



农家小康生活  
NONGJIA XIAOKANG SHENGHUO

# 农家 常见病防治指南

主编 迟伟玲



山东科学技术出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)



农家小康生活  
NONGJIA XIAOKANG SHENGHUO

# 农家 常见病防治指南

主编 迟伟玲



● 山东科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

农家常见病防治指南/迟伟玲等主编. — 济南:  
山东科学技术出版社, 2009  
(农家小康生活)  
ISBN 978-7-5331-4507-1

I. 农… II. 迟… III. 农村—常见病—防治—指南  
IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 168984 号

主 编 迟伟玲  
副主编 刘 敏 陈颖洁 陆作伟 王常银  
编 者 罗晓春 李丽芝 孙丽风 宋志方  
王振波 苏稼航

农家小康生活  
农家常见病防治指南  
主 编 迟伟玲

---

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号  
邮编: 250002 电话: (0531)82098088  
网址: [www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)  
电子邮件: [sdkj@sdpress.com.cn](mailto:sdkj@sdpress.com.cn)

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号  
邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 临沂高新技术产业开发区  
邮编: 276017 电话: (0539)2925608

---

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 5.5

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5331-4507-1

定价: 10.50 元

前言

随着社会经济的发展,广大农村生活水平有了较大提高,人民群众对健康有了更高的需求。我们在长期临床实践中发现,农村群众的医疗卫生知识相对贫乏,许多疾病贻误了治疗时机,令人感到痛心。为向农村读者普及常见病的基本知识,加强农村群众对常见病的深入了解,我们编写了本书。

本书介绍了各种农村常见急性病、慢性病、传染病、肿瘤、性传播疾病的病因、表现症状和初步诊断等,重点突出了家庭或现场处理的要点,以及农村常见急症和意外的救护知识。内容通俗易懂、简明扼要,注重实用性,有助于家庭初步诊断,可作为预防和治疗疾病的指南。

由于时间仓促和水平所限,书中难免有不足之处,敬请读者批评指正。

编者

2008年8月

# 目录

## 一、常见疾病症状/1

- (一)发热 / 1
- (二)疼痛 / 2
- (三)水肿 / 6
- (四)皮肤黏膜出血 / 7
- (五)呼吸困难 / 8
- (六)咳嗽与咳痰 / 9
- (七)咯血 / 11
- (八)发绀 / 13
- (九)心悸 / 13
- (十)恶心和呕吐 / 14
- (十一)腹泻 / 15
- (十二)呕血与黑粪 / 17
- (十三)便秘 / 18
- (十四)黄疸 / 20
- (十五)尿频、尿急、尿痛 / 20
- (十六)尿失禁 / 22
- (十七)尿潴留 / 23

## 二、常见急症/ 25

- (一)心绞痛 / 25
- (二)心肌梗死 / 26
- (三)急性心肌炎 / 28
- (四)感冒 / 29
- (五)急性支气管炎 / 31
- (六)急性肺炎 / 33

- (七)过敏性哮喘 / 35
- (八)急性胃肠炎 / 36
- (九)急性阑尾炎 / 37
- (十)急性胰腺炎 / 38
- (十一)急性胆囊炎 / 39
- (十二)脑出血 / 39
- (十三)脑血栓和脑栓塞 / 40
- (十四)胆结石 / 41
- (十五)肾结石 / 43
- (十六)急性扁桃体炎 / 45

### 三、常见慢性病 / 47

- (一)高血压 / 47
- (二)冠心病 / 51
- (三)慢性支气管炎 / 53
- (四)慢性胃炎 / 55
- (五)胃和十二指肠溃疡 / 57
- (六)胆囊炎 / 59
- (七)糖尿病 / 60
- (八)甲状腺功能亢进 / 63
- (九)关节炎 / 64
- (十)化脓性中耳炎 / 66

### 四、传染性疾病 / 68

- (一)病毒性肝炎 / 70
- (二)结核病 / 73
- (三)流行性出血热 / 74
- (四)流行性感冒 / 77
- (五)流行性脑脊髓膜炎 / 78
- (六)流行性乙型脑炎 / 79
- (七)狂犬病 / 81

