

当代自我诊疗大观

孙富显 编著

山东科学技术出版社

内 容 提 要

本书是作者根据自己多年积累的丰富的国内外医学资料(主要是诊疗疾病方面的知识)精心编撰而成的一本普及型医学读物。作者以严肃的科学精神,将自己所搜集到的世界各国,特别是发达国家在诊治人体疾病方面的丰富资料,包括在现代科学支持下所出现的新技术、新经验和各种奇方妙法,进行了严格的甄选和分类,并给予了精心编撰。全书资料翔实丰富,体例新颖科学,文字通俗易懂,因而具有很强的实用性。一册在手,可使您受益匪浅。

当代自我诊疗大观

孙富显 编著

山东科学技术出版社出版发行

新华书店经销

威海日报印刷公司印刷

850×1168毫米 32开本 24印张 580千字

1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN 7—5331—2390—5

R·724 定价:43.00元

目 录

第一章 总 述	1
(一)由体貌变化诊病	1
学会识别疾病征兆	1
从舌的变化辨病	2
从眼睛的变化辨病	4
从口腔的变化辨病	5
从指甲的变化辨病	8
从面色、肤色变化辨病	10
(二)由饮食味觉变化诊病	12
由饮食状况辨病	12
(三)由大小便变化诊病	13
从粪便的状况辨病	13
从小便的状况辨病	14
(四)由身体的其他异常诊病	14
呕血	14
剧烈偏头痛有时是脑血管破裂先兆	14
心脏杂音与心脏疾病	15
心脏病的表现	15
与高血压有关的不良感觉	15
肺部疾病的早期表现	16
慢性风湿性关节病的表现	16
糖尿病的 10 大信号	16
消化性溃疡的表现	16

肝炎病的表现	16
肾脏病的早期表现	16
阴道流血	16
妇女下腹痛	17
外阴瘙痒	17
妇女腰痛	17
长期低热	18
自身免疫病的蛛丝马迹	19
要重视疾病的无症状现象	19
无痛性症状可能有危险	20
从五官变化辨病	22
耳垂的变化是某些疾病的征兆	23
从睡眠情况辨病	24
从男性“脱毛”情况辨病	24
从毛发的变化辨病	24
从颈部变化辨病	25
牙齿是人体的秘密病灶	25
第二章 分 说	26
(一)心脑血管疾病的自我诊疗	26
心脏病发作可以预测	26
心脏病和脑溢血发病先兆	27
从7个方面了解和保护自己的心脏	27
猝死可能与高半胱氨酸含量高有关	29
遗传因素可能是心脏病主因	29
应警惕脚气病性心脏病	30
汽车废气可能导致心脏病	30
胆囊疾病也会引发心绞痛	31
心肌缺血的发生高峰	32

脑供血不足的原因	32
心脏病与胆固醇的关系	33
高胆固醇血症的危害	35
细菌感染与心脏病	36
胆固醇过低易患脑出血	36
长期疲劳与高血压	37
年轻人何以会发生猝死	38
心脏病病因新说	39
心脏病发作的 4 个诱因	40
中老年人上腹痛应警惕心肌梗塞	41
危险的无症状动脉硬化	42
营养中加铁可能引起动脉硬化	43
衣原体感染可导致心血管硬化	43
动脉炎症可能诱发心脏病和中风	44
饮食与心血管疾病	44
类胱氨酸是更危险的“心脏杀手”	46
年轻女性应警惕患血管炎	47
慢性支气管炎也会引发脑梗塞	48
心绞痛的自我判断	49
生气易患心绞痛	49
老年人左心衰的早期征兆	50
“流脑”的三大警号	52
怎样增强你的心脏功能	53
心脑血管病防治要诀	54
心脏病患者要防止过度劳累	55
心脏病患者应该警惕危险的星期一	55
热浪滚滚防心衰	57
保持牙齿清洁可预防心脏病	58

心血管疾病患者拔牙要注意安全	58
如何防止胆固醇过高	59
如何预防脑溢血	60
急性心肌梗塞的自救	61
心脑血管病的异病同治	62
血栓闭塞性脉管炎的忌口	63
改变生活方式,防止心梗复发	63
脑溢血的家庭救护	64
过滤血液可减少不良胆固醇	64
深海鱼油是血管清道夫	65
关于房颤的治疗	66
心动过速的体育疗法	67
心动过速的自救	68
中医治疗病毒性心肌炎	69
胆心综合症的防与治	69
自我测试心律失常	70
心律失常的病因和治疗	71
用降低正常的胆固醇数值方法防止心肌梗塞	72
治疗缺血性心脑血管病的血稀疗法	72
秋天老人慎防脑血栓	73
有利于降低血脂的食物	74
多吃蔬果可防心脏病	74
素食和运动可缓解心脏病	75
用水果疗法预防心脏病	75
施行人工呼吸应视病情而异	76
治疗心脑血管病验方集锦	77
基因疗法治心脏病前景光明	79
高血压急症的表现	80

