

FANGBING ZHIBING
BAISHITONG

防病治病

百事通

刘衍兴 侯健 主编

中国社会科学出版社

防病治病百事通

主 编 刘 炯 六 侯 健

编 者 李修安 刘桂云 祝 坦



中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

防病治病百事通/刘衍兴,侯健主编. —北京:中国社会出版社,
1998. 1

ISBN 7—80088—916—5

I. 防... II. ①刘... ②侯... III. 疾病—防治—问答
IV. R4—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 00332 号

书 名:防病治病百事通

主 编:刘衍兴 侯 健

责任编辑:张友华

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话:66051698 电传:66051713

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京京海印刷厂

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:5.25

字 数:117 千字

版 次:2005 年 10 月第 2 版

印 次:2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7—80088—916—5/C·152

定 价:8.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

目 录



辨 病 法

怎样以眩晕辨病	1
怎样以吞咽困难辨病	2
怎样从皮肤的颜色观疾病	3
怎样验便查疾病	4
怎样以便血判疾病	4
怎样望口唇的颜色辨病	5
怎样观舌识病	5
怎样检查甲状腺疾病	7
怎样自我发现甲状腺疾病	8
怎样区别感冒和流感	9
怎样听咳嗽判疾病	10
怎样区别流脑和感冒	11
怎样尽早发现心脏病	12
怎样认识心肌梗塞的前兆	13
怎样鉴别典型的心绞痛发作	14
怎样判断劳力性心绞痛的严重程度	15
怎样发现胃癌的早期症状	16
怎样发现自己是否贫血	16
怎样鉴别几种貌似感冒病	17
怎样自测糖尿病	18
怎样早期发现精神病人	19
怎样早期发现重症肝炎	20
怎样知道自己得了急性阑尾炎	22

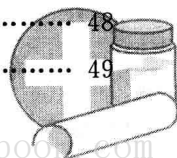


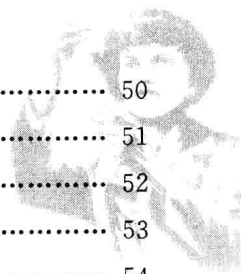


怎样自我发现性病	23
怎样自我诊断常见癌症	24
怎样早期发现胃癌	25
怎样早期发现胃溃疡癌变	27
怎样早期发现肝癌	27
怎样早期发现肺癌	29
怎样早期发现直肠癌	30
怎样自己检查乳房有无异常	31
怎样早期发现宫颈癌	32
怎样确定是否患了子宫内膜癌	33
怎样从阴道不正常出血看疾病	33
怎样从白带看妇科疾病	34
怎样从大便带血来辨病	35

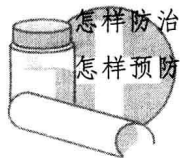
防治病法

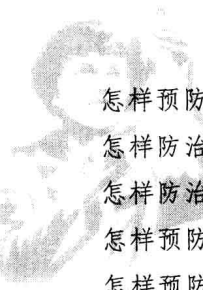
怎样防治感冒和流行性感	36
怎样预防支气管炎	37
哮喘时怎样使痰液排出	39
怎样预防哮喘病	40
怎样防止胃出血	40
怎样防治慢性胃炎	42
怎样自我揉腹健脾胃	43
怎样采用体育疗法治疗便秘	44
怎样用药粥治疗老年便秘	45
怎样进行心肌梗塞的现场抢救	46
心肌梗塞病人怎样在家进行康复治疗	47
怎样预防心肌梗塞的发生	48
怎样预防第二次心肌梗塞	49