- (八)白喉 / 82
- (九)麻疹 / 83
- (十)脊髓灰质炎 / 85
- (十一)流行性腮腺炎 / 86
- (十二)百日咳 / 88
- (十三)水痘 / 89
- (十四)细菌性痢疾 / 90
- (十五)蛔虫病 / 92
- (十六)肠绦虫病 / 92
- (十七)伤寒 / 93
- (十八)斑疹伤寒 / 95
- (十九)手足口病 / 96

## 五、常见肿瘤 / 98

- (一)常见良性肿瘤 / 99
- (二)食管癌 / 102
- (三)胃癌 / 103
- (四)肝癌 / 105
- (五)肺癌 / 107
- (六)大肠癌 / 110
- (七)乳腺癌 / 112
- (八)鼻咽癌 / 114
- (九)宫颈癌 / 116
- (十)膀胱癌 / 118
- (十一)白血病 / 121
- (十二)甲状腺癌 / 126
- (十三)恶性淋巴瘤 / 128

## 六、常见性病 / 130

- (一)淋病 / 131
- (二)非淋菌性尿道炎 / 132

(三)尖锐湿疣 / 133

(四)生殖器疱疹 / 134

(五)梅毒 / 135

(六)艾滋病 / 137

## 七、农村家庭急救 / 139

(一)家庭心、肺、脑复苏术 / 139

(二)家庭急救常识 / 143



## 一、常见疾病症状

### (一)发 热

正常人体温保持稳定,当体温升高超过正常范围时为发热,正常人体温在  $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。发热按体温高低,分为低热  $37.3\sim 38^{\circ}\text{C}$ 、中度热  $38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$ 、高热  $39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$ 、超高热  $41^{\circ}\text{C}$  以上。

**【原因及表现】**发热源于体温调节失衡,最常见的情况是感染性发热。由于细菌、病毒、支原体、真菌等入侵机体,不论引起的是急性、慢性、局限性,还是全身性感染疾病,均可引起发热,如感冒或流行性感冒、扁桃腺发炎、化脓性感染、急性胃肠炎、急性肾盂肾炎等。除感染性发热外,还有一些疾病也会引起不同程度的发热,如恶性肿瘤(癌症)、大面积烧伤、风湿热、脱水、甲亢、自主神经功能紊乱、中暑等,统称为非感染性发热。发热是最常见的疾病症状之一。

#### **【家庭处理要点】**

(1)首先明确诊断。发热的原因很多,首先必须观察病人的发热程度、变化情形及有无寒战、头痛、结膜充血、疱疹等其他症状,诊断是单纯的感冒,还是有其他潜伏的疾病。切不可误认为发热都是由于感染引起而滥用抗生素、退热药,尤其出现高热持续不退、长期低热、发热伴异常消瘦、高热突然降到正常体温以下、发热伴剧烈头痛、发热伴面色发黄等情况时,应及时到医院就诊。

(2)物理降温。发热开始,无论是什么病都可先采取物理降

温,高热时尤其必要。如休息,多饮白开水,促使出汗;温水或酒精擦浴;温热水泡脚半小时。以上三法需出微汗方可解热,千万不可到澡堂洗澡或劳动出汗。

(3)药物治疗。西药:可服阿司匹林或扑热息痛 1~2 片,或尼美舒利颗粒 1 包,口服;小儿可用 10%~20% 安乃近滴鼻,或消炎痛栓外用,或口服百服宁退热。中药:可用生姜 3 片、葱头 1 个、红糖少许,水煎,热服,出微汗;也可用感冒清热颗粒 2 包,或小柴胡颗粒 2 包,一日 3 次,冲服。

(4)发热不宜降温太快。因为发热是机体保护性的反射,发热本身可以提高机体抗病能力。一般 38℃ 以下低热不宜用退热药。

(5)出汗可将热量释放到体外,但体内的水分也会流失,水分不足就很难退热,因此,补充足够的水分是十分重要的。可多喝茶、凉开水和果汁等,出汗多时要补充盐分。

(6)发热容易消耗体力,因此,营养的补充也很重要。生病时肠胃消化较差,可吃些易消化的食物,可加些米汤、清汤或牛奶等较易入口的食物,并补充鱼、肉、蛋等蛋白质丰富的食品。水果及维生素也有助于补充体力。

