

新世纪家庭保健丛书

健康数据与常见病防治问答

钟洪 罗仁 主编



华南理工大学出版社

总 序

新的世纪，寄托着人类社会新的希望，诸如世界和平、环境保护、新技术应用和提高生存质量等等

新的世纪仍延续着我们古老的话题：家庭幸福，身心健康，健康第一！

随着医学模式的转变，对于人类自身健康的维护，将不单纯地依赖于医疗机构与医院医生的诊断与治疗，更多地将依赖于人类社会生存环境的改善，依赖于全人类科学文化与卫生知识的提高，依赖于社区医疗与家庭及自我的保健！

有感于此，我们在华南理工大学出版社的支持下，经过广泛收集资料与调研论证，编辑了《新世纪家庭保健丛书》，并将此作为对新世纪的献礼！

本丛书的设计适应我国卫生改革的形势发展，以科普为主，用通俗易懂的问题形式解答医学保健知识；以中西医结合为纲，介绍中西医的保健知识；以实用技术为目，介绍常见病的常用、实用、有效的疗法与药物。例如，为适应我国加入世界贸易组织(WTO)后，中成药将在世界范围内推广应用的趋势，故编写了《家庭中成药疗法》；随着我国医药分家，非处方药物的制定，编著了《非处方药物疗法》；随着我国物质生活的提高，小康社会的到来，人们对食物保健渐趋重视，我们精心设计了《菜篮子疗法》；针对人类寿命的延长，《家庭美容疗法》亦将为您的健康增添美的光彩；随着疾病谱的改变，发病率较高而且又可以不住院在家庭自我治疗的常见病如头痛、高血压病、糖尿病、肝炎、风湿病等均作专辑介绍，相信对于珍惜健康的人士必将有所裨益

由于我们水平所限，本丛书的编写或许有些不完善之处，有些保健治疗方法可能有一些局限性，不妥之处，谨请读者批评指正

罗仁 谢炜
于广州南方医院
2000. 1. 1

前 言

健康与快乐，这一古老而不竭的话题，引发古今多少人的追求与遐想。记得十年前的一次朋友聚会中，看到在座的朋友快乐的场面，寡于言辞的我突然向各位出了两道问题：（1）你最快乐的是什么？（2）你最担心的是什么？从国外回来探亲的某女士首先回答：最快乐的是与丈夫、儿子驱车到海滨度假村去过周末，最担忧的就是生病，生病就失业，也将随之失去一切；从香港来的王兄则谓：最快乐的是能挣到大把大把的钱，最担忧的是身体不好；刚刚参加工作的小方认为最快乐的是能穿上漂亮的时装，却说不出担忧什么，再次追问，才说担忧在家的妈妈身体不知怎么样……快乐各有不同，但最担忧的事件却多集中在各人的身体与健康上。一位富有的病人曾由衷地告诉我：他在年青时拼命干活赚钱，透支健康来赚钱，过了天命之年，却是天天要讲究进食“补品”，是以钱来买“健康”。

不言而喻，随着社会进步，人类文明的发展，在现代社会中，人民群众对健康越来越重视，以致形成一个共识：“健康就是幸福，健康就是快乐，健康就是财富。”有一位医学教授曾提出一个公式：“成功=健康+事业+家庭+财富”，可见健康第一，这是成功的首要因素。

但是人们对“健康”又有多少了解呢？多少人在不健康状态下浑然不觉忘我工作，英年早逝；多少人明知有病，仍无暇顾及，以致日渐加重，积重难返；多少人本来很“健康”，到医院一检查却很不健康，以致再也离不开医药；多少人学识渊博，却不晓得人体正常的血压、呼吸、脉搏、心率、体重等是多少。说

