

保健与就医 指南

● 编 徐荣奎 鲁南群
● 杨 彪 许 彦



河海大学出版社

X44NPS/25

92
R161-62
2
✓

保健与就医指南

徐荣奎 鲁南辉 编
杨彪 许彦
陈钟英 主审



3 0151 1063 2



海大学出版社

B

628309

内 容 提 要

本书对290种各科常见病、多发病的主要症状和诊断要点扼要地作了介绍，立足家庭对各种疾病的保健措施，包括预防方法、西医治疗原则、中医方药（含单方验方草药）、护理要点较详细地进行了说明。选择介绍了群众普遍关心的健身和卫生知识，南京市23所重点医院的专科特色和开展的新技术、新疗法，为广大群众提供保健和就医“入门”的捷径，实为每个家庭必不可少的良师益友。

责任编辑：吴俊燕

责任校对：张世立

保 健 与 就 医 指 南

徐荣奎 鲁南辉

杨彪 许彦 编

陈钟英 主审

*

河海大学出版社出版
(210024 南京市西康路1号)

江苏省新华书店发行
大丰县印刷二厂印刷

*

开本787×1092毫米 1/32 印张：10.875 字数：244千字

1990年7月第一版 1990年7月第一次印刷

印数1—6000册

ISBN 7-5630-0311-8/Z·4

定价：3.50元

序

写一本书，总希望有很多读者，而能否有很多读者的关键，在书本身的内容，在它能否给读者以有益的启示。

健康是人人所关心的。这本书不是一本医学教科书，而是一本以介绍如何保持身体健康、增进身体健康、预防疾病，以及如何自我诊断处理常见疾病的知识书，它的对象主要是广大的人民群众。它是一本指导读者进行自我锻炼、自我保健、自我诊疗的书，因此，读者必定可以从这本书中得到许多宝贵的知识和有益的启示。这本书还简要介绍了南京地区一些主要医院的规模、特色、专长、主要医疗装备、有名的医师，这对来南京地区就医的群众更是一个有实际用处的指南。我们相信，这本书的问世，一定会受到广大读者的欢迎。

雷 同 声

1989年2月于南京市卫生局

祝您健康、长寿

(代前言)

党的十一届三中全会以来，随着“改革、开放”方针的执行，各项“富民”政策的落实和深入人心，我国国民经济迅速发展，人民群众生活和健康水平有了很大的提高。以南京为例，1988年市区居民平均预期寿命，男性为71.49岁，女性为74.61岁，接近发达国家水平。建国后，党和政府历来十分重视卫生工作，特别是改革10年来，我国的卫生事业发展迅速，“旧貌换新颜”成绩显著。但是，仍然不能满足人民群众日益增长的需要，城市“看病难”、“住院难”未能完全缓解，广大农村和边远地区，缺医少药的状况依然存在。同时，传染病时有流行，性病死灰复燃，乡镇企业的兴起使得职业危害日趋严重，老年医学提到议事日程。为了使广大群众健康、长寿，有必要将常见病、多发病的防治方法和有关的健身、卫生知识广为宣传，以提高广大群众的自我保健能力，达到有病早治、无病早防的目的。为此，我们编著了本书。

本书传播医学卫生健身知识，介绍疾病治疗保健原则，突出中草药单方验方，反映南京重点医院特色，通俗易懂，既是部科普读物，又是保健、健身、防病、就医指南。但它毕竟不是诊治疾病的“百科全书”，患病时仍应到医院就诊，以配合医务人员治疗和护理，尽早康复。

本书编著时曾参考了高等医学院校教科书等有关资料，并蒙南京市红十字会常务副会长、南京市卫生局原副局长雷同声作序，南京医学院教授，江苏省人民医院主任医师陈钟英主审，在此仅向雷副会长、陈教授和有关的编者一并致谢。由于时间仓促、水平有限，书中的缺点在所难免，敬请读者批评赐教。