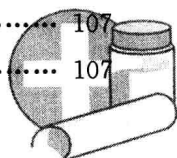


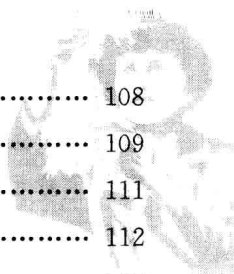
怎样应急处理心绞痛.....	50
怎样预防心脏病病人心力衰竭.....	51
怎样防治病毒性心肌炎.....	52
怎样保护肾脏.....	53
怎样防治急性肾炎.....	54
怎样防治糖尿病肾病.....	54
怎样防治贫血.....	55
怎样预防脑血栓的复发.....	56
怎样预防脑溢血.....	57
怎样消除中风的诱发因素.....	58
怎样自我按摩以预防中风.....	59
怎样防治动脉硬化.....	61
怎样防治血管神经性头痛.....	62
怎样防治肌紧张性头痛.....	63
怎样对待癔病的发作.....	64
怎样预防老年性糖尿病低血糖发生.....	65
怎样防治红斑狼疮.....	65
怎样预防风湿病.....	67
怎样防治风湿性关节炎.....	68
怎样防治痛风.....	68
怎样预防农药中毒.....	69
家庭怎样预防传染病.....	70
怎样给传染病病人居室消毒.....	71
怎样预防胃肠道疾病.....	72
夏季怎样防治痢疾.....	73
怎样预防流行性腹泻.....	74
怎样防治肺结核.....	75
怎样预防尘肺病.....	79



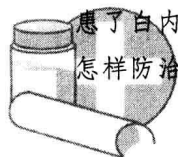


怎样预防矽肺.....	80
怎样防治有机磷农药中毒.....	81
怎样防治稻田皮炎.....	82
怎样预防乙型脑炎.....	83
怎样预防破伤风.....	84
怎样预防“鹦鹉热”.....	85
怎样防治被疯狗咬伤.....	85
怎样预防伤寒.....	86
怎样防治斑疹伤寒.....	87
怎样预防猩红热.....	88
怎样防治疟疾.....	89
怎样防治病毒性肝炎.....	90
怎样预防甲型肝炎.....	92
怎样预防乙型肝炎.....	93
怎样接种乙肝疫苗.....	94
怎样防治蛔虫病.....	95
怎样防治肝吸虫病.....	95
怎样预防姜片虫病.....	97
怎样防治弓形虫病.....	97
怎样预防布氏杆菌病.....	98
怎样预防旋毛虫病.....	99
怎样防止摩托车综合症.....	100
怎样防止化学物质致癌.....	101
怎样防治六种农民病.....	104
怎样预防人畜共患病.....	105
怎样使用艾灸法.....	106
怎样拔火罐.....	107
怎样防治尿路感染.....	107





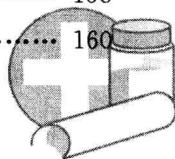
怎样防治前列腺疾病	108
怎样预防性传播疾病	109
怎样才能彻底治疗淋病	111
怎样预防梅毒	112
怎样才能彻底治疗梅毒	112
怎样预防艾滋病	113
怎样预防腰痛	114
怎样防治闪腰	114
慢性腰痛患者怎样进行疗养	115
怎样做解除腰部酸痛的体操	115
肩周炎怎样选择体育疗法	116
颈椎骨质增生者怎样做自我治疗	117
怎样自我治疗落枕	117
怎样预防疖和痈	118
怎样预防甲沟炎	119
怎样防治下肢静脉曲张	119
怎样预防膝关节骨质增生	120
怎样预防食道癌	121
中医怎样辨证治疗乳腺癌	122
怎样预防结肠癌	123
怎样预防直肠癌	124
怎样防治痔疮	125
怎样预防跟骨骨刺引起的疼痛	127
怎样治疗跟骨骨刺引起的疼痛	127
老年人怎样预防骨折	128
怎样防治沙眼	129
患了白内障怎样治疗	130
怎样防治红眼病	130



怎样防治“偷针眼”	131
怎样预防化脓性中耳炎	132
怎样预防牙病	134
怎样预防龋齿	135
怎样治疗口腔溃疡	136
怎样预防口腔癌	137
怎样预防牙周炎	137
怎样预防牙周病	139
怎样防治桃花癣	139
怎样防治脚气	140
怎样预防灰指甲	141
怎样防治疥疮	142
怎样防治冻疮	144
怎样防治荨麻疹	146