明有关健康的科普宣传仍须大力推广。

有感于此，我们编著了《健康数据与常见病防治问答》一书，向您介绍最新的健康标准，让您了解最常用的基本的健康数据，从而方便您自我判断健康状态；将一些常见病的数据告诉您，让您了解一些基本的疾病防治知识与方法，或许能为您的健康增添一份保证，这也是我们由衷的祈望。

本书在编写过程中，重点介绍体检诊断数据、实验室检查数据、临床各科数据、营养学数据等四个方面，限于篇幅，不可能将与健康有关的所有数据尽列于书中，同时由于编著者水平所限，难免会有疏漏之处，倘有不当之处，谨请读者批评指正。

罗 仁

于广州南方医院

2000年1月1日

目 录

一、体检诊断数据

1 什么是健康？	1
2 健康体检有什么要求？	2
3 正常体温是多少？如何测量？	3
4 体温会昼夜变动吗？有无个体差异？	3
5 体温高于多少叫发热？其程度如何判断？	3
6 发热的热型有哪些？	4
7 对发热病人应注意些什么？	4
8 发热与脉搏的关系如何？	5
9 正常脉搏每分钟多少次？	5
10 脉率与呼吸频率有什么关系？	6
11 速脉与缓脉有何意义？	6
12 中医脉诊有何意义？	6
13 什么叫血压？什么叫高血压？什么叫原发性高血压？ 什么叫继发性高血压？	7
14 正常血压是多少？它与年龄有关吗？	7
15 性别差异、左右臂、上下肢及睡眠和清醒时血压相 同吗？	8
16 成人脉压为多少？了解脉压有什么意义？	8
17 什么是低血压？	8
18 影响动脉血压的基本因素有哪些？	9
19 正常瞳孔有多大？为什么它的大小能够变化？	10
20 正常视力是多少？	11

21	视力减退的原因有哪些？	11
22	如何划分耳聋的程度？	12
23	婴儿几个月后长牙算正常？乳牙共有几颗？ 一般在几岁长全？	13
24	恒牙有多少颗？什么时候长全？	13
25	正常人头围有多大？	13
26	什么叫昏迷？如何判断？	14
27	如何判断昏迷的程度？	14
28	如何辨别皮肤斑疹？	15
29	什么叫贫血？贫血如何判断？	16
30	贫血如何分度？	17
31	黄疸分哪几类？如何判断？	17
32	如何判断是否有黄疸？	18
33	甲状腺肿大如何分类？	19
34	正常人体的浅表淋巴结能摸得到吗？	19
35	浅表淋巴结肿大有哪些病因？	20
36	人身上有多少水分？每日需要多少水量？	20
37	正常成人体内水分的摄入量与排出量如何分配？	21
38	老年人体液的总量及分布情况怎样？	21
39	正常人每天尿量多少？	22
40	正常人每分钟呼吸多少次？ 呼吸频率改变说明了什么问题？	22
41	肺活量有多大？	22
42	肺活量下降是什么原因？	22
43	呼吸困难指数如何计算？	23
44	如何确定是否有咯血？	23
45	咯血程度如何判断？	23
46	心脏功能如何分级？	23

47	什么叫心律失常，如何判断？	24
48	临床常见的心律失常有哪些类型？	25
49	肝脏硬度如何划分？	25
50	脾肿大如何测量、分度？	25
51	关节活动度如何判断？	26
52	正常成人脊柱活动度是多少？	26
53	肌力如何分级？	26
54	肌张力如何判断？	27
55	瘫痪临床上怎样分类？	27
56	小儿身长如何计算？	28
57	我国成人平均身长是多少？ 何谓矮小体型？何谓巨大体型？	28
58	什么是侏儒？	29
59	什么是巨人症和肢端肥大症？	29
60	你知道成人体重计算公式吗？ 成人正常体重是多少？	30
61	怎样才算阴茎短小？	31

