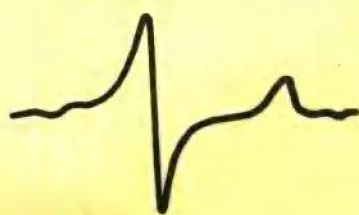


主编 周道启
杨如兰

中老年疾病的 自我诊断和防治



7
京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

中老年疾病的自我诊断和防治

周道启 杨如兰 主编

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社

(京)新登字 147 号

中老年疾病的自我诊断和防治

主 编 周道启 杨如兰

责任编辑 陶 远

*

北 京 医 科 大 学 联合出版社出版
中国协和医科大学

(社址:北京医科大学院内)

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

徐州教育印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:11.8125 字数:255 千字
1991 年 11 月第 1 版 1991 年 11 月第 1 次印刷 印数:1—14000 册
ISBN7-81034-081-6/R·81 定价:6.00 元

中老年疾病的
诊断与防治

题词：张爱萍

題《中老年疾病自我診 斷和防治》

故之新編誠可讀，
中醫中藥不低估。
人生保健黃金時，
防治須診莫却步。

魏傳鏡
一九九一年四月

主 编

周道启 杨如兰

编写者

周道启	杨如兰	李宗义	石风山
王喜林	周善明	秦云峰	张淑范
于弘寄	周京琼	程慧敏	吕云霞

内 容 摘 要

中老年是人生保健的又一个黄金时期,而对中老年人威胁最大的疾病是心脑血管病、肥胖、肿瘤、呼吸道疾病。著者把近年来国内外医学科学家对这些常见病、多发病最新的诊断、防治方法,结合自己的研究成果和临床经验汇集成册,力求深入浅出,用简炼的语言把深奥的医学知识寓意于通俗的讲解和有趣的历史故事之中。

书中介绍了就医指南、心脑血管疾病、衰老、肥胖、肿瘤、呼吸系统疾病、泌尿生殖系统常见病、糖尿病、癫痫等常见病的自我诊断和防治方法,以及中医药基本知识、常用延缓衰老药物浅说等,并附有图表。

该书是一本面向中老年人的医学科普读物。尤其适合干部、科技人员、知识分子的口味,也可作为青年人和临床各科医务工作者的参考书。

前 言

古今中外人类的文明和科技的昌盛,无一不洋溢着老年人的心血和智慧。为他们的医疗保健呕心沥血,是医务工作者义不容辞的光荣职责。当今科研成果表明:人在三十岁之前,衰老已悄悄地走进体内。防患于未然,把常见病、多发病的防治知识传授给中老年人,请他们和医护人员一起来作好防病治病工作,是有重要意义的。

本书是以发病率最高、危害最大的心脑血管病、肿瘤、肥胖、衰老、呼吸系统疾病的防治为阐述的重点,并有其它系统的常见病、多发病的自我诊断和防治,以及中医药基本知识、常用延缓衰老药物浅说等。编著者们长期从事医疗、科研、教学工作,他们参考《The American Journal of Cardiology》、《Circulation》、《中华心血管病杂志》、《中华内科杂志》、《大众医学》等有关资料,将国内外最新进展,结合自己的科研成果、临床经验,撰写成这本科普读物。

十分感谢中央顾问委员会常委张爱萍同志为我们题写书名,原六届政协常委、解放军艺术学院院长、中国老年书画研究会副会长魏传统同志为我们题写书名和题词。本书编写过程中,承蒙江苏省徐州医学研究所领导的鼓励和支持,南京中医学院著名中医学专家沈凤阁教授审阅本书中医药部分,企业家王少华矿长、经济师滕尚福厂长等给予鼓励和帮助,在资料整理过程中王长远主治医师、王国墀、周新心等同志给予不少帮助,特致谢忱。由于医药科技发展迅速,日新月异,加上我们水平的限制,不当或错误之处在所难免,敬请专家和读者批评指正。

