学重点和医疗卫生工作的深刻变化。

本书以健康教育为主线,向广大人民群众普及医疗卫生科学知识,立足于指导人们增强预防

医疗速查

1

保健及身心健全意识和能力,达到无病先防、有病早治的目的,建立起健康的行为方式。

本书文字通俗易懂,内容丰富新颖,涉及到广大人民群众医疗卫生保健问题的方方面面,想必会成为受欢迎的医疗卫生科学知识的常用书。愿这本书成为广大人民群众的朋友,成为您请到家里的“保健医生”,给您带来健康,给您的家庭带来幸福。祝每一位读者都拥有健康的身心!

由于我们知识水平有限,书中难免有不足之处,殷切期望读者给予指正。

目 录

总 序.....	成志伟 1
把“医生”请到家里	张寄奎 1

一、身体报警时怎么办 1

发热要做冷处理 / 1
头痛不能只医头 / 3
谁使你晕厥 / 5
咳嗽也要紧 / 6
胸痛未必是心痛 / 7
找出咯血的真凶 / 8
解除你的呼吸困难 / 10
肚子痛须提高警惕 / 11
止住你的腹泻 / 12
当心消化道出血 / 14

吞咽困难,难在哪里 /16

惹人心烦的腰背痛 /18

水肿告诉你什么 /19

腹水不等于肝硬化 /20

肝脾肿大细思量 /22

二、面对内科疾病怎么办 24

惹人心烦的支气管炎 /24

话说肺炎 /25

哮喘的防与治 /27

气胸的成因 /29

肺结核的防治 /30

莫让肺癌肆虐人间 /31

胃炎种种 /32

消化性溃疡是如何发生的 /34

胃癌的癌前病变 /36

肝炎,离你是近还是远 /37

肝硬化的原因及其防治 /38

肝癌——癌中之王 /40

胆石症的奥秘 /41

急性胰腺炎的防与治 /42

不可忽视的急性阑尾炎 /44

高血压——无声的杀手 /45

高脂血症 /46

冠心病的易患因素 /48

冠心病的危害及其防治 /49

冠心病患者的康复医疗 /51

心肌梗塞的先兆及发作时的应急措施 /53

急性心肌梗塞患者的康复之路 /54

切莫心悸 /55

让心跳“遵守秩序” /56

安置永久型人工心脏起搏器后应注意
什么 /58

话说甲亢 /59

糖尿病浅谈 /60

中年“发福”应防病 /61

老年痴呆症之谜 /62

令人头昏的颈椎病 /63

中风的诱发因素 /64

再说中风 /65

骨质疏松症的成因 /67

三、面对五官科疾病怎么办 69

愿孩子有一口健美的牙齿 /69

龋齿浅析 /70

拔牙后应注意的事项 /71

口腔溃疡的防与治 /72

慢性鼻炎的防与治 /73

鼻出血的原因及其防治 /74

慢性咽炎浅谈 /75

老年耳聋 能否晚来 /76

耳鸣是怎么回事 /77

急性中耳炎浅谈 /78

慢性中耳炎浅谈 /79

四、面对妇产科疾病怎么办 81

- 18岁未来月经怎么办 /81
 - 不可等闲视之的月经不净 /82
 - 漫谈痛经 /84
 - 人流综合征的成因 /85
 - 为何习惯性流产 /86
 - 哪些遗传病不宜结婚和生育 /87
 - 亦喜亦忧话孕吐 /89
 - 孕妇要学会自我监护 /90
 - 怀孕过期有什么危害 /91
 - 何谓妊娠高血压 /93
 - 女性服避孕药的警示录 /94
 - 不容忽视的更年期综合征 /96
 - 不可轻视的绝经后阴道出血 /97
 - 浅析葡萄胎 /99
 - 令人烦恼的外阴瘙痒 /101
 - 子宫长瘤子怎么办 /102
 - 什么是巧克力囊肿 /104
- #### 五、面对小儿疾病怎么办 106
- 新生儿为什么会出现黄疸 /106
 - 婴儿腹泻浅说 /107
 - 幼儿营养与发育漫谈 /109
 - 谨防小儿气道异物 /111
 - 小儿受凉为何易得肺炎 /112
 - 小儿呕吐不可忽视 /114
 - 谈谈小儿惊厥 /116

