

百病 自我诊断用药 小诀窍



中国中医药出版社

百病自我诊断用药小诀窍

陈葆桢 周光烛 主 编

中国中医药出版社

(京)新登字 025 号

百病自我诊断用药小诀窍

陈葆祯 周光烛 主编

*

中国中医药出版社出版

(北京市东城区新中街 11 号)

保定市新市区建国印刷厂印刷 新华书店总店北京科技发行所发行

787×1092mm 32 开 8.125 印张 182 千字

*

1993 年 2 月第 1 版 1993 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—7000 册

ISBN 7-80089-139-9/R·090 定价:5.40 元

内 容 提 要

本书共分十一章,包括健康与疾病,疾病的发生原因,疾病的自我诊断技巧与常用辅助诊断方法,疾病的用药原则与注意事项,急症与应急处理,以及内、外、妇、儿等科常见病的自我诊治,最后附有家庭常备用药一览表。本书注重实用,把深奥的医学理论融汇于通俗的语言,本书既是广大群众的保健用书;又可作为基层医生防病治病的参考资料。

《百病自我诊断用药小诀窍》

编写人员

主 编

陈葆桢 周光烛

编 者

(按姓氏笔划为序)

王庭秋 云华亭 占伟建 安云婷
许宝学 严桂兰 陈葆桢 陈灏健
周光烛 姜 冰 董晓明

目 录

第一章 健康与疾病	(1)
一、对健康与疾病的认识	(1)
二、构成健康的基本条件	(2)
三、健康的自我评价	(3)
第二章 疾病发生的原因	(4)
一、疾病发生的外界因素	(4)
二、疾病发生的机体内部因素	(5)
第三章 疾病的自我诊断技巧与常用辅助诊断方法	(8)
一、自我诊断步骤与技巧	(8)
二、常用辅助诊断方法	(9)
第四章 疾病的用药原则与注意事项	(15)
一、治病的用药原则.....	(15)
二、用药的注意事项.....	(20)
第五章 急症的识别与应急处置	(22)
一、猝死的现场急救——心肺复苏术.....	(22)
二、昏迷的由来与紧急处置.....	(25)
三、休克类型及其救治.....	(27)
四、抢救中毒的原则与方法.....	(34)
五、高热急症的防治.....	(36)
六、毒蛇咬伤的自我救护.....	(38)
第六章 常见内科疾病自我诊断与用药	(41)
一、感冒与流感.....	(41)
二、外感不愈责“银翘”.....	(43)
三、得了肝炎怎么办.....	(46)

四、细菌性痢疾与阿米巴痢疾·····	(50)
五、忽冷忽热的疟疾病·····	(55)
六、肺结核仍然是常见病·····	(57)
七、肺炎威胁着人群的安全·····	(58)
八、你会正确地测量血压吗·····	(60)
九、高血压病的自我防治·····	(62)
十、肥胖症与减肥术·····	(65)
十一、冠心病与猝死·····	(68)
十二、重视高血脂症·····	(72)
十三、心律失常的自我判断·····	(74)
十四、风湿热与风心病·····	(78)
十五、吞咽受阻应想到哪些病·····	(81)
十六、人们常诉的“胃痛”·····	(83)
十七、慢性腹泻不容忽视·····	(88)
十八、常见的尿路感染·····	(90)
十九、“三多一少”的糖尿病·····	(91)
二十、如何早期发现甲亢·····	(93)
二十一、甲状腺肿有哪些原因·····	(93)
二十二、难治的腰腿痛·····	(95)
二十三、晕车晕船怎么办·····	(98)
二十四、过敏性疾病的防治·····	(99)
二十五、中风的种类及其现场救护·····	(101)
二十六、昏厥抽搐的癫痫病·····	(103)
二十七、重视老年性痴呆的诊断·····	(105)
二十八、失眠健忘从本治·····	(107)
二十九、恰到好处服补药·····	(109)