编著者

1991 国际老人节

目 录

第一章	就医指南	(1)
一	诉说病情的技巧.....	(1)
二	病人的权利.....	(3)
三	就医怎样挂号.....	(4)
四	病历是重要的科学档案.....	(5)
五	怀疑医生的诊断怎么办.....	(6)
六	到医院不懂要勤问.....	(7)
七	看病时谨防交叉感染.....	(7)
八	怎样电话呼救.....	(8)
九	家庭用药须知.....	(9)
十	观察指甲诊断病情	(13)
十一	观察尿色辨识疾病	(14)
十二	活体组织检查是诊断疾病的好方法	(15)
十三	人人应掌握的救命方法——心肺复苏	(16)
第二章	心脑血管疾病	(24)
一	心脏的解剖生理	(24)
二	“正常人”猝死与冠心病	(28)
三	高血压病是人类健康的大敌	(32)
四	高血压病的两大合并症	(47)
五	高血压病人的自我防治	(51)
六	高血压病咨询篇	(57)
七	冠心病是凶恶的杀人魔王	(62)
八	冠心病自我诊断条件	(79)

九	冠心病辅助诊断方法	(82)
十	冠心病的治疗	(96)
十一	冠心病自我防治与康复	(110)
十二	冠心病咨询篇	(118)
十三	值得重视的病毒性心肌炎	(121)
十四	风心病与脑“中风”	(124)
十五	高脂血症是冠心病的主要发病因素	(128)
十六	急性脑血管病	(134)
第三章	衰老、肥胖与健康、长寿	(149)
一	衰老的原因、标志和防治	(150)
二	古代的医疗保健与健康长寿	(155)
三	肥胖与疾病	(160)
四	肥胖症的防治	(168)
五	饮食与减肥	(171)
六	健康、长寿与有关因素	(174)
第四章	肿瘤	(183)
一	皮肤癌快速检查法	(183)
二	慢性胃炎的癌变和防治	(185)
三	胃癌	(188)
四	乳房的疼痛与乳腺癌	(192)
五	贲门癌	(196)
六	肝癌	(199)
七	肺癌	(202)
八	接种卡介苗可预防肿瘤	(208)
九	一种抗癌新技术——升压热化疗	(208)
十	解除癌痛与麻醉药成瘾	(210)
十一	癌症随访	(216)
第五章	呼吸系统疾病	(217)

一	呼吸系统生理解剖特点·····	(217)
二	呼吸系统疾病的三部曲·····	(220)
三	肺结核病是中老年人常见病·····	(226)
四	肺炎是中老年人的死敌·····	(230)
五	哮喘·····	(233)
第六章	泌尿生殖系统疾病·····	(237)
一	更年期综合征·····	(237)
二	前列腺疾病·····	(243)
三	男、女性功能障碍·····	(250)
第七章	糖尿病、癫痫及其它·····	(261)
一	糖尿病·····	(261)
二	癫痫研究的某些进展·····	(266)
三	老年性白内障的原因和预防方法·····	(270)
四	泌尿系结石的碎石疗法·····	(272)
五	椎间盘突出的自我施治法·····	(273)
第八章	中医中药·····	(275)
一	伤风(感冒)·····	(275)
二	咳嗽·····	(278)
三	肺病·····	(281)
四	血证·····	(282)
五	血虚(贫血)·····	(286)
六	胃脘痛·····	(288)
七	泄泻·····	(290)
八	呕吐·····	(292)
九	黄疸·····	(294)
十	便秘·····	(297)
十一	关节痛·····	(299)
十二	腰痛·····	(302)

