

管理系列丛书 第2辑
GUANLIXILIECONGSHU

把脉健康

常见病态

200问



主编 范顺才

Control health



这是一个崇尚健康的时代，我们需要用健康的思维和体魄来实现自身的价值，把脉健康是实现这一价值最根本的保障……

甘肃科学技术出版社

把脉健康

CONTRAL HEALTH

常见病 200问

江苏工业学院图书馆

藏书章

范顺才 主编

甘肃科学技术出版社

凯诺健康管理系列丛书编委会

总 策 划：严 祥

主 编：范顺才

副 主 编：云龙友 张 群

顾问委员：余 勤 郑邦德 张俊英

杨清浦 刘锦煜 吴 鑫

编委委员：吴开文 王 莉 丁艳丽

序

进入21世纪，一场突如其来的传染性疾**SARS**给我们每个人都留下了刻骨铭心的记忆和教训。在面对**SARS**的攻击时，人们明显且深刻地感受到健康的重要性，随着疾病谱与死亡谱的改变，大量的流行病学调查资料显示目前影响人类健康的许多疾病都与人们的生活方式、习惯及行为有关。因此，加强健康教育、使人们掌握健康知识、自愿采纳有利于健康的行为和生活方式是目前我们预防疾病的重要环节。

没有健康，就没有完美的人生。关于健康，人们的认识已经从传统生物学模式的“无病即健康”中走了出来。现代社会公认的健康，不仅包括躯体健康、心理健康和社会适应良好，还要加上道德健康，只有这四个方面真正健康才算完全健康。冰冻三尺非一日之寒，想要摆脱疾病状态，离不开医生诊断和药物治疗。但是，更重要的是依靠自我保健，采取积极主动的措施，阻断和延缓疾病发生。

如今，越来越多的人意识到“人生第一任务就是健康，健康的钥匙在自己手中”，但如何改善体质、提高

自己的健康水平、避免各种慢性病的侵蚀呢？有些人甚至不了解这方面的知识，对许多观念似是而非，具体到该怎样做时更是感到束手无策。虽然现在市场上有很多关于健康方面的书籍、杂志，但真正能让读者觉得读起来轻松活泼、省时省力、通俗易懂又不失科学性，在内容上又贴近生活、容易施行、效果显著的保健科普书籍并不多见。为此作者编写了《健康生活忠告》和《把脉健康》两本书。本书给人们一种启示：您能够为自己的健康做些什么，哪些习惯是您可以培养或改进的，在日常生活中您可以做出哪些选择，以及哪些选择是正确的，哪些选择是错误的等等。有资料显示，恰当的选择确实得出不同的结果，这看来不单单是由于哪一个原因，很显然医疗手段的使用决不是寿命延长的惟一原因。

健康对我们来说是宝贵的。一个民族，一个国家的兴衰与国民的体质息息相关，只有健康的体魄才能实现民族的振兴，国家的富强。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切将无从谈起，还希望大家结合自身的情况，积极主动采取健康行动，您才会拥有健康体质，享受健康生活。

严群

目 录

一、常见症状

1. 发热 (1)
2. 头痛 (2)
3. 肥胖 (3)
4. 消瘦 (4)
5. 失眠 (5)
6. 皮肤黏膜出血 (6)
7. 淋巴结肿大 (7)
8. 贫血 (8)
9. 水肿 (8)
10. 咳嗽与咳痰..... (9)
11. 咯血..... (10)
12. 胸痛..... (11)
13. 发绀..... (12)
14. 呼吸困难..... (12)
15. 心悸..... (13)
16. 恶心与呕吐..... (14)
17. 吞咽困难..... (15)

18. 食欲亢进·····	(16)
19. 呕血·····	(16)
20. 便血·····	(17)
21. 腹痛·····	(18)
22. 腹胀·····	(19)
23. 腹泻·····	(20)
24. 便秘·····	(20)
25. 黄疸·····	(21)
26. 肝脾肿大·····	(22)
27. 腹部包块·····	(22)
28. 腰背痛·····	(23)
29. 关节痛·····	(24)
30. 蛋白尿·····	(24)
31. 血尿·····	(25)
32. 尿频、尿急与尿痛·····	(26)
33. 少尿与多尿·····	(27)
34. 痛经·····	(28)
35. 阴道出血·····	(29)
36. 声嘶·····	(30)
37. 鼻出血·····	(31)
38. 眩晕·····	(33)
39. 晕厥·····	(33)

二、常见疾病

1. 流行性感胃·····	(35)
---------------	------

2. 病毒性肝炎	(36)
3. 细菌性痢疾	(37)
4. 肺结核	(38)
5. 糖尿病	(38)
6. 肥胖症	(39)
7. 高脂血症	(40)
8. 类风湿性关节炎	(40)
9. 急性气管、支气管炎	(41)
10. 慢性支气管炎	(42)
11. 支气管哮喘	(42)
12. 支气管扩张症	(43)
13. 细菌性肺炎	(44)
14. 肺脓肿	(44)
15. 结核性胸膜炎	(45)
16. 呼吸衰竭	(46)
17. 慢性心功能不全	(47)
18. 心律失常	(48)
19. 急性风湿热	(48)
20. 风湿性心瓣膜病	(49)
21. 心绞痛	(50)
22. 心肌梗死	(50)
23. 高血压病	(51)
24. 肺原性心脏病	(52)
25. 痛风	(53)