第七章 常见外科(包括肿瘤)疾病自我诊断与用药

.....	(113)
一、面部疖肿要小心	(113)
二、如何早期识别阑尾炎	(114)
三、什么叫“小肠气”	(116)
四、为什么说“十人九痔”	(119)
五、胆囊炎与胆石症	(122)
六、血尿从何而来	(125)
七、尿路结石的自我诊治	(127)
八、下肢静脉曲张与小腿溃疡	(129)
九、男女性功能障碍	(132)
十、中老年苦于肩周炎	(134)
十一、坐骨神经痛的自我诊断	(137)
十二、何谓“弹响指”	(139)
十三、癌肿的十大警告信号	(141)
十四、颅内肿瘤的症候	(143)
十五、吸烟与肺癌	(145)
十六、“癌中之王”的肝癌	(147)
十七、怎样早期发现胃癌	(151)
十八、乳房肿块与乳腺癌	(153)
十九、漫话宫颈癌	(156)

第八章 常见妇产科疾病自我诊断与用药..... (159)

一、受孕时机与优生	(159)
二、孕妇切忌乱服药	(161)
三、先兆流产	(164)
四、孕妇临产有哪些迹象	(166)

五、急腹症之一的宫外孕	(168)
六、少女的月经病——青春期功血	(171)
七、痛经的原因所在及处置	(173)
八、月经不调中药调	(175)
九、白带可辨病	(182)
十、更年期综合征	(184)
第九章 常见儿科疾病自我诊断与用药	(187)
一、新生儿患病有哪些表现	(187)
二、婴儿腹泻的防与治	(189)
三、婴幼儿的营养不良	(191)
四、小儿软骨病的由来与防治	(193)
五、偏食致疳积	(196)
六、常见的小儿发疹性疾病有哪些	(198)
七、腮腺炎用中药治	(201)
八、惊厥的原因与处理	(204)
九、蛔虫病、钩虫病与蛲虫病	(206)
十、热门话题——小儿多动症	(209)
第十章 常见五官及皮肤科疾病的自我诊断与用药	(212)
一、结膜炎的预防与治疗	(212)
二、幼儿弱视要及早发现与治疗	(214)
三、近视眼及其防治	(216)
四、慢性鼻炎患者的烦恼	(218)
五、常见的内耳眩晕症	(221)
六、牙痛不算病吗?	(222)
七、皮肤患了湿疹怎么办	(225)

八、秃发的自我处置	(227)
九、“香港脚”真的难治吗?	(230)
十、鸡眼与胼胝	(232)
第十一章 家庭常备用药一览表	(234)

第一章 健康与疾病

健康长寿是古今中外人们的共同愿望。我国神话故事嫦娥奔月和历史故事秦始皇派五百名童男童女外出采集长生不老药一直传为佳话。要使人健康长寿就一定做好自身保健,重视养生之道。要始终使人与外界环境保持高度统一。所以,人们只有贯彻预防为主,做到有病早治、无病早防方能实现寿终天年的愿望。但是至今这些道理并未为人们普遍认识,有的片面重视锻炼身体而忽视保养身体;有的只强调体质因素而忽视心理社会因素。这就达不到健康长寿的目的。

一、对健康与疾病的认识

健康是每个人所渴望和追求的基本需要之一。但随着医学科学的发展,人们对健康与疾病的认识也有着不同的理解。

古代人们对疾病与不幸认为是外形看不到的神和恶魔发怒作怪的结果。人们只能依靠这种信仰祈求神的保佑去驱逐恶魔,才能达到消灾治病的目的。各种宗教也就因运而生,并得到不断发展。

到了公元前五世纪至公元三世纪的古希腊、古罗马时代以及我国长期的封建社会,人们一直认为健康的象征就是有良好的体格和健壮的体力。虽然基督教教徒也提出人的灵魂比肉体更重要,但始终并无科学的解释。只有到了公元十六世纪中叶,自然科学得到空前繁荣。医学上的解剖学、生理学等也随之飞速发展,尤其是十八世纪细菌学等学科的发展,为疾