病人护理法

大咯血病人怎样自我保护	148
怎样减轻有病心脏的负担	149
冠心病病人怎样自我保健	149
心脏病怎样进行家庭护理	151
冠心病病人怎样注意生活小事	152
怎样护理急性心肌梗塞病人	154
心肌梗塞病人出院后怎样护理	155
高血压病人应该怎样安排生活	156
高血压患者怎样度夏	156
怎样保养胃肠	157
慢性肾炎怎样进行饮食与休息	158
糖尿病病人怎样调理	160



辨 病 法



怎样以眩晕辨病

眩晕是机体对于空间关系的定向感觉障碍或平衡障碍。眩晕是一种症状，病人感觉自身或周围景物旋转、移动或摇晃，眩晕症状出现的同时，常伴有平衡失调、站立不稳、眼球震颤、指物偏向、恶心呕吐、面色苍白、全身出汗及脉搏血压的改变。

一般将眩晕分成真性眩晕及非前庭系统性眩晕，亦称一般性眩晕或称头晕。前者是由前庭神经或内耳迷路神经所引起的自身旋转、摇晃、移动感；后者仅有头晕、头胀、头重、脚轻、眼花或轻微的站立不稳，常由心血管系统疾病、脑动脉硬化或全身疾病所引起。

怎样以眩晕辨病，大多从以下几点入手：

1. 详细询问病史，了解眩晕的性质、程度、伴随症状及诱发因素。
2. 除一般的神经系统检查外，应注意有无眼球震颤、共济失调、听力障碍、眼底水肿及颅内压增高症（常见有剧烈头痛伴恶心、呕吐）等神经科症状。
3. 检查是否有高血压、低血压、心律不齐、心力衰竭、贫血、感染、中毒等症状。
4. 注意有否耵聍阻塞外耳道，有无胆脂瘤性中耳炎及耳硬化症等耳科方面疾病。
5. 用音叉试验了解听力情况、听力障碍的性质及程度，必要时做电测听检查。
6. 进行前庭功能检查：包括自发性眼震、倾倒、指物偏向、旋转试验、变温试验、位置试验、视动性眼震试验，必要时做眼振电图检查。



7. 对疑有颅内占位性病变者，应做头颅超声波、脑电图、头颅摄片、CT扫描检查等；疑有颅内炎症者，应做脑脊液检查；疑为颈椎病则需拍颈椎片。

怎样以吞咽困难辨病

吞咽困难是食物从口腔至胃的运送过程中，受到阻碍的一种症状。正常情况下吞咽流汁约3~4秒，吞咽固体食物约6~8秒即到胃贲门部，食管的任何一部位病变均可造成吞咽困难。例如：

1. **食管炎**：是吞咽困难的常见原因。口腔卫生不良、营养缺乏、胃液返流等均可引起食管炎。食管炎患者除吞咽困难外，还有进食时疼痛的症状，其特点是胸骨后烧灼样疼痛，常于进食后即可发生，侧位时亦可发生，而直立位后立即消失。疼痛放射至颈、背部，发作时口中反酸或有苦味，严重的病人会因返流的胃肠液刺激而引起局部痉挛。

2. **食管憩室**：为食管向外突出的小囊。食物进入其内部，使憩室逐渐胀大，压迫食管而出现吞咽不畅，症状时轻时重，并发炎症时可出血，甚至穿孔。

3. **食管黏膜下脓肿**：为黏膜受损伤而并发感染的结果。可伴全身不适、发热、胸骨后烧灼样疼痛等症状。

4. **食管裂孔疝**：是由于胃、肠或其他腹内脏器经横膈食管裂孔进入胸腔而引起疼痛、咽下困难、食物反流以及上消化道出血等症状的胃肠病。其特点是除吞咽困难外，上腹部疼痛并向肩背部放射，餐后卧下症状尤其加剧，而站位则明显减轻。

5. **食道癌**：是我国常见的癌种之一，我国北方较南方更为多见，好发于40岁以上的男性。本病早期可表现为胃部闷胀感，进食时有胸骨后针刺样疼痛或有食物通过困难、滞留等感觉，以后可出现持续性和进行性吞咽困难，如最初进食固体食物困难，进而进食