26. 慢性阻塞性肺气肿·····	(54)
27. 高血压性心脏病·····	(54)
28. 冠心病·····	(55)
29. 病毒性心肌炎·····	(56)
30. 心脏神经官能症·····	(57)
31. 急性胃炎·····	(57)
32. 慢性胃炎·····	(58)
33. 消化性溃疡·····	(59)
34. 上消化道出血·····	(60)
35. 溃疡性结肠炎·····	(61)
36. 便秘·····	(61)
37. 肝硬化·····	(62)
38. 慢性肾功能不全·····	(63)
39. 肾小球肾炎·····	(64)
40. 肾病综合征·····	(65)
41. 肾盂肾炎·····	(66)
42. 下泌尿道感染·····	(66)
43. 再生障碍性贫血·····	(67)
44. 巨幼细胞性贫血·····	(68)
45. 缺铁性贫血·····	(69)
46. 骨髓增生异常综合征·····	(70)
47. 阵发性睡眠性血红蛋白尿·····	(71)
48. 白血病·····	(71)
49. 真性红细胞增多症·····	(72)

50. 胃肠道功能紊乱·····	(73)
51. 特发性血小板减少性紫癜·····	(74)
52. 过敏性紫癜·····	(75)
53. 面神经麻痹·····	(76)
54. 短暂性脑缺血发作·····	(76)
55. 脑梗死·····	(77)
56. 脑出血·····	(78)
57. 偏头痛·····	(79)
58. 老年性痴呆和早老性痴呆·····	(80)
59. 神经衰弱·····	(81)
60. 瘰疬·····	(82)
61. 疥·····	(83)
62. 甲状腺机能亢进·····	(83)
63. 急性阑尾炎·····	(84)
64. 胃十二指肠溃疡穿孔·····	(85)
65. 胆石病·····	(86)
66. 急性胰腺炎·····	(86)
67. 肠梗阻·····	(87)
68. 肛裂·····	(88)
69. 肛瘘·····	(89)
70. 痔·····	(89)
71. 血栓闭塞性脉管炎·····	(90)
72. 静脉炎·····	(91)
73. 下肢静脉曲张·····	(92)

74. 急性细菌性前列腺炎·····	(93)
75. 慢性细菌性前列腺炎·····	(94)
76. 前列腺增生·····	(94)
77. 脂肪肝·····	(95)
78. 胆道感染·····	(96)
79. 闭经·····	(97)
80. 痛经·····	(98)
81. 经前期紧张综合征·····	(99)
82. 绝经期综合征·····	(100)
83. 更年期综合征·····	(100)
84. 功能失调性子宫出血·····	(101)
85. 外阴瘙痒·····	(103)
86. 阴道炎·····	(103)
87. 慢性宫颈炎·····	(104)
88. 子宫内膜异位症·····	(105)
89. 妊娠合并泌尿系感染·····	(106)
90. 妊娠呕吐·····	(106)
91. 妊娠高血压综合征·····	(107)
92. 异位妊娠·····	(108)
93. 产后便秘·····	(109)
94. 乳腺增生病·····	(110)
95. 急性乳腺炎·····	(111)
96. 新生儿黄疸·····	(112)
97. 新生儿肺炎·····	(112)

98. 幼儿营养不良	(113)
99. 维生素D缺乏性佝偻病	(114)
100. 流行性腮腺炎	(115)
101. 猩红热	(116)
102. 蛔虫病	(117)
103. 小儿急性上呼吸道感染	(118)
104. 腺病毒肺炎	(119)
105. 急性肾小球肾炎	(120)
106. 婴幼儿腹泻	(121)
107. 小儿贫血	(122)
108. 颈椎病	(123)
109. 腰肌劳损	(124)
110. 腰椎间盘突出症	(125)
111. 骨质疏松症	(126)
112. 急性化脓性骨髓炎	(127)
113. 接触性皮炎	(129)
114. 药物性皮炎	(130)
115. 神经性皮炎	(131)
116. 湿疹	(132)
117. 荨麻疹	(133)
118. 带状疱疹	(134)
119. 系统性红斑狼疮	(135)
120. 皮炎	(137)
121. 脂溢性皮炎	(138)