高血压病因新说	81
高血压加速大脑萎缩	82
有些冠心病可表现为胃痛	82
要充分认识高血压的危害性	83
高血压患者应预防中风	84
高血压病人拔牙须知	85
专家提醒:慢性病勿“慢防”	85
调理气血是治疗冠心病的关键	86
请注意您的夜间血压	87
高血压患者应终身治疗	88
要提倡“自测血压”	89
高血压患者不应跟着感觉走	90
高血压患者的自我防治	91
苹果疗法可降血压	92
冠心病的手术治疗	93
冠心病可用介入疗法	93
肾动脉重建手术可治疗肾动脉缺血性高血压	94
运动降压简便易行	95
高血压的“息怒”疗法	96
冠心病能否服人参	96
非药物降血压 10 法	97
冠心病的早期诊断	98
冠心病的早期信号	99
耳鸣可能是冠心病的先兆	100
发现早期冠心病的武器	100
A 型性格与冠心病	101
冠心病与猝死	103
冠心病防治要抓“早”	104

冠心病的标本兼治·····	105
叶酸可显著减少患冠心病危险·····	106
再障贫血病的病因·····	107
再生障碍性贫血的诊治·····	108
贫血症及治疗·····	109
缺铁性贫血病人的饮食·····	110
贫血的药膳·····	110
贫血不可乱补·····	111
(二)肝胆病的自我诊疗·····	111
说说肝炎·····	111
已知的肝炎病毒及发病情况·····	114
我国首次证实存在第七种肝炎病毒·····	114
化学性肝损伤·····	115
CTLs 对制服肝炎病毒前景看好·····	116
肝脏病的自我诊断·····	116
肝与肾脏关联之谜·····	117
健康乙肝病毒携带者并不健康·····	118
运动性肝肿大·····	118
易被误诊的肝结核·····	120
甲肝早期诊断的特异性指标·····	120
慎防甲肝危害儿童·····	121
不易察觉的丙肝·····	122
意大利学者发现丙肝病毒弱点·····	123
关于病毒性肝炎·····	123
乙肝是可以治愈的·····	124
预防是战胜乙型肝炎的根本措施·····	125
正确认识乙肝病毒携带者·····	125
乙肝病毒携带者的自我保健·····	126

乙型肝炎与乙肝疫苗·····	128
甲型肝炎可以预防·····	129
人类健康的保护神——基因工程乙肝疫苗·····	129
肝脏移植治疗急性肝功能衰竭·····	131
前途无量的肝脏再生因子·····	132
肝炎病人的食疗·····	133
多向调节是治疗脂肪肝的关键·····	134
肝病治疗宜整体与局部相结合·····	136
慢性肝病患者的家庭护理·····	136
口服干扰素治疗丙肝·····	137
肝炎用药四原则·····	138
肝炎患者与休息·····	139
肝炎病人与吃糖·····	139
史群友治肝病新法·····	140
肝炎病人与节日·····	141
多食蘑菇大蒜防肝病·····	141
哪些人易患胆石症·····	141
胆囊炎、胆石症防治新法·····	142
胆石症的最佳治疗方案·····	143
胆囊已切除为啥还腹痛·····	144
胆结石与饮食·····	145
胆囊炎病人不妨酌食油腻·····	145
(三)肾脏病的自我诊疗·····	147
用现代医学揭示肾虚本质·····	147
对肾炎病认识的误区·····	148
肾脏病的自我诊断·····	149
儿童反复血尿要警惕 IgA 肾病·····	149
紧张可能导致肾结石·····	150

肾虚的病因与治疗·····	151
肾病并非皆虚症·····	152
许多肾病源于止痛药·····	152
肾虚可致骨痹·····	153
肾虚与男性性功能障碍·····	154
尿中有蛋白不一定是肾炎·····	154
慢性肾炎的脾肺论治·····	154
肾炎治脾,殊途同归·····	155
学会保护自己的肾脏·····	156
肾炎病人的饮食与饮水·····	157
肾移植是终末期肾病患者的福音·····	158
人在旅途要护肾·····	159
巧用黄芪治肾病·····	159
老年多尿症的食疗·····	160
(四)肠胃病的自我诊疗·····	161
人类应该关心自己的肠道·····	161
呼气试验可查胃病·····	161
特殊原因引起的腹痛·····	162
肠道易激综合征的诊治·····	163
脑力过度当心胃出血·····	164
关于急腹症的诊断·····	165
慢性胃肠病贵在综合辨治·····	166
关于环形孢子传染病·····	167
隐形孢子威胁人类饮水安全·····	169
胃肠道疾病应积极治疗·····	170
中医治疗慢性结肠疾病取得新突破·····	170
关于肠道运动障碍性疾病·····	171
警惕没有腹泻的中毒性菌痢·····	172