流质食物亦不易通过，甚至进食后便出现呕吐。

6. 颈椎病：颈椎前缘增生的骨赘压迫有关神经时，也可出现吞咽困难，且多伴有肢体麻木、头晕、头痛等症状。此外，有部分患者在吞咽唾液时，咽部不适，有梗阻感，但进食或注意力分散时，该症状消失，这多属神经官能症，即所谓“梅核气”，但需排除器质性疾病后方可下此诊断。另外食管良性瘤、狭窄、神经肌肉病变等也可有吞咽困难，因此有此症状者，宜赶快就医，以便及早清除隐患。

怎样从皮肤的颜色观疾病

1. 颜色：①苍白：由于贫血、寒冷、惊恐、休克等疾病引起毛细血管痉挛或充盈不足。②发红：多见于发热性疾病、某些中毒等。③发绀：中医认为多是血淤、寒症或痛症。④发黄：多见于胆道阻塞、肝细胞损害或溶血性疾病。⑤色素沉着：常见于肝硬变、肝癌、疟疾、使用某些药物等。妇女妊娠期间及老年人也可发生，谓之妊娠斑及老年斑。⑥色素脱落：常见于白癜风、白斑和白化症。

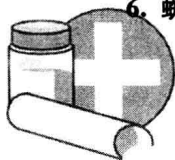
2. 湿度：风湿病、结核病、甲亢、佝偻病、脑炎后遗症等，常出汗，故皮肤较湿；皮肤发凉而潮湿，见于休克和虚脱；皮肤干燥见于维生素 A 缺乏、黏液性水肿、脱水和硬皮病等。

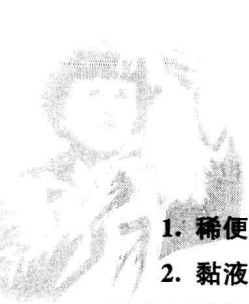
3. 弹性：中年人皮肤弹性减弱，老年人皮肤弹性松弛；弹性减弱还见于长期消耗病人和严重脱水者。

4. 皮疹：①斑疹：见于斑疹伤寒、丹毒、麻疹等。②丘疹：隆出皮肤，见于药物疹、猩红热、麻疹、湿疹等。

5. 出血点与紫癜：见于造血系统疾病、重症感染、工业毒物或药物中毒等。

6. 蜘蛛痣：见于慢性肝炎、肝硬变。





怎样验便查疾病

1. 稀便或水样便：常见于各种原因引起的腹泻。
2. 黏液便、脓液便、脓血便：常见于痢疾、溃疡性结肠炎、结肠或直肠癌。
3. 柏油样便：见于上消化道出血。
4. 血便：见于肠道下段出血的疾病，如痢疾、结肠癌、痔出血等。
5. 陶土样便：呈灰白色，见于各种原因引起的阻塞性黄疸。
6. 绿色稀便：见于乳儿消化不良。
7. 细条状便：见于直肠狭窄，如直肠癌等。
8. 米汤样便：见于霍乱、副霍乱。

怎样以便血判疾病

血液从肛门排出，色可暗可鲜，统称为便血。

引起便血的疾病很多，临床上将便血区分为上消化道出血和下消化道出血，用以判断出血的部位和病变的性质。

一般说来，上消化道出血，由于血液受胃酸的作用，排出的血多呈暗红色或柏油状，且往往伴有呕血现象。常见的病及特点为：便血伴有肝硬化表现，如黄疸、腹水、蜘蛛痣等，为食道与胃底静脉曲张破裂引起；便血伴返酸、上腹部烧灼感、疼痛，服用解痉止酸药常能奏效，为胃或十二指肠溃疡；便血伴食欲减退、明显消瘦、疼痛、进食与季节变化的关系不明确，药物治疗无效，可能疑似肿瘤。

下消化道出血，便出的血多为鲜红色，常见病及特点为：便后滴下鲜血或呈喷射状流出，与粪便不相混，多见痔疮、肛裂；便血与粪便相混杂，伴有黏液者，应警惕癌的可能；便血并有腹部肿块者，应想到肿瘤或肠套迭；粪便呈脓血样或血便伴有黏液及脓液，