编 者

1989年5月于南京

审稿有感

——一个老医生的心愿

本书估计有20余万字，我一口气把它读完了，感到很有滋味。其特点是常见病种多；文字简明扼要，通俗易懂；保健措施切实有效，足以借鉴。看来对中、老年人阅读更为有利。

世界在流泪，也在微笑。

为竞争、为事业、为钱财、为国为民，人民医生更多考虑的是为广大群众保留最宝贵的生命和健康。

从医学的观点看问题。

人的一生是在同各种疾病作斗争中度过来的，其中与到处存在的致病微生物(细菌、病毒等)作斗争最为艰巨。气管炎——肺气肿——肺心病和肝炎——肝硬化——肝癌被人们称为“死亡三部曲”。世界上多少人为遭受这些疾病的折磨而痛苦、流泪。

人民医生有责任向广大群众作义务宣传：为了抵御外来的侵袭，适应体内的变化，人的身体里生来就有一套精密的装置，它是非常复杂的、完全自动化的，比电子计算机还要灵敏。它在肉眼看不见、耳朵听不到的情况下，日夜不停、忙忙碌碌，但却是有条不紊地在工作着，既能抵御外来的侵袭，又能监视体内的叛乱。若没有它，人出生后很快就要死于各种感染或恶性肿瘤。若没有它的存在，人类也许早已消灭了。这套精密的装置究竟是什么呢？那就是当今医学界研

究最热门的免疫系统。

不少人提出过，把60岁以上的人看成是衰老的人是否恰当？

我们认为衰老的过程是循序渐进的，由于各人的身体和生活条件不同，衰老的速度也不尽相同。即使在同一个老年人身上，各脏器或各系统的衰老过程也不完全一致。但我国民间长期以来用“花甲”之年为老年，当前国务院规定的退休年龄也是60岁。我们医生认为把年龄看成是衰老的一个指标是可取的，因为这是客观规律，不可逆转，人人都是一个样，最合理、最公正；但要注意人的个体差异太大（遗传因素与环境因素不可能全部相同），所以衡量一个人是否衰老要同时看三个指标：（1）出生年龄超过60岁；（2）检查身体有无衰老的表现，例如老年性痴呆、老年性视力减退（白内障等）、老年性耳聋、心血管疾病（高血压、冠心病等）、脑血管意外（脑溢血、脑血栓等）、Ⅱ型糖尿病等；（3）精神状态一看就知老态龙钟还是老当益壮。

当前不少退休人员见面时常感叹“夕阳无限好，只是近黄昏”。但我这个超过70岁的老医生却认为“黄昏夕阳短，余热洒人间”而感到做不完的工作，虽然整天忙忙碌碌，却心情非常舒畅。一直认为只有珍惜我生命旅程的终点站，竭尽全力为人类的幸福、社会的进步能有所奉献，就是我一生中最大的愿望。如果我的愿望能唤起千百万老年人与我同步前进，那么，多难的祖国终有一天会走上中兴之路，在深化改革的洪流中也必然能经受得住生活上的考验。只有经历了眼泪和艰辛显示出的微笑，才是真正的微笑。

南京医学院教授、江苏省人民医院主任医师 陈钟英

1989年3月12日

目 录

· 疾病诊断保健篇 ·

传染病

流行性感胃	1
病毒性肝炎（急性肝炎、重症肝炎、慢性肝炎）	2
流行性乙型脑炎	5
流行性出血热	6
流行性脑脊髓膜炎	7
伤寒及副伤寒	8
细菌性食物中毒	9
细菌性痢疾（急性菌痢、慢性菌痢）	10
结核病（肺结核、结核性胸膜炎、肾结核、肠结核）	11
钩端螺旋体病	13

寄生虫病

蛔虫病	14
蛲虫病	15
钩虫病	16
丝虫病	17
血吸虫病	18
华枝睾吸虫病	19
肺吸虫病	20
姜片虫病	21
绦虫病	21

疟疾	22
阿米巴痢疾	24

内科疾病

急性上呼吸道感染	25
支气管炎（急性支气管炎、慢性支气管炎）	25
支气管哮喘	27
支气管扩张	28
肺炎	29
心功能不全（急性心功能不全、慢性心功能不全）	30
风湿病与风湿性心脏病	31
高血压病	33
动脉硬化与冠状动脉性心脏病	35
肺气肿与肺原性心脏病	37
心律失常	38
心肌炎	39
胃炎（急性胃炎、慢性胃炎）	40
消化性溃疡（胃、十二指肠溃疡）	42
肝硬化	43
胆囊炎（急性胆囊炎、慢性胆囊炎）	45