关于大肠杆菌的是与非·····	172
肠道感染后发生的关节炎·····	174
关于胃的自我保护功能·····	175
防止食物中毒 10 要则 ·····	176
共餐制可能引发胃溃疡·····	177
验血查不出的病菌·····	177
旅游者应防腹泻·····	178
夏季感染性腹泻的防治·····	179
胃酸过多催人老·····	180
慢性胃炎的中医治疗·····	181
治疗溃疡病的新招术·····	181
消化性溃疡的自我护理·····	183
肠黏膜脱落的诊治·····	183
胃病的生活调理和治疗·····	184
急性胃肠炎的防治·····	185
慢性腹泻的自我保健·····	186
溃疡病出血后的家庭饮食调养·····	187
饮食调理慢性胃炎·····	188
胃灼痛病的诊治·····	190
治疗肠胃病的验方集锦·····	191
(五)糖尿病的自我诊疗·····	194
糖尿病流行应引起社会的重视·····	194
早期糖尿病的 10 大信号 ·····	196
糖尿病易诱发多种疾病·····	196
关于糖尿病骨关节病·····	197
糖尿病的遗传因素·····	198
糖尿病病因新发现·····	199
糖尿病孕妇对胎儿的影响·····	200

糖尿病患者应每年检查一次尿白蛋白·····	200
糖尿病的自我保健·····	201
儿童糖尿病患者急剧增多的原因·····	202
糖尿病是 21 世纪主要疾病·····	203
饮酒与糖尿病·····	204
中医治疗糖尿病取得进展·····	205
糖尿病的综合疗法·····	207
维生素 E 可保护糖尿病患者心脏·····	208
胰岛素是金钥匙·····	209
用微型胰岛素泵治疗糖尿病·····	209
胰岛素的功与过·····	210
糖尿病人忌用的药·····	211
糖尿病人外出注意事项·····	212
饮食与糖尿病·····	213
老年糖尿病的饮食疗法·····	220
膳食纤维与糖尿病·····	221
糖尿病人应预防眼病·····	221
糖尿病人冬令要护足·····	222
治疗糖尿病验方三则·····	223
(六)中风的自我诊疗·····	224
中风的预兆·····	224
哈欠频频防中风·····	226
一月份是中风的高发期·····	227
A 型性格者易患中风·····	228
没有高血压也要注意中风·····	228
小中风是脑梗塞的前奏·····	229
中风防治重在气血·····	230
乘飞机应防中风·····	230

从饮食上预防中风·····	231
缺血性中风的超早期治疗·····	231
抽脑后静脉血可治疗中风·····	232
蝙蝠唾液可治中风·····	233
中风所致半瘫病人运动量不宜过大·····	233
中风后遗症的康复·····	234
(七)哮喘病的自我诊疗·····	235
全球哮喘发病率有增无减·····	235
哮喘患者为何猛增·····	236
哮喘是本虚标实之证·····	239
过分讲卫生的儿童易患哮喘病·····	239
空调使人易患呼吸系统疾病·····	240
成年人也患百日咳·····	240
哮喘反复发作的原因·····	241
重视哮喘病的诱发因素·····	242
治哮喘贵在预防·····	243
睡前慎服止咳药·····	243
哮喘治疗要规范化长期化·····	244
抗炎是控制哮喘的关键·····	244
老年慢性支气管炎的护理·····	245
怎样消除慢性支气管哮喘隐患·····	246
摩擦皮肤治疗哮喘·····	247
儿童哮喘病应规范治疗·····	248
支气管肺泡灌洗疗法·····	248
哮喘患者要正确使用止喘气雾剂·····	250
支气管炎的预防和治疗·····	250
伤风咳嗽日轻夜重的原因·····	252
治疗哮喘病验方拾锦·····	253