(7)出汗后要勤换衣服,换衣时要小心不要着凉,屋里保持温暖。用热水蘸湿毛巾擦拭身体,再以干毛巾擦干身体,换干净的衣服。

(8)发热时细菌容易繁殖,要保持口腔清洁,饭后必须刷牙漱口。

## (二)疼 痛

疼痛是常见症状,也是促使病人就医的主要原因之一。任何形式的刺激达到一定强度,都能引起疼痛。对疼痛必须明确诊断,恰当处理,以解除病人痛苦。

## 1. 头痛

**【原因及表现】**头痛的病因很多,常常一时难以确定头痛的原因,所以有“病人头痛,医生也头痛”之说。头痛常常由于过度劳累、紧张、受凉、睡眠少等原因引起。经过休息、充足的睡眠头痛即会消失,不太引起人们的重视。但某些疾病引起的头痛是一种信号,经过休息也不能恢复,应该引起重视。颅内病变和感染,如脑膜炎、脑脓肿、肿瘤、脑出血、脑栓塞、脑外伤等;颅外病变,如颅底肿瘤、颈椎病、三叉神经痛;眼、耳、鼻等五官疾病;全身性疾病,如感冒、发热、高血压、中毒等;神经系统疾病,如神经衰弱等都可以引起头痛。根据头痛的部位、性质、伴随的症状及发展的情况,一般是能够弄清头痛病因的。

### **【家庭处理要点】**

(1)不太严重的头痛可先休息、头部按摩、放松肌肉,一般可以缓解。

(2)感冒等原因明确的头痛,可以服用解热镇痛药。

(3)初步处理不能缓解,急剧、不断加重、持续的头痛,一定要及时到医院请专科医师检查。由专科医师在进行详细的病史询问和体格检查后,判断头痛可能是由哪些疾病引起的,还需要进行哪些检查,明确诊断后给予对症处理,以免贻误病情。

(4)在没有弄清楚引起头痛的病因之前,切忌盲目服用止痛药。如果头痛确实难以忍受,应由专科医师指导服用止痛药。

(5)在明确病因(找到了引起头痛的疾病)后,止痛的关键是针对病因治疗,在此基础上才适当服用止痛药物。

## 2. 胸痛

从头颈到最下面一根肋骨的范围之内,任何部位的疼痛统称为胸痛。胸痛与胸腔内的心脏、肺、气管、食管等器官及胸壁的肋骨、胸肌有关。有的胸痛是刀刺样,有的是压痛、灼痛,有的

是持续性的钝痛。因为胸痛可能是严重的心脏病或肺部疾病，需要立刻紧急治疗，千万不能耽误。

#### 【原因及表现】

(1)心绞痛：胸部压迫性疼痛，持续几分钟(少数可持续半小时)。

(2)心肌梗死：胸部压迫性疼痛更剧烈持久，并牵扯左肩和左臂(放射痛)。

(3)食管疾病：胸部中央有烧灼痛，弯腰时加剧。

(4)急性肺炎、支气管炎：胸痛、咳嗽、咳痰、发热，体温在 $38^{\circ}\text{C}$ 以上。

(5)带状疱疹：胸部皮肤灼痛，呼吸对胸痛无影响，皮肤上渐渐生出水泡。

(6)胸部受伤：有受伤经历，局部压痛明显。

#### 【家庭处理要点】

(1)注意胸痛的性质和除胸痛外的其他症状，初步判断胸痛的原因，如是危及生命的心肺重大疾病，应根据急救原则给予及时的初步处理。

(2)及时就诊，不可盲目服用止痛药。

### 3. 腹痛

#### 【原因及表现】

(1)腹膜炎：多是由于胃与十二指肠溃疡穿孔、胃癌穿孔及肠穿孔引起，呈持续性、广泛性剧烈腹痛并伴有腹肌紧张(肚子很硬)。

(2)腹腔器官急性炎症：急性胃炎、急性肠炎、急性肝炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎、急性阑尾炎及急性肾盂肾炎等，疼痛部位多为病变部位，胃、十二指肠、胰腺疼痛在中上腹部，肝及胆囊在右上腹，阑尾在右下腹部，小肠在肚脐周围，结肠在左下腹部等，通常伴有发热。