为痢疾、慢性结肠炎、肠结核等；便血伴有剧烈腹痛，最大可能是肠系膜血管阻塞或出血性坏死性肠炎。

便血还可见周身或其他器官疾病，如血液病、严重感染、尿毒症、维生素 C 缺乏、慢性肺部疾患等。



怎样望口唇的颜色辨病

唇色发白：若双唇淡白，多属脾胃虚弱，气血不足，常见于贫血和失血症；若上唇苍白泛青，多为大肠虚寒、腹泻、胀气、腹绞痛、畏寒、冷热交加等症状间而出现；若下唇变苍白，为胃虚寒，会出现上吐下泻、胃部发冷、胃阵痛等现象。

唇色淡红：多属血虚或气血两虚，体质虚弱而无疾患之人可见此唇色。

唇色深红：唇色火红如赤，常见于发热；肺心病伴心力衰竭者，当缺氧时呈绛紫红色，临床上称为发绀；唇色如樱桃红者，常见于煤气中毒。

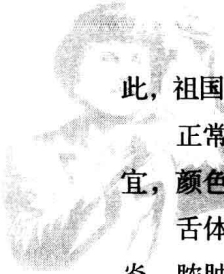
唇色泛青：为气滞血淤，多是血液不流畅，易罹患急性病，特别是血管性病变，如血管栓塞、中风等急暴之症。

唇色发黑：唇色黯黑而浊者，多为消化系统有病，时见便秘、腹泻、腹胀、头痛、失眠、食欲不振等；若唇上出现黑色斑块，口唇边缘有色素沉着，常见于慢性肾上腺皮质功能减退（阿狄森氏病）；若在唇部、口角特别是下唇及口腔黏膜上有褐黑色斑点，有时很密集，没有不适的感觉，则可能是患者的胃肠道中发生多发性息肉。

怎样观舌识病

舌象的变化能较客观地反映人体内疾病的性质、病位的深浅、病情的险恶与否，甚至可以通过观察舌象来判断疾病的转归和预后，因





此，祖国医学把观察舌象作为“望闻问切”中“望”的一项主要内容。

正常的舌象是舌体柔软，舌伸出方向居中，活动自如，胖瘦相宜，颜色淡红，舌面铺有薄薄的、颗粒均匀、干湿适中的白苔。

舌体若有暂时性增大，往往见于舌炎、口腔炎、舌的蜂窝组织炎、脓肿、血肿、血管神经性水肿；如有长时间的增大，则可见于克汀病（一种内分泌疾病，因小儿时期甲状腺功能减退所引起，又称呆小病，主要见于地方性甲状腺肿流行区，由于母体缺碘而影响胎儿甲状腺生长发育所致）、先天愚型、舌肿瘤等；骨髓瘤病人由于在舌处有淀粉样蛋白或副淀粉样蛋白沉积，可出现巨舌症。

人体若缺乏核黄素，就可在舌头上出现地图样图案，边缘为不规则的黄色隆起部分，被称为地图舌。黄色隆起物为上皮细胞堆积形成，一般存留时间不长，几天内就可脱掉，然后可再形成新的黄色隆起，并移向他处，称为“移地性舌炎”。

有的人患缺铁性贫血、恶性贫血、慢性萎缩性胃炎或糖尿病，就可出现舌乳头萎缩、舌体变小、舌面光滑并呈粉红色或红色等症，故称为“镜面舌”。舌乳头萎缩一般被认为是细胞内氧化过程障碍的早期信号，因为这些乳头的细胞有高度代谢活性，若因某种酶系、循环系统运转障碍或食物中缺乏必要的营养物质而影响体内的代谢，都可合并程度不同的舌乳头萎缩。

久病体衰或长期使用广谱抗菌素的病人，由于身体抵抗力降低，体内菌群失调，细菌被药物杀死，而霉菌却得以不断生长繁殖，结果可使病人的舌面上敷有黑色或黑褐色毛，即所谓的“黑毛舌”，这可能是霉菌的菌丝缠绕在丝状乳头（舌乳头的一种）上和舌面的上皮细胞角化、变长所致。

得了糙皮病的病人，由于体内缺乏烟酸，故而舌面绛红，如同新鲜牛肉一样，被称为“牛肉舌”；猩红热和长期发热的病人的舌乳头可肿胀、发红，像草莓一样，则被称为“草莓舌”；舌伸出时偏向一侧是舌下神经受损的重要指征；甲状腺功能亢进症和神经官能症