十三	肿瘤·····	(304)
十四	心悸·····	(307)
十五	真心痛·····	(308)
十六	失眠·····	(310)
十七	耳鸣·····	(312)
十八	头痛·····	(314)
十九	眩晕·····	(317)
二十	中风·····	(319)
二十一	消渴·····	(322)
二十二	癃闭·····	(324)
二十三	淋证·····	(326)
二十四	水肿·····	(328)
第九章	常用延缓衰老药物浅评·····	(331)
一	抗氧化剂·····	(332)
二	免疫调节剂·····	(336)
三	微量元素·····	(339)
四	激素及神经递质·····	(342)
五	大脑功能促进剂·····	(344)
六	细胞衰老延缓剂·····	(345)
七	核酸制剂·····	(346)
八	延年益寿的蜂蜜和花粉·····	(346)
九	祖国医学对抗衰老的研究·····	(349)

第一章 就医指南

世界卫生组织给健康下的定义是：

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。

亲爱的读者,请对照检查自己,是否合乎健康标准,有无需要治疗的疾病,或者请医生进一步诊治。

一 诉述病情的技巧

病人去求医,医生常问病人“怎么不舒服?”病人将自己最

痛苦的部位、性质、时间等情况向医生倾诉,把病情陈述一番。有的人罗哩罗嗦,说了半天却抓不住重点,在门诊病人较多时,往往使医生和候诊的病人难以耐心等下去;有的人虽然讲得简短,却丢东漏西,遗漏了重要的病史。门诊看病时间短,要求抓住重点,简明扼要;住院病史则要求系统详尽、有条不紊、细致完善。病人在看病前应当很好地把患病经过系统回忆一下,纵然千丝万缕,也应理出一个头绪来,按时间的顺序向医生陈述,一般应抓住下列几个问题:

1. 迫使就医的主要原因:

一个病人可能患二、三种病,每一种病又可能出现几种症状。要选择迫使病人就医的最主要的病痛和最明显的症状,说明其性质和持续时间,使医生听后就可以有一个初步印象。如病人家属陈述患者上班时突然神志不清,已二、三个小时,且伴右半身偏瘫和呕吐,又有高血压病史,给人的印象很可能是脑出血,围绕这个问题进行必要的问诊和检查就可以少走弯路。

2. 发病的原因和经过:

起病是突然发生还是逐渐加重,有无规律和节奏,可能诱发疾病的因素,症状的性质和严重程度。如打球回家后脐周围疼,逐渐转移到右下腹疼,疼痛程度渐重,且固定,伴恶心。很可能是一个急性阑尾炎的症候。再进一步叙述症状加剧或减轻的有关因素,以及伴发其它症状的先后等。腹痛是一种常见症状,突然发病,应考虑急腹症;慢性疼痛逐渐加重可能有肿瘤;有规律的疼痛和饮食关系明显要想到溃疡病;同时用餐多人发生吐泻要考虑食物中毒;有不清洁饮食史要想到胃肠炎或痢疾;有腹部挫伤史要考虑到内脏受损伤;小儿先发热后腹痛可能有肠系膜淋巴结炎;先腹痛

后发热者则要考虑阑尾炎,并要考虑有否阑尾穿孔并发腹膜炎。讲清楚这些问题,对医生正确诊断大有好处。

3. 过去有关疾病也要谈:过去病史有重要参考价值,如一个肾功能衰竭病人,若干年前可能患过急性肾炎;一个发热伴下肢红肿的病人,有过多次这样病史,很可能患复发性丹毒。可能有关的职业、劳动条件、家庭成员健康状况等,都应经过自我选择,介绍给医生,不要一一罗列。

保存好自己的病历档案,每次看病应带上过去的病历卡(本)供医生看。如果病历遗失则把过去曾作过的检查和主要治疗部分告诉医生,对诊断和治疗是有很大大好处的。

4. 回答病情要真实、简短:医生向病人提出问题时,回答要诚恳、真实、简短,不要模棱两可,不要所答非所问,不要害羞而隐瞒。

二 病人的权利

病人进入医院,有其特定的权利。医院里的医生、护士和广大职工有责任保障病人权利的实现。主要有:

