

生病了怎么办

刘永和 编著

帮助您正确地寻医问药，少走弯路

化学工业出版社

99

R4

110

2

生病了怎么办

刘永和 编著

XAP65113



化学工业出版社

·北京·



3 0044 6011 3

(京)新登字 039 号

图书在版编目 (CIP) 数据

生病了怎么办/刘永和编著. —北京: 化学工业出版社, 1999.3
ISBN 7-5025-2534-3

I. 生… II. 刘… III. 常见病-诊疗-通俗读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06202 号

生病了怎么办

刘永和 编著

责任编辑: 潘正安

责任校对: 顾淑云

封面设计: 于 兵

*

化学工业出版社出版发行

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

新华书店北京发行所经销

北京市昌平振南印刷厂印刷

三河市宇新装订厂装订

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7 1/4 字数 165 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

ISBN 7-5025-2534-3/R·54

定 价: 12.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前 言

一个有良好的生活习惯、适当的营养、适度的运动与休息、正常的心理状态、洁净的空气和饮水、避免意外凶险的环境、有适当的医药常识、能适当处置自己的疾病、知道维护身体健康的人，希望能达到 85 岁以上的高龄，是合理的和可能的。如果缺乏维护自己健康的医药常识，就可能牺牲了健康与应享的天年。带病延年的老人绵延床第，长寿反成为自己及家人的苦难。

健康的身体有抵抗疾病及自动修补损伤的能力，不致受某些慢性疾病的缠扰。没有健康的身体，就没有一切。可是人们平时对自己的身体不知爱惜。殊不知烟能伤心，酒会伤肝。精神过度的紧张，日以继夜的不眠不休的工作，进取好胜心太重的人，容易得胃溃疡或心脏病。

疾病可能是受细菌或病毒的感染，有些轻微感染不用吃药，可以靠自身的抵抗力，不药自愈，但不是所有的感染疾病都能靠自身的抵抗力不药自愈的。

一个身体健壮的人，想不到自己也同别人一样，可能受疾病侵袭，对自身的抵抗能力过分的自信，认为主观的意志可以战胜一切。也有人心存侥幸，不敢面对现实，或者是讳疾忌医。竟然有人以一生没有吃过药、没有看过医生而自豪，或者宁愿买不三不四的成药试图自诊自疗。

人们在健康的时候不了解充实医药知识的重要性。一旦突然生病，就难免彷徨无主，不知道该怎么办是好。是立即

去看医生呢？还是等几天再说。对一些看上去并不严重的症状，如头痛、咳嗽，拖延了好久未愈，一方面自己认为是无关紧要的，但是私下里又难免忧心忡忡。偶然胸部有点不舒服，就紧张起来，怕得了心脏病。平时不做例行健康检查，患了十分严重的高血压症自己竟一点不知道。不是紧张过了头，就是失之疏忽。

一种疾病的检查及治疗常常有一种以上不同的方法。每种方法都有其利，也有其弊。有些检查方法可能对病人有很大的风险。有些手术可能引起并发症，给病人带来后患。采用什么方法检查与治疗，事关病人的安全，应当考虑在两害取其轻的原则下，由病人和病人家属请教医生，磋商之后再做出对病人最有利的抉择。如果病人及家属没有医药常识，生病的时候自己拿不出主张，就只好躺在病床上任人摆布了。

很多意外是由于病人缺乏医药常识误在自己或家属手里，也可能是第三者或医护人员的疏忽与误失，使小病酿成大病，大病成为回天乏术，就太不幸了。

人人应当具备一些基本医药常识，依症状的缓急轻重对疾病做妥当适时的处理，在什么情况下该去看医生，在什么情况下要立即送病人去医院急救。在救护人员未到达，病人未进入医院时，家属应该对病人做些什么紧急处理或急救，不致临时慌张失措。