病与健康的研究奠定了科学的基础。

由于产业革命,工业飞速发展,人们与工作、生活环境的关系变得更为密切。这就迫使人们不能单纯用医学观点去研究疾病与健康,而必须从社会角度去认识。随着医学模式从生物医学模式向社会心理医学模式的转变,人们对疾病与健康产生了一个全新的概念。那就是健康不仅指身体的,也包括良好的精神和遵守社会秩序,努力工作的安定状态。疾病是指人体在一定条件下由于致病原因与人体的相互斗争过程,它的发生、发展与转归有其一定的规律,反应过程极为复杂,并伴有功能、代谢和形态结构改变的症状和体征,它使人体内外环境受到破坏,对外界环境适应能力降低、劳动能力减退或丧失。

二、构成健康的基本条件

随着医学模式的转变,人们为了保证健康,必须具备三个基本条件:一是工作、生活等外界环境;二是为达到健康目的而采取的行动;三是良好的身体素质和心理素质。这三者之间是相辅相成并缺一不可的。

一个人如果在不良的社会环境(污染、噪音等)中过着过度紧张或不规律的生活,又不积极锻炼和保养身体,那么,即使体质良好,也有损于健康。反之,体质较弱的人如果生活在良好的环境中,又能注意锻炼和保养身体,也能达到健康的目的。这说明了要使人们保持健康,减少疾病,除了本身积极锻炼身体、保养身体外,还必须尽可能创造一个有益于健康的外部环境。其中优越的社会制度和先进的科学技术尤为重要。新中国成立以来,社会主义制度给人们提供了良好的社会环境,

改革开放以来,人们物质生活明显改善,精神生活丰富多采,人心安定,心情舒畅。我国人均寿命大大提高就是明证。

三、健康的自我评价

新近,世界卫生组织(W、H、O)对健康下了新的定义。那就是:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉、皮肤有弹性。

敬告读者,为了你自身的健康,请你逐条对照检查自己,是否达到健康标准,有无需要治疗的或需要改善的工作、生活环境。只要您采取积极的行动,健康将永远陪伴着您。

第二章 疾病发生的原因

疾病是机体在一定条件下,由于致病原因与机体相互作用而发生的损害与抗损害的斗争过程,它的发生、发展和转归有一定的规律性,患病时,机体内外平衡关系受到损害,对外界环境适应能力降低,劳动力也减弱。

一、疾病发生的外界因素

1. 外界致病因子

外界环境有一些因素,由于它的性质特殊,或对抗体作用强度很大,或作用时间过长,可以损害机体,破坏机体内外环境平衡产生疾病。这一类是疾病最常见的原因,按其性质可分为物理的、化学的和生物的。

(1)物理性致病因子 包括机械力,温度(高温和低温),大气压(高压和低压),光能,电流,电离辐射等。

(2)化学性致病因子 包括强酸、强碱(无机和有机),动植物和毒性物质等。

(3)生物致病因子 包括各种病原微生物和寄生虫。

2. 机体必需物质的缺乏或过多

在外界环境中,有许多物质是维持机体正常生命活动所必需的,例如各种营养物质(糖、脂肪、蛋白质),金属和非金属元素(铁、铜、碘、钠、钾、钙等),维生素,氧,水等。机体缺乏其中某种物质,可以引起疾病。营养不良,使机体抵抗力和代偿适应能力降低,又是诱发疾病的重要条件。

有些物质,如脂肪,维生素摄入过多,也可成为疾病的原因。

3. 有些通常无致病作用物质,作用于反应性改变了的机体,也可变为疾病的原因。

例如某些食物(鱼、虾、蛋等)或某些药物(碘,青霉素,普鲁卡因),一般量对绝大多数人员无致病的作用。如果机体对某种物质有过敏性,当再次摄入或注入,或接触这种物质时,可产生过敏反应。