(八)类风湿疾病的自我诊疗·····	254
易被误识的风湿病——亚败血症·····	254
类风湿关节炎的分类和治疗·····	255
产后风湿病的诊断和治疗·····	256
酸雨会引发风湿病·····	257
治类风湿关节炎须辨清病邪·····	257
国外治疗风湿病的几种有效方法·····	258
一种蛋白可控制类风湿性关节炎·····	259
治风湿性关节炎新药·····	259
用养胃法治疗类风湿·····	260
旺龙蚂蚁丸治类风湿病·····	261
蜂毒可治风湿病·····	261
关节炎患者不宜吃肥肉·····	261
(九)腰腿痛的自我诊疗·····	262
“腰腿痛”成为时代病·····	262
男性青少年的腰背痛·····	263
中老年人为何易患腰痛·····	264
如何摆脱背痛折磨·····	265
针灸可治腰痛·····	266
向腰痛患者推荐全新护腰良方·····	267
护膝与健步如飞·····	269
急性腰扭伤及其治疗·····	269
牙签治腰痛·····	270
悬挂法防腰痛·····	271
团身滚动治腰肌劳损·····	271
鸡蛋蒸胡椒可治扭腰·····	271
(十)脊椎病的自我诊疗·····	271
办公室工作诱发颈椎病·····	271

颈椎病与心血管病	272
脱发、白发与颈椎病	273
许多疾病与脊椎相关	273
颈肩背痛、手麻应及早就医	274
背痛病的防治	275
用微型内窥镜治疗颈椎病	276
滋补肝肾治疗椎间盘突出	276
脊椎神经伤后再生使瘫痪患者康复有希望	277
药枕与颈椎病	279
无痛激光术治疗椎间盘损伤	279
颈椎病人慎“摇头晃脑”	280
“米”字功治好颈椎病	280
(十一)肺病的自我诊疗	281
关于肺结核病	281
为什么全球结核病疫情明显上升	282
全球结核病流行新特点	283
抗药性肺结核将威胁全球	284
肺部少见病——非结核分支杆菌肺病	285
剧咳后胸痛非寻常	286
有些妇女易患肺血栓	287
不要把结核菌养“大”	288
用直接观察疗法扭转结核病流行态势	288
关于肺气肿防治	289
用胸腔镜作肺大泡切除	290
用使肺变小的方法治肺气肿	291
缩唇呼吸可治疗肺气肿	292
打鼾也可能是病	292
治疗打鼾八法	293

(十二)骨质增生和骨质疏松的自我诊疗·····	294
哪些人易得骨质疏松症·····	294
科学家谈骨质疏松症致病机理·····	296
中老年妇女与骨质疏松症·····	297
骨质增生的多发部位及症状·····	298
谈谈老年骨质疏松症·····	299
科学家发现诱发骨质生长的蛋白质·····	301
骨质疏松与关节疼痛·····	302
老年骨质疏松和增生是一根藤上的两颗苦果·····	303
骨质疏松成因新说·····	304
预防骨质疏松要从小抓起·····	305
青春发育期是预防骨质疏松的关键时期·····	306
骨质疏松症的预防·····	307
防治骨质疏松症的最新突破·····	308
骨质疏松症与微量元素补充·····	309
醋敷可治骨质增生·····	310
(十三)眼病的自我诊疗·····	310
常用电脑易致视力下降·····	310
老年人易患白内障·····	311
老人常绊跤疑有青光眼·····	312
近视眼不宜分真假·····	313
眼睛失明病在脑部·····	314
“猫眼”与“牛眼”的诊治·····	314
吸烟危害视力·····	315
关于先天性眼震·····	316
家长应注意观察孩子的视力·····	317
小儿眼病不可忽视·····	318
正确诊治干性眼·····	319

维生素 A 可治色素性视网膜炎	319
是否应该植入人工晶体	320
固体激光治疗屈光不正	321
用牙齿为盲人再造光明	321
视神经萎缩的综合治疗	322
色彩疗法治眼疾	322
推迟眼老花按摩法	323
防耳聋、眼花按摩法	324
电刺激疗法治视力损伤	325
治疗近视的新疗法	326
台湾发明治白内障新疗法	327
超声乳化治白内障	327
白内障术后的家庭护理	328
防治白内障的食物疗法	328
电脑操作人员的眼保健	330
识别近视眼新疗法的真伪	331
长期服用维 C 可预防白内障	332
当心太阳眼镜综合征	332
隐形眼镜使用期越短越好	334
验光与配镜	334
如何保护隐形眼镜	335
近视的中医治疗	336
服蜂蜜治疗青光眼	336
唾沫抹眼治眼疾有奇效	336
咀嚼有助提高视力	337
保护眼睛要从脚开始	337
喝葡萄酒可预防眼疾	338
眼病患者不宜吃大蒜	338