简 介

本书的资料是从多本医药书中收集而来的，有学理根据，有实用价值，给一般人做参考。一册在手，就像是有一个医药顾问在您身边，随时供您咨询。

先浏览一遍。在熟悉了查阅方法之后，就可以把它与其他常用书放在随手可以拿到的地方。在必要时取出来查看。查看的方法很简便，举例说明如下。

例如：孩子发热，喉痛，不肯吃固体食物。

第一步，先查目录，查到孩子发热在 126 页，翻开 126 页。

第二步，在“症状及原因”项下，顺序往下看。看到第 [3] 发热，喉痛，不肯吃固体食物。与孩子的症状相同。或查看与病人症状最相近的一项。

第三步，在“妥当的处理”项下看 (3)。

(3) 症状 发热，喉痛，不肯吃固体食物。

可能 喉炎，扁桃体炎。

处理 吃点阿司匹林或对乙酰氨基酚，帮助解热镇痛。多饮凉开水，可以吃冰淇淋。如 48 小时未好转，头痛，呼吸不畅，就要去看医生。

这本书除了供生病时紧急查看之外，第九章慢性疾病介绍了动脉硬化，高血压，冠心病，中风，糖尿病，胃、十二指肠溃疡，风湿痛与关节炎，骨质疏松，肾炎及过敏症。包括常见的各种慢性病的症状、治疗及病后保养，为读者提供

简明扼要的资料。

读完本书之后，读者可能发现内容有少数重复，举例如下。

例一

3.8 昏倒的第 [6] 项

- [6] 头昏后留意有没有下面的症状：身体某一部分有麻刺痛的感觉，视觉模糊，说话困难，神志不清，或半边身体不能活动。

3.11 意识障碍与遗忘的第 [2] 项

- [2] 病人在过去几小时之内忽然发生遗忘与意识障碍，同时又有下列症状的一项或全部：身体上某一部分有麻木、麻刺感，视觉模糊，说话不清，半身不遂。

“昏倒”和“意识障碍与遗忘”两种症状都有中风的可能，在发病之初病人的症状并不一致。有的病人是昏倒，有的病人是意识障碍与遗忘。无论查“昏倒”，还是查“意识障碍与遗忘”，都可查到病人有中风的可能。为了查阅不会有遗漏，同样的资料刊在不同的章节里，不是重复。

例二

3.1 疲倦

- [3] 有下列症状的两项以上或全部：面色苍白，头晕，气急，心悸，疲倦。

3.23 心悸

- [5] 心悸，同时感觉疲倦，呼吸困难。

贫血的病人有的先发现心悸，有的先发现疲倦。在本书的第 3.1 节疲倦和第 3.23 节心悸中都可以查到病人有患贫血的可能，是同样的资料刊在不同的章节里，是必要的，不

是重复。

其他如发热，咳嗽，喉痛各节的内容也有少数重复。目的是无论读者查发热，查咳嗽，还是查喉痛，都能查到病人所患的疾病以及妥当的处理方法。

目 录

第一章 医生、药品、病人	1
1.1 医生的选择	1
1.2 对药物应有的常识	3
1.3 病人须知	6
第二章 不可忽视的症状	10
第三章 成人的症状、疾病与处理	13
3.1 疲倦	13
3.2 感觉身体不舒服	16
3.3 体重的改变(减轻或增加)	17
3.4 发热	21
3.5 出疹、发热	26
3.6 头痛	28
3.7 头晕	31
3.8 昏倒	33
3.9 抽搐与颤抖	35
3.10 麻木、麻刺感(发麻)	37
3.11 意识障碍与遗忘	39
3.12 抑郁(情绪不好)	42
3.13 焦虑(紧张、不安)	45
3.14 失眠	46
3.15 牙痛	49
3.16 口腔痛	51

3.17	吞咽困难	53
3.18	喉痛	54
3.19	咳嗽	57
3.20	声嘶、失音	59
3.21	呼吸困难	61
3.22	哮喘	64
3.23	心悸	66
3.24	胸痛	67
3.25	呕吐	71
3.26	慢性呕吐	74
3.27	腹痛	76
3.28	慢性腹痛	80
3.29	腹部膨胀	82
3.30	大便颜色不正常	84
3.31	腹泻	85
3.32	便秘	87
3.33	肛门疾病	89
3.34	颈部僵硬	90
3.35	臂痛	91
3.36	腰背痛	93
3.37	膝痛	96
3.38	腿痛	98
3.39	关节肿痛	100
3.40	足部的毛病	102
3.41	男性小便不正常	104
3.42	女性小便不正常	106
3.43	听力减退与耳聋	111