胰腺炎（急胰腺炎性、慢性胰腺炎）	46
溃疡性结肠炎	47
肾小球肾炎（急性肾小球肾炎、慢性肾小球肾炎）	48
肾小球肾病	50
肾盂肾炎（急性肾盂肾炎、慢性肾盂肾炎、附下泌尿道感染）	50
缺铁性贫血	52
血小板减少性紫癜	53
过敏性紫癜	54
白细胞减少症和粒细胞缺乏症	54
单纯性甲状腺肿	55
甲状腺功能亢进症	56
糖尿病	57
低血糖症	60
单纯性肥胖症	60
维生素A缺乏病	61
脚气病	61
坏血病	62
类风湿性关节炎	63
矽肺	64
铅中毒	64
有机磷农药中毒	65
中暑	66
一氧化碳中毒	67
急性乙醇中毒	68
毒蕈中毒	68
发芽马铃薯中毒	69
亚硝酸盐中毒	69
河豚毒素中毒	70
运动病	70

电击伤	71
溺水	72
三叉神经痛	72
面神经炎	73
偏头痛	74
晕厥	75
癫痫	75
脑血管意外（短暂脑缺血发作、脑血栓形成、脑栓塞、脑出血、蛛网膜下腔出血）	77
神经衰弱	78
癔病	79
精神分裂症	80
外科疾病	
毛囊炎与疖	81
疖	82
急性蜂窝织炎	83
丹毒	84
急性淋巴管炎与淋巴结炎	84
甲沟炎	85
化脓性指头炎	86
化脓性腱鞘炎	87
化脓性骨髓炎	87
化脓性关节炎	88
淋巴结核	89
骨与关节结核	90
破伤风	91
急性乳腺炎	92
乳房小叶增生	93
乳房纤维腺瘤	93
下肢静脉曲张	93
下肢溃疡	94

血栓闭塞性脉管炎·····	95	腰椎间盘突出症·····	116
阑尾炎(急性阑尾炎、阑尾 周围脓肿、慢性阑尾炎)	96	胸部进挫伤(胸部进伤、胸 部挫伤)·····	116
胆道蛔虫病·····	97	头皮损伤·····	117
胆石症·····	98	脑损伤(脑震荡、脑挫裂伤)	118
胃、十二指肠溃疡急性穿孔	99	脱位·····	119
急性腹膜炎·····	99	骨折·····	120
肠梗阻·····	100	烧、烫伤·····	121
疝·····	101	毒虫咬伤·····	122
包茎和包皮过长·····	102	疯狗咬伤·····	122
鞘膜积液·····	102	附：疯狗的识别及处理	123
前列腺炎(急性前列腺炎、 慢性前列腺炎)·····	103	毒蛇咬伤·····	124
前列腺性肥大·····	104	妇产科疾病	
尿路结石(肾和输尿管结石、 膀胱和尿道结石)·····	104	月经不调·····	126
痔(内痔、外痔)·····	106	闭经·····	127
肛裂·····	107	痛经·····	128
肛门直肠脱垂·····	107	经期前紧张症·····	129
肛周脓肿·····	108	更年期综合症·····	129
肛瘘·····	108	外阴搔痒·····	130
颈部扭伤·····	109	滴虫性阴道炎·····	130
颈椎病·····	110	霉菌性阴道炎·····	131
肩关节周围炎·····	110	老年性阴道炎·····	132
肱骨外上髁炎·····	111	慢性子宫颈炎·····	132
腕部、手部狭窄性腱鞘炎	112	盆腔炎(急性盆腔炎、慢性 盆腔炎)·····	133
腱鞘囊肿·····	112	子宫脱垂·····	134
踝部扭伤·····	113	子宫肌瘤·····	135
膝部挫扭伤·····	113	卵巢囊肿·····	135
急性腰扭伤·····	114	妊娠剧吐·····	136
慢性腰肌劳损·····	115	妊娠中毒症(妊娠水肿、妊 娠高血压症、先兆子痫 子痫)·····	136