小儿贫血漫谈	/118
小儿上感与心肌炎浅说	/119
先心病十问	/122
小儿多动症的防与治	/124
夜游症的成因	/126
儿童弱视的家庭治疗	/127
怎样防止儿童的远、近视	/129
胖孩子是否一定健康	/130
六、面对其他疾病怎么办	132
何谓泌尿系感染	/132
血尿原因种种	/133
前列腺肥大浅谈	/134
肾结石的防治	/134
告诉急性肾炎患者的话	/136
常见癌症的早期信号	/137
性病,警钟长鸣	/138
内镜检查不可怕	/139
面对急性中毒怎么办	/141
谨防急性一氧化碳中毒	/143
当心电击伤	/144
何谓热力烧伤	/145
溺水的急救与预防	/146
饲养玩赏鸟,防病莫忘了	/148
养犬之患,危机四伏	/149
警惕空调病	/150
附:就医指南	152 5

一、身体报警时怎么办

发热要做冷处理

正常人体体温通常在 $36.3^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ (指口腔温度) 之间, 日温差不超过 1°C , 若体温超过上述界定范围即为发热。发热是人体对于致病因子的一种全身性反应。一般说来, 体温在 $37.4^{\circ}\text{C} \sim 38.4^{\circ}\text{C}$ 之间称为低热; 超过 39°C 以上则为高热。

●找原因 发热是某些疾病的一种外在表现和症状, 其原因可分为感染性和非感染性发热两种。

1. 感染性发热: 占绝大多数, 包括各种急性、慢性传染病, 慢性全身性与局灶性感染。
2. 非感染性发热: 可由下述原因引起:
 - (1) 血液病: 如白血病;
 - (2) 变态反应: 如风湿病、药热;
 - (3) 肿瘤;
 - (4) 结缔组织疾病: 如红斑狼疮、动脉炎;
 - (5) 物理及化学性损害: 如热射病、烧伤;

(6) 神经源性:如脑出血等;

(7) 其他:如甲亢。

●去检查 发热的原因有时是复杂的,有时不易确诊,但就大多数情况而言,通常由感染引起。因此,必须去医院看医生,做血、尿及大便常规的检查,B超及胸部透视或拍胸片的检查也实属必要,若一时原因不明者,可住院进行系统、全面的特殊检查,如血、尿、大便培养及骨髓检查等。

●早治疗 发热时,体力消耗很大,但也不必惊慌。可做冷处理,听从医生劝告,配合医生检查治疗,切不可自行其是滥投药,一切在医师的指导下进行。除此之外,应卧床休息,多饮白开水,进食易消化且富含营养的饮食,多吃蔬菜、水果及维生素的食物。对高热病人可用物理降温,如用冰袋置于头部前额、枕下、腋窝及髂窝处,用以保护头部。解热镇痛剂宜适量应用,切忌乱投药,造成病人虚脱,不可急功求利。总之发热只有病因祛除后热才能从根本上消退,否则只能治其表不能治其里。

●先预防

1. 养成良好的卫生习惯,不和病人接触,不食用患者的碗筷,养成洗手的习惯可预防感染肠道性疾病和某些传染病。

2. 加强体育锻炼,增强身体抵抗外来细菌和病毒的侵袭能力。

2

3. 定期每年体格检查,做到有病早治。

头痛不能只医头

头痛是许多疾病的常见症状,不一定由颅内疾病本身引起。有时头痛无明显特异性,但它却是某些特殊情况的信号,如高血压病人突然出现剧烈头痛,则提示可能发生脑血管意外。因此,头痛不能只医头,否则必有大祸降临,贻误病情。

●找原因 引起头痛的原因很多,常见的病因有以下几种:

病变部位	疾病类型
颅内病变	颅内感染(脑炎、脑膜炎、中毒性脑病)、脑脓肿、颅内血管疾病(高血压脑病)、脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞等,颅内肿瘤、脑外伤
颅外病变	三叉神经痛、五官科疾病(中耳炎、鼻窦炎、青光眼)、颈椎病
全身性疾病	感冒、流感、高血压、中暑、一氧化碳中毒
神经官能症	神经衰弱、癔病