-
- | | |
|--------------------|-------|
| 122. 黄褐斑····· | (139) |
| 123. 白癜风····· | (140) |
| 124. 龋病····· | (141) |
| 125. 牙周病····· | (142) |
| 126. 三叉神经痛····· | (143) |
| 127. 口腔干燥症····· | (143) |
| 128. 复发性口腔溃疡····· | (144) |
| 129. 急性结膜炎····· | (145) |
| 130. 急性虹膜睫状体炎····· | (146) |
| 131. 白内障····· | (146) |
| 132. 青光眼····· | (148) |
| 133. 视神经炎····· | (149) |
| 134. 外耳道炎····· | (151) |
| 135. 外耳道疖····· | (151) |
| 136. 分泌型中耳炎····· | (152) |
| 137. 急性化脓性中耳炎····· | (153) |
| 138. 慢性化脓性中耳炎····· | (154) |
| 139. 梅尼埃病····· | (155) |
| 140. 鼻出血····· | (156) |
| 141. 慢性鼻炎····· | (157) |
| 142. 变应性鼻炎····· | (158) |
| 143. 急性化脓性鼻窦炎····· | (159) |
| 144. 慢性化脓性鼻窦炎····· | (160) |
| 145. 急性咽炎····· | (161) |

146.	慢性咽炎·····	(162)
147.	急性扁桃体炎·····	(162)
148.	慢性扁桃体炎·····	(163)
149.	急性喉炎·····	(164)
150.	慢性喉炎·····	(165)
151.	恶性淋巴瘤·····	(166)
152.	胃癌·····	(166)
153.	肺癌·····	(167)
154.	直肠癌·····	(168)
155.	原发性肝癌·····	(169)
156.	外阴癌·····	(170)
157.	卵巢肿瘤·····	(171)
158.	子宫颈癌·····	(172)
159.	子宫肌瘤·····	(173)
160.	乳腺纤维腺瘤·····	(174)
161.	乳癌·····	(175)

一、常见症状

1. 发 热

正常人的体温一般在 $36^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ 左右。当机体在致热源作用下或各种原因引起体温调节中枢的功能障碍时，体温升高超出正常范围称为发热。按发热的高低可分为低热： $37.3^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ ；中度发热： $38.1^{\circ}\text{C}\sim 39^{\circ}\text{C}$ ；高热： $39.1^{\circ}\text{C}\sim 41^{\circ}\text{C}$ ；超高热： 41°C 以上；持续发热超过2周以上者为长期发热。

A、常见伴随症状和体征

伴寒战、咳嗽、咳痰、胸痛气急、腹痛、尿频、尿急或血尿、皮疹、出血、黄疸、关节肿胀疼痛等可见于气管支气管炎、肺炎、肺结核、胸膜炎、泌尿系统感染以及各类急慢性传染病。

B、一般防治措施

发热是一种症状，也是机体的一种防卫反映。避免滥用退热剂，如阿司匹林类药物是解热镇痛剂，病人在服用时会出现发汗、止痛的作用。正确测量体温并记录，根据食欲情况应多吃清淡且富有营养的饮食；一定要多喝水，每天饮水量不少于 $1000\sim 1500\text{ml}$ ；多休

息，保持皮肤、口腔、眼睛清洁，有利于散热并防止感染，及时到医院进行相关的检查和治疗。

C、建议检查

实验室检查如血常规、尿常规、大便常规和培养检查、胸部X线透视等。

2. 头 痛

头痛指头颅上半部的疼痛，可见于多种疾病，如为反复发作或持续的疼痛，可能是某些器质性疾病的信号，应及时治疗。

A、常见伴随症状和体征

伴发热、意识障碍、鼻塞、流涕、呕吐、眩晕等精神症状者可见于全身性或颅内感染性疾病、副鼻窦炎、血管性头痛、小脑肿瘤或脑供血不足等。

B、一般防治措施

主要是针对病因治疗同时进行适当的对症治疗，避免滥用镇痛药物以免遮盖病情，注意休息，避免一切可诱发头痛的因素及外界不良刺激，保持情绪稳定等。

C、建议检查

实验室检查包括血、尿、粪三大常规检查、生化全项、血沉等检查以及心电图、脑电图、脑血管多普勒超声脑电图、腰椎穿刺、头颅平片、鼻窦常规片、脑血管造影、CT及磁共振成像等。

3. 肥 胖

各种原因导致人体内脂肪成分聚积过多，脂肪贮量超过正常人的平均量称为肥胖。当体重超过正常标准的10%为超重，若超过20%则为肥胖。根据病因分为单纯性肥胖和继发性肥胖，前者常伴有糖尿病、冠心病等；后者常见有下丘脑疾病，垂体病变等。

A、常见伴随症状和体征

伴有满月脸、皮肤紫纹、痤疮、多毛、怕冷、嗜睡、便秘、食欲减退、心率减慢、血糖异常等可见于皮质醇增多症、甲状腺功能减退症、多囊卵巢、胰岛疾病等。

B、一般防治措施

首先要制定减肥计划，做好减肥日记（包括进食、运动和体重变化情况等），定期检查执行计划的效果；必须克服不良进食习惯，增加咀嚼次数，减慢进食速度，养成细嚼慢咽的良好进食习惯，避免一边看电视一边吃零食的不良习惯；加强心理疏导，克服以进食缓解心理压力的习惯；严格控制摄入热量，限制脂肪和含糖食品，避免或少吃甜食、油煎食物、巧克力等；鼓励进食粗粮、新鲜水果，可适当增加蔬菜量以满足饱腹感；治疗的关键在于体力锻炼，并持之以恒，根据自身的条件和环境，可选择慢跑、快走、骑自行车等不同方式的