(3)阻塞或扭转:常见于胃黏膜脱垂、急性肠梗阻、胆道蛔虫症、胆结石、肾与输尿管结石及卵巢囊肿蒂扭转等。

(4)破裂出血:常见于肝脾破裂、宫外孕等。

(5)血管阻塞:常见于肠系膜动脉硬化及梗死、门静脉栓塞、脾梗死、肾梗死、腹主动脉瘤等。

(6)胸部疾病牵拉痛:如肺炎、胸膜炎及急性心肌梗死等。

(7)全身中毒性疾病:如铅中毒、糖尿病酮症及尿毒症等。

(8)其他:如急性胃扩张、胃肠痉挛、痛经、肠道蛔虫等。

### 【原因及表现】

(1)腹腔慢性炎症:如慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性胆囊炎、慢性结肠炎、慢性胰腺炎等。

(2)恶性肿瘤:胃癌、肝癌、肠癌、胰腺癌、卵巢肿瘤等,癌症早期往往无症状。

(3)其他:如慢性铅中毒、尿毒症、胃肠功能紊乱等。慢性腹痛发病较缓慢,疼痛性质以隐隐作痛、钝痛为主,但不同疾病疼痛性质不同。

### 【家庭处理要点】

(1)急性剧烈疼痛或存在便血、吐血的情况,要尽快到医院挂号急诊。

(2)疼痛长久不愈、疼痛性质改变或其他症状加剧时,也必须接受医生的诊断。

(3)若是因暴饮、暴食或不洁饮食等原因而造成腹痛,就不必过于担心。

(4)不清楚病因时,先不要胡乱吃药,以免掩盖症状,造成误诊。

(5)不同病因引起的腹痛,给予不同的对症处理。

### 【生活饮食调养】

(1)保持乐观情绪,心情舒畅,注意平时尽量减少情绪波动,防止七情内伤,遇事切勿急躁,一切顺其自然。

(2)注意个人卫生,做到便后洗手,不吃生冷食物,避免暴饮暴食、酗酒,不吃剩菜剩饭及腐烂变质的食物,少吃凉拌菜。

(3)饮食宜清淡,寒热适宜,稍热为好,勿食油炸、盐腌、熏烤食品,多吃五谷杂粮及蔬菜、水果,不要饭后马上吃水果,吃饭要杂要慢,要细嚼慢咽,只吃七成饱,特别要注意的是在吃饭时不要生气。

(4)戒除烟酒,不喝浓茶、咖啡。

(5)平时注意气候变化,夜间注意腹部保暖。

(6)坚持适当的运动锻炼,提高身体抗病能力。

### (三)水 肿

人体内组织间隙水分积聚,排不出去时就是水肿,分为全身性水肿和局部性水肿,在胸腔、腹腔等体腔内的称为积水。

**【原因及表现】**大部分的水肿是由肾脏或心脏疾病所引起的,肝病、蛋白质不足引起的营养失调或更年期激素水平异常等也会造成水肿。体重增加的同时,会出现眼皮水肿、脚踝或小腿水肿。若从脸部开始水肿,继而扩大到全身时,患肾脏病的可能性很高。若从脚开始水肿,则可能是心脏病、低蛋白血症、肝硬化等。怀孕后期,全身及脚都很容易出现水肿;水肿严重,就有可能是妊娠毒血症。以上的水肿,用手指压,会有水分移动,形成凹陷。若以手压也不会凹陷,仍然水肿,可能是甲状腺功能低下或药物副作用所引起的。长时间站立所造成的水肿,不是异常现象。

#### **【家庭处理要点】**

(1)及时就诊,查明原因,就诊时根据以上列出的病因及表现选择挂号科室。

(2)出现水肿时,要限制水分和盐分的摄取,水肿初期或水肿较甚者应给予无盐饮食;肿势减退后,可逐渐改为低盐饮食。

(3)促进身体多余的水分排出,即利尿,利尿药的应用必须有医生处方。

(4)多吃有利尿作用的食物,红豆有很好的利尿效果,成熟的小黄瓜对治疗水肿也有效果,玉蜀黍亦有利尿效果,西瓜的果肉及种子皆有利尿效果,西瓜黑霜可治疗腹水。

(5)要注意休息,保证睡眠,避免疲劳。

(6)要防止感染,严防感冒、扁桃体炎或其他上呼吸道感染的发生,卧床病人应经常变换体位,保持床上平整干燥,预防褥疮发生。

## (四)皮肤黏膜出血

皮肤黏膜出血是以全身性或局限性皮肤黏膜自发性出血,或受轻伤后出血不止为特征。表现为皮肤黏膜出血,形成红色或暗红色斑点,不高出皮肤,指压不褪色,内脏也可出血。伴有关节痛、腹痛、血尿、牙龈出血、鼻出血等症状。