二、实验室数据

62	红细胞计数和血红蛋白测定的正常值及临床意义 如何？	31
63	白细胞总数及分类的正常值是多少？ 临床意义如何？	33
64	血小板正常值是多少？过多见于哪些疾病？	36
65	什么是血尿？	36
66	什么是脓尿？	37
67	什么是蛋白尿？	37
68	怎样看尿常规报告？	38

69	大便常规的内容及临床意义是什么？	40
70	大便潜血试验的意义及注意事项是什么？	42
71	什么叫血沉？检查血沉有什么意义？	43
72	血沉增加可见于哪些疾病？	44
73	谷丙转氨酶（GPT 或 ALT）增高有什么意义？	45
74	谷草转氨酶升高有什么意义？	46
75	谷草转氨酶与谷丙转氨酶的比值有什么价值？	46
76	血清蛋白测定的正常值及临床意义是什么？	47
77	“两对半”指的是什么？如何分析“两对半”化验单？	47
78	“澳抗”阳性意味着什么？	50
79	胆固醇的正常值及临床意义如何？	51
80	甘油三酯的正常值及临床意义是什么？	52
81	甲胎蛋白（AFP）测定有什么价值？	53
82	血清癌胚抗原检查的正常值及临床意义是什么？	55
83	血清钙测定有什么价值？	55
84	血清锌的测定及临床意义是什么？	56
85	查血清铁有什么价值？	56
86	红斑狼疮细胞(LE)形成的原因及临床意义是什么？	57
87	类风湿因子测定的临床意义是什么？	57
88	血糖的正常值是多少？ 血糖增高及降低见于什么情况？	58
89	肾功能测定的指标是什么？	59
90	尿素氮、肌酐的正常值及临床意义如何？	60
91	甲功 5 项各表示什么？	61
92	尿酸的检验标准及临床意义如何？	62
93	血清胰岛素水平能测定吗？	63
94	泌乳素怎么检查？	64
95	泌乳素升高常见于哪些疾病？	64

96	常见性病有哪些实验室检查？	65
97	精液常规检查的正常值及有何临床意义？	67
98	前列腺液常规检查有什么意义？	68
99	阴道分泌物检查有什么意义？	69

三、临床各科数据

100	返流性食管炎如何分度？	70
101	返流性食管炎如何诊治？	70
102	慢性胃炎分几类？	71
103	慢性胃炎如何诊治？	71
104	消化性溃疡如何诊治？	73
105	消化性溃疡常见并发症有哪些？	74
106	复发性消化性溃疡临床医学数据有哪些？	75
107	急性胃肠炎如何诊治？	75
108	早期与中晚期胃癌如何划分？	76
109	胃癌如何诊治？	77
110	消化道出血量如何估计？	78
111	上消化道出血程度如何分级？	78
112	什么叫吸收不良综合征？	79
113	如何判断是否有腹水？	79
114	腹水如何治疗？	79
115	肝昏迷如何分级？	81
116	肝昏迷如何治疗？	81
117	肝硬化如何治疗？	82
118	原发性肝癌如何诊治？	84
119	患病毒性肝炎时必定有黄疸吗？	85
120	黄疸如何治疗？	86
121	脾肿大有什么病因？	87

122	咯血如何治疗？	88
123	肺癌是如何分期的？	89
124	肺癌如何诊治？	89
125	肺结核如何分类？	91
126	肺结核如何预防？	91
127	肺结核如何诊治？	92
128	慢性支气管炎如何治疗？	93
129	慢性阻塞性肺气肿如何防治？	94
130	呼吸困难的分类及常见原因有哪些？	95
131	原发性低血压需不需要治疗？	96
132	高血压病的临床分型及分期标准是什么？	96
133	高血压病如何治疗？	97
134	心力衰竭的临床类型有哪些？	99
135	急性心力衰竭有什么表现？	99
136	慢性心衰如何防治？	100
137	高脂血症如何防治？	101
138	冠心病分哪几类？	102
139	心绞痛如何分型？	102
140	心绞痛的诱发因素有什么？	103
141	心绞痛如何治疗？	103
142	急性心肌梗塞时血清酶有哪些变化？	105
143	急性心肌梗塞抢救时应注意什么？	105
144	什么叫少尿和无尿？少尿怎样治疗？	106
145	少尿或无尿临床如何分类？病因是什么？	107
146	什么叫多尿，多尿怎样治疗？	107
147	多尿有什么病因？如何分类？	108
148	什么叫夜尿多？怎么治疗？	108
149	夜尿多有什么病因？如何分类？	109