的病人，舌伸出时常有颤动。

当患有鼻部疾病（伴有张口呼吸、唾液缺乏）、大量抽烟、服用阿托品类药物、进行放射治疗后，舌体可有明显的干燥；严重的可有舌体缩小，并且舌中部出现纵沟，一般见于严重脱水（成人约3公斤以上），可同时伴有皮肤弹性减退等。

如果病情逐渐变重，那么病人的舌苔可渐渐地由白而黄、由厚而薄、由润而干，一般见于脱水、酸中毒；如果舌苔由白而黄、由黄而退，由退而复出新薄白苔，则说明疾病开始向好的方向转化；如果舌苔由白而灰、由灰而黑，则可成为疾病趋向恶化的象征。

人体有病为什么能在舌象上反映出来呢？这与舌的特殊构造和生理功能有关。舌的表面黏膜构成许多小而突起的舌乳头，较大的舌乳头内含有味蕾，能够感受味觉。正常舌的乳头黏膜上皮有轻度角化现象，它与唾液、食物碎屑和细菌混在一起，共同形成薄薄的一层白色舌苔。舌内血管、神经分布丰富，且有较多的腺体，它是食物进入消化道的必经器官之一，也是机体内环境和外环境接触的要道。血液中的血氧浓度、血红蛋白含量以及舌上皮厚度均可影响舌质和舌苔的变化，当体内上述成分因疾病的侵袭而发生改变时，即可从舌上表现出来。

因此，若能对舌象有所了解，经常观察它的变化，可以及时地发现某些疾病。

怎样检查甲状腺疾病

甲状腺疾病主要表现为两种异常，一是形态学上的异常；二是功能上的异常。前者包括良性甲状腺肿或恶性甲状腺肿，后者则包括甲状腺机能亢进或甲状腺机能低下等。

正常的甲状腺在颈部的前下方，气管的前面和两旁，由外表看不出来，用手通常摸不到或只是稍稍可以摸到。若用手很容易就可



以摸到肿大，特别是在吞口水的时候更明显，会上下移动，则是甲状腺肿大异常。有的人从外表一看就可以看到肿大，整个甲状腺都大起来，也可以出现结节。因此，用手触摸检查甲状腺最为简单，但需要丰富的实践经验。若是恶性的结节，摸起来较硬，表面凹凸不平；若是良性囊肿，虽然也可能很硬，但表面平滑；若是甲状腺机能亢进症，除了摸到整个甲状腺肿大以外，若用手心接触颈部，可以感觉血液的流动。

第二是甲状腺超声波检查，可看到甲状腺的大小、形状、内部的大致结构等。

第三是甲状腺穿刺细胞学检查。这种检查通常可以比较清楚地了解甲状腺细微形态学上的变化，整个过程只需5分钟，非常迅速、简单，像打针一样略有痛感，不必打麻药。医生将抽出的穿刺液放在玻璃片上，染色后放显微镜下观察，很快就有结果。为了精确命中目标，有时会在超声波导引下做细胞穿刺检查。利用这种检查方法，可以知道病人的甲状腺是否发炎、是什么炎症、有没有恶性病变、是哪一种病变？不过分化良好的甲状腺滤泡瘤不易和良性滤泡腺癌区别，这时通常会让病人接受手术治疗。

第四是抽血测甲状腺荷尔蒙——三碘甲状腺素（T₃）和甲状腺素（T₄），以及脑垂体荷尔蒙——甲状腺促进素，简称甲促素（TSH）。

甲状腺机能亢进时，血中三碘甲状腺素和甲状腺素会升高，而甲促素会比正常人低。若甲状腺机能低下，则血中三碘甲状腺素和甲状腺素会降低（通常是甲状腺素降低），而甲促素反而升高。

其他检查方法还有甲状腺抗体检查、放射性碘摄取及扫描、甲状腺球蛋白测定等。

怎样自我发现甲状腺疾病

当你发现颈部增粗时，虽然没有其他不适的症状，也