1. 享受医疗保健的权利:我国实行社会主义医疗保健制度,确保每个病人有通过公费、合作医疗、自费等医疗形式享受医疗保健的权利,病人不因人种、民族、性别、年龄、职业、疾病类型、支付医疗费用方式不同而有差别。患病期间,根据病情,病人有免除一定社会责任的权力,医生据实给予病假、减轻工作、调离不适宜的劳动环境、免除服兵役等证明。

2. 了解病情,同意治疗的权利:在正常情况下,病人有权了解自身疾病的诊断、处理、治疗、预后等确切的内容和结果。

医生、护士有义务对病人的病情作通俗易懂的解释和说明。在手术或重大治疗处理前,病人根据医生、护士的说明,有权作出选择,决定同意治疗或不同意治疗。尤其病人在被作为临床实验研究对象时,病人有权了解实验时的情况、副作用的有无、可能导致的不良后果等,最后自己作出接受或拒绝的选择。

3. 享受医疗护理安全保证的权利:病人进入医院新环境,有疑虑和痛苦,有很多情况不熟悉,有很多事情担心,病人有权了解情况和要求释疑,医生、护士应该充分满足病人要求。有的病人对自身疾病的检查、诊断、治疗、预后等情况要求得到满意的解释,医护人员也应该使病人得到满足。

4. 病情“保密”:病人患某一种疾病,怕影响到自己的名誉、事业、前程等,要求医院保密,如性病、某些遗传性疾病等,除向卫生管理机构报告外,医生、护士应予以在一定范围内保密。如为不治之症或癌症,应向病人家属说清楚,并依据具体情况决定对病人是否保密。

三 就医怎样挂号

有的中老年人因为患有慢性病,经常去医院就医,却常为排长队挂号而烦恼,尤其在冰天雪地的冬季或汗流浹背的夏天,排队挂号须等待一、二个小时,心里不是滋味,能否多花点钱挂个急诊号或专家号呢?

我们首先要明确急诊的服务范围,急诊是为急危病人、需要医护人员采取紧急抢救措施的病人提供方便的,各个医院对挂急诊号的条件都有具体规定。一位病人在日常生活中突

然发病或慢性病突然急性发作时,以及有意外事件损害人体健康而危及生命时,则应到急诊科治疗抢救。对急危病人来说,时间就是生命,必须争分夺秒抢救病人。有的人是小伤小病或慢性疾病,不属急诊范围,就不该为缩短候诊时间和排队挂号时间去看急诊。不是急诊的病人去挂急诊号,这样必然造成排长队挂急诊号,病人多了,真正需要抢救的病人就得不到及时的抢救,急诊部门的工作就会造成混乱。一般说急诊部门的医护人员少,检查项目有限,对普通非急诊病人也难以进行迅速、全面检查而得出正确诊断和恰当治疗。所以说,不是急危病人不要到急诊科去挂号就医。

是否去挂专家号呢?一般说专家号排队不长,且专家经验丰富、诊断水平高、治疗效果好。可是,专家号一般要预约挂号,每天仅能看十几个人,号少,人多,往往因排号待诊而贻误治疗。有些病也不一定都需要专家应诊,有些病需要作常规化验和必要的特殊检查项目,以便鉴别诊断和治疗,待上述检查结果出来之后,再去挂专家号,请专家诊断、治疗,就会收到良好的效果。有些病人什么检查材料都没有就去请专家诊治,即使是很高明的专家,有时也会举棋难定、爱莫能助的。

四 病历是重要的科学档案

对一个人的健康来说,病历比金钱重要。有的人把钱保存得很好,而将自己的病历却任意丢失。一份较好的病历,往往清楚地记载着什么时间发病,开始时病情怎样,发展过程怎样,到过哪些医院诊治,检查哪些项目,结果又是怎么样,用过什么药品或方法治疗,效果如何等,这些资料十分珍贵,对再