3.44	耳痛痒、耳鸣	112
3.45	眼睛痛痒	113
3.46	视力问题	116
3.47	面部痛	118
3.48	皮肤病	119
3.49	一般皮肤问题	122
3.50	性传播疾病	124
第四章	儿童的症状、疾病与处理	126
4.1	孩子发热	126
4.2	孩子淋巴结肿大	130
4.3	孩子头痛	130
4.4	孩子皮肤上出红疹，不发烧，无病容	132
4.5	儿童发热出疹	134
4.6	孩子鼻塞、流鼻涕	136
4.7	孩子喉痛	137
4.8	孩子咳嗽	138
4.9	孩子呼吸急促	139
4.10	孩子高声呼吸	140
4.11	孩子呕吐	142
4.12	孩子腹痛	144
4.13	孩子腹泻	146
4.14	孩子便秘	148
4.15	孩子小便不正常	148
4.16	孩子的眼病与视力	150
4.17	孩子耳痛	152
第五章	妇科的症状、疾病与处理	154
5.1	体重减轻	154

5.2	闭经	155
5.3	痛经	155
5.4	月经过多	156
5.5	更年期(绝经期)	157
5.6	月经不调, 阴道不规则出血	158
5.7	阴道分泌物不正常	159
5.8	妇女阴部痒痛	160
5.9	乳房肿胀, 疼痛, 有硬块	160
5.10	乳腺癌	161
第六章	孕妇与产妇的症状、疾病与处理	164
6.1	怀孕后常见的生理现象及症状	164
6.2	孕妇阴道出血	168
6.3	流产(小产)	169
6.4	分娩	169
6.5	喂奶	170
第七章	婴儿(一岁以下)的生理与疾病	172
7.1	婴儿的体重	172
7.2	婴儿的睡眠	172
7.3	婴儿的体温	173
7.4	婴儿的皮肤	173
7.5	婴儿啼哭	175
7.6	婴儿呕吐	175
7.7	婴儿腹泻	176
7.8	婴儿的大便	177
7.9	婴儿免疫接种年龄表	178
第八章	老年与健康	179
8.1	虚弱	179

8.2	慢性疼痛	180
8.3	发热	180
8.4	体重增加	180
8.5	体重减轻	180
8.6	食欲不振	181
8.7	消化不良	181
8.8	腹泻	181
8.9	便秘	181
8.10	晕倒	181
8.11	男性老年人前列腺肥大	182
8.12	女性老年人的特有问题的	182
8.13	老年人的皮肤保健	182
8.14	老年人应当留意的服药问题	183
第九章	慢性疾病	185
9.1	动脉硬化	186
9.2	高血压	189
9.3	冠心病(心脏病)	194
9.4	中风	201
9.5	糖尿病	204
9.6	胃、十二指肠溃疡	208
9.7	风湿痛与关节炎	211
9.8	骨质疏松	213
9.9	慢性肾衰	216
9.10	过敏症	217
第十章	疼痛部位图	220

第一章 医生、药品、病人

病人能不能很快地康复，除了病人身体条件外，主要取决于三个因素：

- (1) 一个有学识、经验，又有医德的医生；
- (2) 用对了品质可靠的药品；
- (3) 病人自己具备一些基本医药常识。

1.1 医生的选择

医生是诊断治疗的关键。选择一个理想的医生对病人太重要了。当我们走进医院时，看到的是穿白大褂的医生及护士，在法律上他（她）们都是合格的医务人员，但是每一位医生的学识、经验与个性，常有很大的差别。

一个对医学一窍不通的病人要想正确地评价医生，看上去是相当困难的。

下面列出了一个理想的医生应当具备的条件，供读者在选择医生时做参考。

- (1) 态度友善，关心病人，能耐心听病人陈述症状。
- (2) 看完病后医生应当告诉病人生的是什么病，用什么方法或药物治疗，所用药物有没有严重的副作用，生活中需要注意哪些事项。
- (3) 如有两种以上检验或治疗方法，医生应该把每种方法的利弊、有无风险告诉病人，给病人足够的时间思考选择，决定取舍。

一个大医院里有很多大夫。病人每一次去看的都不是同一位大夫，每一位大夫一天不知要看多少病人，大夫只能在匆忙中，从病人的病历本上查看前一位大夫的记录，前后不衔接，可能对病人不利。

有的医院可以挂专家号，病人最好多花一点钱，认定看一位专家。

病人为了自身安全，在下列情况下应当考虑换医生。

(1) 不等病人把症状说完，匆匆忙忙敲敲打打，在胸前背后用听诊器草草听了一下，就急于开方。假如病人确实知道他的病不可能一眼看得出来，而医生始终静不下心来听病人说，病人最好考虑换医生。有时也不能怪医生，遇到啰唆的病人，即使脾气再好的医生也受不了。