150	蛋白尿如何治疗？	109
151	血尿如何治疗？	110
152	脓尿如何治疗？	111
153	水肿的病因有哪些？	112
154	中医对水肿如何辨证治疗？	114
155	原发性肾病综合征如何诊治？	115
156	肾脏疾病如何诊治？	116
157	肾功能衰竭如何分期？	117
158	急性肾功能衰竭如何诊治？	117
159	慢性肾功能衰竭如何诊治？	119
160	原发性慢性肾小球肾炎如何诊治？	121
161	贫血时如何分类？	122
162	缺铁性贫血如何诊治？	123
163	再生障碍性贫血如何诊治？	124
164	中医是怎样治疗贫血的？	125
165	白细胞减少症如何防治？	126
166	过敏性紫癜如何诊治？	127
167	发热时如何处理？	128
168	长期发热的病因有哪些？	129
169	中医对发热如何辨证论治？	129
170	中医怎样治疗瘫痪？	132
171	昏迷的病因有哪些？	134
172	如何治疗昏迷？	134
173	脑出血如何抢救？	136
174	脑梗塞如何治疗？	137
175	肥胖症如何防治？	138
176	消瘦的原因是什么？如何治疗？	139
177	糖尿如何分类？	141

178	糖尿病如何治疗？	141
179	如何诊治痛风？	142
180	如何诊治甲状腺功能亢进症？	144
181	地方性甲状腺肿如何诊治？	145
182	退行性骨关节病如何治疗？	146
183	什么叫骨质疏松症？引起它的常见原因有哪些？	146
184	骨质疏松症如何诊治？	147
185	强直性脊柱炎如何诊治？	148
186	类风湿性关节炎如何诊治？	149
187	颈椎病如何诊治？	150
188	系统性红斑狼疮如何诊治？	151
189	为什么精索静脉曲张可以造成不育？	153
190	少精症如何治疗？	153
191	什么是阳痿？如何治疗？	154
192	前列腺炎如何治疗？	156
193	什么是非淋菌性尿道炎？	157
194	软性下疳的早期表现有哪些？如何治疗？	158
195	尖锐湿疣是什么病？如何治疗？	158
196	男、女淋病分别有哪些早期症状？ 成人无合并症的淋病如何治疗？	159
197	梅毒的早期症状及治疗是什么？	160
198	慢性盆腔炎如何诊治？	161
199	什么叫更年期综合征？其临床表现如何？	162
200	更年期综合征如何治疗？	162
201	怎样预防近视？	163
202	得了近视眼后怎么办？	164
203	如何治疗白内障？	165
204	临床上沙眼如何分期，病变程度如何判断？	165

205	沙眼如何诊治？	166
206	慢性鼻炎如何诊治？	167
207	耳聋是怎么发生的？	168
208	引起耳聋的原因有哪些？怎样治疗？	169
209	急性化脓性中耳炎如何诊治？	170
210	什么叫牙周病？	171
211	复发性口疮如何诊治？	171
212	扁桃体肿大如何分类？急性扁桃体炎如何治疗？	172
213	慢性咽炎如何诊治？	173
214	什么叫休克？	174
215	休克的临床表现分为几度？	174
216	如何防治休克？	175
217	急性阑尾炎临床如何分类？	177
218	急性阑尾炎如何诊治？	177
219	慢性阑尾炎如何诊治？	178
220	水过多如何诊治？	179
221	脱水的性质、程度如何判断？	179
222	脱水如何治疗？	180
223	酸碱平衡失调有哪些？怎么治疗？	181
224	低血钾症如何治疗？	182
225	高血钾症如何治疗？	182
226	“缺锌”对人体有什么影响？如何防治？	183
227	维生素 D 对儿童有什么重要作用？ 缺乏或过多有什么危害？	183