二、疾病发生的机体内部因素

在外界因素作用下,疾病的发生和发展与机体内部因素(机体的防御免疫功能,遗传因素,神经和内分泌系统的功能状态,年龄,性别,营养状况等)有密切关系。特别是免疫功能异常(如自身免疫,缺陷),可以成为疾病的原因。

1. 防御免疫功能降低

皮肤、粘膜可以阻止微生物侵入。由软脑膜,脉络膜,脑毛细血管内皮及其他周围的神经胶质细胞构成的血脑屏障,可以阻止血液中某些有害物质进入脑组织。中性粒细胞,单核吞噬细胞系统能向吞噬清除进入体内的细菌和异物。肝脏具有解毒功能,通过氧化,还原,水解,结合等方式,将有毒的物质变成无毒或毒性较小的物质。在血清中还存在许多非特异性防护因子(如补体系统、备解素系统)和特异性免疫(特异性抗体和致病性的淋巴细胞)。如果机体防御免疫功能降低,则有利于微生物的侵入和生长繁殖,引起疾病。

2. 遗传缺陷

遗传物质(基因,染色体)控制着新陈代谢的类型性状特

点。有一些疾病是由于基因突变和染色体畸形,使功能、代谢和形态结构发生严重缺陷,因而机体容易受“损伤”或产生遗传性疾病。

遗传物质变异对机体的影响可有三种:(1)致死性突变,即突变严重地影响个体的发育,以致在胚胎期或出生不久死亡。(2)遗传性疾病,即基因突变或染色体畸变,使机体即使在正常生活条件下就有功能、代谢或形态结构的异常变化,例如先天性愚型、红绿色盲、苯酮尿症、先天性卵巢或睾丸发育不良。(3)遗传性易伤性或易感病,即突变基因使某些功能、代谢有潜在的异常变化,在一般情况下不影响机体的正常生活,但当内外环境发生改变即易产生某种疾病,例如蚕豆病,血红蛋白病。糖尿病、高血压病、精神分裂症等也与此有关。

基因突变引起疾病,主要由于正常的某些酶缺乏或蛋白质分子结构异常。例如红细胞内缺乏 6-磷酸葡萄糖脱氢酶,还原型辅酶减少,红细胞内氧化型谷胱甘肽不能还原为还原型谷胱甘肽。还原型谷胱甘肽减少。高铁血红蛋白不能还原为低铁血红蛋白,这种人吃了蚕豆或服了某些药物(伯氯喹啉,磺胺等),则可使血红蛋白氧化为高铁血红蛋白,破坏了红细胞的稳定性,而发生溶血。

苯酮尿症是一种常染色体隐性遗传病。患者体内苯丙氨酸羟化酶活性低或缺乏,不能把苯丙氨酸变为酪氨酸,苯丙氨酸则在转氨酶作用下形成苯丙酮酸,再变成苯乙酸和苯乳酸,引起中毒。

镰形红细胞性贫血和地中海贫血是属于蛋白质分子结构改变的遗传性疾病。

染色体畸变引起疾病,可由于常染色体数目异常(如先天

性愚型),或由于性染色体数目异常(如先天性卵巢发育不良,或由于染色体结构异常。

3. 神经系统功能失调

人体对外界刺激的反应,主要是通过神经和内分泌系统来调节的。神经系统功能变化对疾病的发生和发展有一定影响。例如长期精神因素(情绪紧张,忧虑及惊恐)的作用,使高级神经活动长期处于紧张状态,可导致大脑皮层功能活动减弱,皮层下中枢功能失调,引起相应的功能活动改变(如血管紧张性升高,胃酸分泌增加,有人认为高血压病和溃疡病的发生与此有关。

社会制度、社会环境对人类疾病的发生和发展有很明显影响,在我国,生活水平,劳动条件和卫生条件不断地提高和改善,在防治烈性传染病和严重危害人民健康的寄生虫病,职业病和地方病方面取得了显著的成绩。