(2) 病人的病况日渐恶化，或者是拖了几个月后病况一直没有好转。病人的家属不妨试试要求医生请个专家来会诊。如医生既不改变治疗方法又不请专家会诊，必要时可以考虑换个医生，听听第三者的意见。

(3) 医生做了不少检查之后，仍然查不出是什么毛病。如果所有的检查与化验的报告都说没有发现什么不正常，万一医生对病人说“根据化验、检查，你没有毛病。”只要病人的症状仍在，就是真的有问题，千万不要拖延，必要时换个医生看看。如拖到病况严重，说不定已拖过了可以治疗的时机。

(4) 国外曾有过例子，医生没有查出病人的毛病，怀疑是病人闹情绪，是心理问题引起的“心身病”。如果“心身病”这个名词用之不当，很可能因此耽误对病人的治疗。

(5) 医生在为病人检查之后对病人说，不用吃药，三天不好再来。从好的一方面说，很多小毛病不用吃药自己会

好，医生说的是老实话。从另一方面看，当真是三天不好，很可能病情加重，病人不但要多看几次医生，而且要多请几天假，增加了不便与损失。病人遵照医生的指示不吃药，两天之后体温更高了，或出现其他症状，就要立即去看医生，或者换个医生看看。

(6) 在病人对医生所建议的检查或外科手术有怀疑时，不妨换个医生看看，听听第三者的意见，可以证实病人的怀疑是否属实。如患胃溃疡的病人，外科医生说说要动手术，如病人怕动手术，可以换个内科医生看看，是有益无害的。

1.2 对药物应有的常识

除了抗菌药对感染性疾病有直接治疗功效之外，大部分的药物只是减轻病人的症状及痛苦，减少疾病发作的次数，制止疾病的恶化，保护其他器官不受伤害，都是治标不治本。药物不是补品，愈少吃愈好。这一节所谈的是对药物应有的常识。

(1) 服用治疗高血压的药物降低血压，注射胰岛素控制血糖，是通过药物把病人的血压、血糖控制在安全范围之内，不致危及病人的生命。这些药并不能根治高血压或糖尿病，为了维护病人的健康，病人在有生之年服药不能中断。高血压病人在服药之后发现血压已经正常，误以为他的高血压已治好，可以不用再吃药了，因而停止服药，不了解高血压症在表面上看不出症状。如果病人不服药控制，等到心脏、血管、肾脏受到致命的伤害之后，就难于挽救了。

(2) 当然也有药到病除的例子，如解除心绞痛的硝酸甘油片，发作时病人只要在舌下含一片，几秒钟内心绞痛即消失。但是一般药物在服药一段时间后会才会见效，有的要几

十分钟，有的要几小时或几天。病人如希望药到立刻病除，通常是不可能的。

(3) 服药一定要遵照医生的嘱咐。如一日三次，是每八小时服一次，不能误以为早中晚各一次。指明要吞服的药不能打碎了服，放在口中含化的药不能吞服，指定饭前、饭后、临睡时服的，都要切实按照医生的嘱咐，否则就不能发挥最好的治疗效果。

(4) 所有的药物都或多或少有点副作用。服药后如发现现有比较严重的不良反应，应随时与医生联系。

(5) 医生用药的剂量是以成人的平均体重为标准。对体格瘦小的人可能就嫌大了，老年人的新陈代谢较慢，排泄机能衰退，所以体格小的人及老年人的用药剂量要比成人平均剂量小一些。尤其是老年人，最好从成人剂量的四分之一或二分之一开始。

(6) 亲友之间介绍用药是常见的事。以咳嗽为例，咳嗽是一种症状，伤风、感冒、肺炎、肺结核、肺癌的病人都有咳嗽的症状。一般人想不到患心力衰竭的病人也可能咳嗽。病因不同，治疗的方法也不一样。治好自己咳嗽的药，对别人不一定有效。在没有弄清楚病人生的是什么病之前，最好不要随便介绍别人用药。

(7) 一般人对药物有不少错误的观念。有的人以为镇静剂是麻醉药；不能分辨什么是镇静剂、什么是催眠药；认为所有的激素都有致癌的危险。殊不知男性患前列腺癌的病人，晚期不能施行手术，可以用女性激素来治疗。女性乳腺癌有的情况要用男性激素来控制。镇静剂的作用是安定情绪，使头脑保持清醒。催眠剂是强人人睡。有的麻醉剂是由阿片提炼出的制品，可以成瘾。这些药物不能混为一谈。