流产(先兆流产、难免流产、不全流产、完全流产、过期流产、习惯性流产)	138
葡萄胎	140
输卵管妊娠	140
前置胎盘	141
胎盘早期剥离	141
过期妊娠	142
产褥感染	142
产褥中暑	143
产后恶露不止	144
产后缺乳	144
附:回乳法	145
儿科疾病	
新生儿颅内出血	145
新生儿头颅血肿	146
新生儿脐炎	146
新生儿脐疝	147
新生儿破伤风	147
新生儿硬肿(皮)症	148
新生儿肺炎	148
麻疹	149
风疹	150
水痘	151
流行性腮腺炎	152
脊髓灰质炎	153
猩红热	154
百日咳	155
白喉	157
支气管肺炎	158
先天性心脏病	159
鹅口疮	160
疱疹性口炎	160

婴儿腹泻	161
肠套叠	162
佝偻病	163
婴儿手足搐搦症	164
遗尿症	164
暑热症	165
眼科	
睑缘炎	166
麦粒肿	167
霰粒肿	167
倒睫与眼睑内翻	168
泪道狭窄或阻塞	168
泪囊炎(慢性泪囊炎、急性泪囊炎)	169
细菌性结膜炎(急性结膜炎、慢性结膜炎)	169
淋菌性结膜炎	170
病毒性结膜炎	171
沙眼	172
翼状胬肉	172
细菌性角膜溃疡	173
单纯疱疹性角膜炎	174
巩膜炎	175
白内障	175
玻璃体混浊	176
青光眼(急性闭角青光眼、慢性闭角青光眼)	177
虹膜睫状体炎	178
视网膜静脉周围炎	178
中心性浆液性脉络膜视网膜病变	179
视网膜脱离	180
视神经炎与视神经萎缩(屈光不正)远视眼、近视	180

眼、散光、老视).....	181
眼外伤(结膜与角膜异物、 眼挫伤、穿孔性眼外伤、 化学性与放射性眼外伤及 热烧伤).....	182
耳鼻咽喉科与口腔科疾病	
耳外伤.....	184
化脓性耳廓软骨膜炎.....	184
外耳道疖.....	185
外耳道炎.....	185
非化脓性中耳炎(急性非化 脓性中耳炎、慢性非化脓 性中耳炎).....	186
化脓性中耳炎(急性化脓性 中耳炎、慢性化脓性中耳 炎).....	187
美尼尔氏病.....	188
耳硬化症.....	189
突发性耳聋.....	189
听神经瘤.....	190
耳聋.....	190
聋哑症.....	191
鼻外伤.....	191
鼻前庭炎.....	192
鼻疖.....	192
慢性鼻炎(慢性单纯性鼻 炎、慢性肥厚性鼻炎)	193
萎缩性鼻炎.....	194
变态反应性鼻炎.....	195
鼻息肉.....	196
鼻中隔偏曲.....	196
鼻窦炎(急性鼻窦炎、慢性 鼻窦炎).....	197

咽炎(急性咽炎、慢性咽炎)	198
扁桃体炎(急性扁桃体炎、 慢性扁桃体炎).....	199
扁桃体周围脓肿.....	200
急性会厌炎.....	200
喉炎(急性喉炎、慢性喉炎)	201
喉异物与气管、支气管异物	202
龋齿.....	203
牙髓炎.....	203
牙龈炎.....	204
牙周病.....	204
智齿冠周炎.....	205
颌面部疖痈.....	206
皮肤与性传播疾病	
接触性皮炎.....	206
尿布皮炎.....	207
湿疹(急性湿疹、慢性湿疹)	208
皮脂溢性皮炎.....	209
浸渍糜烂性皮炎.....	210
荨麻疹(急性荨麻疹、慢性 荨麻疹).....	211
药疹.....	212
寻常疣.....	213
扁平疣.....	213
单纯疱疹.....	214
带状疱疹.....	215
脓疱疮.....	216
癣(头癣、体癣与股癣、手 癣、甲癣、足癣).....	217
疥疮.....	219

虱病.....	219	肺癌.....	233
癣痒症.....	220	食管癌.....	234
神经性皮炎.....	221	胃癌.....	235
痒疹.....	222	结肠癌.....	236
银屑病.....	222	原发性肝癌.....	236
痱子.....	223	胰腺癌.....	237
冻疮.....	223	膀胱癌.....	238
鸡眼与胼胝.....	224	阴茎癌.....	238
手足皲裂.....	225	子宫颈癌.....	239
酒渣鼻.....	225	子宫内膜癌.....	240
多汗症与臭汗症.....	226	原发性卵巢癌.....	240
斑秃.....	227	恶性葡萄胎与绒毛膜癌	
雀斑.....	227		241
白癜疯.....	228	乳腺癌.....	241
梅毒.....	229	骨肉瘤.....	242
淋病.....	230	颅内肿瘤.....	243
艾滋病.....	231	白血病(急性白血病、慢性	
恶性肿瘤		白血病).....	243
鼻咽癌.....	232	附: 中医治疗肿瘤放疗反应	
喉癌.....	233	方剂.....	245