临床上为了简单和方便,可根据病史长短和发作类型而分为以下几种:

发作类型	常见病因
反复发作性头痛	偏头痛、丛集性头痛
继发性头痛	外伤后、腰穿后、感染中毒、五官科疾病所致如青光眼、用目过度的远视散光病人、急性副鼻窦炎、急性乳突炎、龋齿、牙周炎、下颌关节炎、颈椎骨关节炎

续表

发作类型	常见病因
急性头痛	蛛网膜下腔出血、脑膜炎、脑溢血、高血压脑病
慢性头痛	颅内肿瘤、高血压头痛、肌肉收缩性头痛、神经衰弱、癔病、抑郁症

●去检查 头痛只是一种症状,故头痛千万不能大意,一定要去医院看医生,做一些必要的检查,如查血常规、眼底检查和脑电图、脑血流图,以及一些外科方面的检查,必要时可做头部CT及磁共振等检查。对脑血管病变及肿瘤的诊断有重要的帮助和诊断价值。

●早治疗 主要是要做到早诊断,针对病因治疗。对一般的感染引起的头痛可口服复方阿斯匹林及抗生素,由耳、鼻、眼科疾病所致者应请专科医生处理,上述情况随该疾病的痊愈,头痛一般会随之消失。但如有高血压脑病、脑膜炎、脑溢血、脑肿瘤则需及时到神经内科专科就诊或住院予以特殊的、正确的有效治疗,万万不可大意,以免贻误救治时机,导致病人死亡。

●先预防 头痛是一种症状,其病因复杂,故预防只能是根据不同病因采取不同的预防措施,但共同点是头痛应及早检查,避免小病酿成大病。

谁使你晕厥

晕厥常发生于站立时,它是一种症状,可以由某些不重要的原因,也可以由一些应当重视的疾病所引起。

●找原因 最常发生的是当你在平卧或下蹲时突然站立,由于脑部的血流突然减少发生短暂的晕厥。老人和孕妇尤要防止这种情况发生,只要慢慢站起来即可避免。其次是过分疲劳、室内闷热、空气污浊,可以引起反射性血管舒缩功能障碍,发生血管抑制性晕厥,但时间短暂,只须立即平卧或头低位,脑血流量恢复即可好转。再其次是由疾病所致的晕厥,通常有脑源性和心源性两类:脑源性晕厥多为高血压和脑血管痉挛所致;心源性多为严重的心律失常、心动过速和过缓、病态窦房结综合征、心肌梗塞和冠心病等所致,对此应立即送至医院救治。

●去检查 发生晕厥的患者应尽早去有心血管病专科和神经内科专科的综合医院去检查,主要做心脏、神经系统方面的有关检查。

●早治疗 脑源性常以降压药、利尿剂和镇静剂防治,心源性和重症脑源性患者应及时到医院查明病因,尽早治疗。

●先预防 由体位所致者,在体位改变时应缓慢变换,如下蹲位起立时慢慢站起就可避免,血管抑制性晕厥所致者应避免过分疲劳、饥饿,改善室内空气和环境即可避免。

咳嗽也要紧

咳嗽是一种保护性反射动作,能将呼吸道异物或分泌物排出体外,另一方面也为病理性,可为呼吸系统疾病的常见症状,因此咳嗽不是不要紧,而是应当引起足够的重视。

●找原因 常见慢性咳嗽的病因见下表:

病变部位	疾病类型
慢性咽、喉疾病	慢性咽炎、咽炎、喉炎、咽喉结核、喉癌
慢性支气管疾病	慢性支气管炎、百日咳、支气管扩张、支气管癌、肺泡癌
慢性肺部疾病	肺脓肿、肺结核、肺囊肿合并肺部感染、肺吸虫病、肺包虫病、矽肺、尘肺、慢性肺纤维化等

咳嗽及咳嗽性质的判定对病因的参考见下表:

咳嗽性质	病 因
干 咳	肺结核、脑膜炎
白色泡沫痰	慢性支气管炎、肺气肿、哮喘
粘液痰	急性支气管炎、早期肺结核
脓 痰	大叶性肺炎、肺结核、支气管扩张、肺癌