四、营养学数据

228	热能单位是什么？	184
229	人体需要的三大营养物质是什么？ 每日需要多少营养物质？	185

230	人体每日需要多少热能？	185
231	人体必需氨基酸量是多少？	186
232	什么是必需脂肪酸？	186
233	平衡饮食的要求是什么？	187
234	什么叫要素膳？	187
235	什么叫高热能高蛋白饮食？	188
236	什么叫低蛋白饮食？	188
237	什么叫低脂肪饮食？	188
238	什么叫低钠饮食？	189
239	什么叫低嘌呤饮食？	189
240	常见的营养缺乏病有哪些？	189
241	成人每天需要哪些电解质？什么叫电解质紊乱？	190
242	如何调节钾的饮食？	190
243	水肿的病人要忌盐吗？	191
244	缺钙对人体有什么影响？	191
245	冠心病的饮食原则有哪些？	191
246	高脂血症的饮食要求有哪些？	192
247	高血压病的饮食原则有哪些？	193
248	消化性溃疡的饮食要求是什么？	194
249	肝炎的饮食要求是什么？	195
250	胆道疾患的饮食应注意些什么？	196
251	急性胰腺炎的饮食要求是什么？	196
252	慢性胰腺炎的饮食要求有哪些？	197
253	慢性肾炎的饮食要求有哪些？	197
254	肾病综合征的饮食要求有哪些？	198
255	糖尿病的饮食要求是什么？	199
256	痛风病的饮食原则有哪些？	200
257	产妇的膳食有什么要求？	201

258	钙的食物来源有哪些？	202
259	铁的食物来源有哪些？	202
260	碘的食物来源有哪些？	202
261	锌的食物来源有哪些？	203
262	维生素 A 的食物来源有哪些？	203
263	维生素 E 的食物来源有哪些？	203
264	维生素 C 的食物来源有哪些？	203
265	硒的食物来源有哪些？	204
266	维生素 K 的食物来源有哪些？	204
267	维生素 B ₁₂ 的食物来源有哪些？	204
268	维生素 B ₁ 的食物来源有哪些？	205

一、体检诊断数据

1 什么是健康？

什么是健康？说起来可能感觉很简单，只要是能吃、能睡、感觉身体好、没有疾病就是健康。诚然，目前在全世界范围内，疾病仍然是困扰人类的一个大问题。显而易见，没有疾病以及预防患病是健康必不可少的一部分。有些人确实身体没病，食欲良好，但他们或是成天不爱说话，少与人来往，孤僻，好钻牛角尖，或是胸襟狭窄、过分多疑，或是过于胆小怕事，或是经常感情用事、爱发脾气、与人格格不入，或是没有一定的志向，浑浑噩噩，过一天是一天，或是自私自利、损人利己，甚至不择手段去触犯法律，以达到不可告人的目的，或是对生活失去信心，以致厌世自戕。具有以上这类行为特征的人，只能说是躯体健康而没有心理健康。

心理学家马斯洛和米特尔曼认为，正常人的心理应具备以下10条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己并能恰当估价自己的能力；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

世界卫生组织（WHO）在给健康下的定义中明确指出：健康不等于没有疾病及羸弱的消除，而应当包括以下三个要素：

1) 体格健康，不单是没有疾病，关键是生命的质量。

2) 精神（包括认知、思维、情感与意志）健康和行为健康，而后者常常容易被忽视。众所周知，吸烟、酗酒、吸毒、纵欲等生活方式已成为严重危害健康的因素。