• 健身卫生知识篇 •

柔刚兼济的太极拳.....	246
气功与“走火入魔”.....	247
健美与健美锻炼.....	248
中年人的健身之道.....	251
恶性肿瘤的危险信号.....	253
脑血管意外的“帮凶”——气温骤变.....	255
肺气肿与呼吸操.....	256

吃的学问·····	256
几种值得推荐的食医兼优食品·····	258
食物营养之最·····	261
切莫惯坏“小皇帝” 饮食尤其要注意·····	261
水果和干果的药用·····	263
孕、产妇须知·····	266
女性美容·····	269
华贵富丽是需要 切莫染上“首饰病”·····	271
只要生活丰富多彩 莫怕“退休综合征”·····	272

· 重点医院简介篇 ·

江苏省最大的综合性医院	
——江苏省人民医院·····	274
享誉军内外的南京军区南京总医院·····	278
未雨绸缪壮志酬的百年老院	
——南京市鼓楼医院·····	282
蜚声全国铁路系统	
——南京铁道医学院附属医院·····	286
中国人民解放军肿瘤专科中心	
——南京军区第八一医院·····	289
历史悠久的南京市第一医院·····	293
治疗病毒性肝炎有绝招的空军南京医院·····	296
金陵综合性医院“八大金刚”之一	
——南京海军医院·····	299
江苏省最大的中医综合性医院	
江苏省中医院·····	301

全国中医痔科基地之一	
——南京市中医院	305
江苏省儿童保健研究中心	
——南京医学院附属儿童医院	307
江苏省最大的儿童综合性医院	
——南京市儿童医院	310
江苏省最大的肿瘤医院	
——江苏省肿瘤防治研究所	312
江苏省唯一的妇产科专科医院	
——南京市妇产医院	315
江苏省唯一的胸科专科医院	
——南京市胸科医院	317
国内精神科专科医院鼻祖	
——南京神经精神病防治院	319
全国儿童心理卫生研究指导中心	
——南京儿童心理卫生研究中心	321
国内较早建立的传染病专科医院	
——南京市传染病医院	322
江苏省最大的肝炎防治专科医院	
——南京市钟阜医院	323
全国皮肤病、性病防治研究中心	
——中国医学科学院皮肤病医院	325
江苏省最大的口腔科专科医院	
——南京市口腔医院	326
蓬勃发展的南京医学院附属口腔医院	328
擅长淋巴结、骨与关节结核治疗	
——南京市中西医结合医院	329
〔附〕 南京市区属医院、街道卫生院一览表	330

疾病诊断保健篇

传 染 病

疾病名称：流行性感冒，民间俗称“重伤风”。

【主要症状】

怕冷发热、甚至高热，全身乏力、四肢酸痛，头痛、鼻子不通、流鼻涕、打喷嚏、咽痛、干咳或剧烈咳嗽、有痰。部分患者可有恶心、呕吐、胃口不好、腹痛、腹泻等症状。热退症状消失后，精神很差，体力恢复较慢。

【诊断要点】

一年四季均可发病，常有周期性大流行。在流行期有与病人接触史或集体发病史，有诊断意义；在非流行期根据起病急、传播迅速和上述典型症状作出诊断。

【保健要点】

（一）加强体育锻炼，提高机体的抗寒能力，做好防寒保暖工作，减少发病的诱因。室内经常开窗通风，勤洗晒被褥等物品。

（二）在流行期间，应尽量避免与病人接触和参加集体文娱活动，必要时带上消毒口罩。

（三）发现病人，注意隔离。无并发症时，不需特殊治疗，应着重护理。病人卧床休息，宜吃流汁或软食，如米汤、乳汁、稀粥等，多饮开水，注意口腔卫生。

（四）症状较重者，特别是儿童、孕妇、年老、体弱和原