### 【原因及表现】

(1)毛细血管壁异常,造成毛细血管过脆,易破裂,如遗传性出血性毛细血管扩张症以及血管性假性血友病,过敏性、单纯性、老年性、机械性紫癜等,维生素 C 缺乏等。

(2)血小板减少,造成凝血功能障碍,如原发性血小板减少性紫癜,新生儿血小板减少症,药物性、感染性、再生障碍性贫血,白血病,脾功能亢进等引起的血小板减少等。

(3)先天性凝血障碍,如血友病、低纤维蛋白原血症、凝血因子Ⅱ缺乏症。

(4)继发性凝血障碍:维生素 K 缺乏症、肝硬化、肝癌等。

### 【家庭处理要点】

(1)皮肤黏膜出血有时易被忽略,应注意观察,不可马虎,及时就诊,就诊时可先挂号血液科。

(2)化学药物引起的要立即停用药物,以免引起严重后果。

## (五)呼吸 困 难

呼吸困难是患者主观上感到空气不足,因而加大呼吸力度,表现为呼吸费力,严重时出现鼻翼煽动、张口呼吸、口唇发紫,胸廓起伏明显,呼吸频率、深度和节律都有所改变,是呼吸功能不全的一个重要症状。

### 【原因及表现】

(1)肺源性呼吸困难:由呼吸器官本身病变所致的呼吸困难,如喉部病变、气管内异物、肿瘤、支气管哮喘、支气管炎、慢性阻塞性肺气肿、肺不张、肺梗死、自发性气胸、大量胸腔积液等。

(2)心源性呼吸困难:由心脏原因引起的呼吸困难,大多是器质性心脏病、心包疾病引起的,如充血性心力衰竭、心包积液。

(3)中毒性呼吸困难:我们通常所理解的中毒,只是化学毒物中毒(一氧化碳中毒、氰化物中毒)和药物中毒(巴比妥类、吗啡类)。除此之外,还有我们体内代谢产生的一些废物不能及时排出体外而产生的中毒,如酸中毒(糖尿病酮症酸中毒、尿毒症等)。

(4)血源性呼吸困难:体内血容量不足,血红蛋白携带氧量降低,不能满足体内氧的需求,只能增加呼吸次数以求弥补。如重症贫血、大出血或休克。

(5)神经精神性呼吸困难:如重症脑部疾病、癔症等。

### 【分类】

(1)呼气性呼吸困难:特点是呼气费力、延长而缓慢,常伴有哮鸣音,腹肌参与呼气动作,常见于支气管哮喘。

(2)吸气性呼吸困难:特点是吸气显著困难,延长而费力,常伴有胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙在吸气时的明显下陷(医学术语叫做“三凹征”)及喉鸣,常见于呼吸道阻塞,如喉气管内异物、



肿瘤等。

(3)混合性呼吸困难:吸气、呼气均费力,因此呼吸频率增加,以增加气体交换量。常见于重症肺炎、大面积肺不张、心力衰竭等。

#### 【家庭处理要点】

- (1)保持安静,避免患者情绪紧张,以防加重呼吸困难。
- (2)取半卧位或坐位,减少疲劳及耗氧。
- (3)保持室内空气新鲜,通风流畅。
- (4)给予清淡饮食,鼓励患者多吃菜及水果,以补充体内水分。
- (5)适当给予化痰、解痉药物,如必嗽平 8~16 毫克,每日 3 次;氨茶碱 0.1~0.2 克,每日 3 次,以保持呼吸道通畅。
- (6)病情危重时及时送附近医院抢救,或紧急呼叫“120”,到有条件的大医院诊治。

## (六)咳嗽与咳痰

对咳嗽要从两方面看,一方面咳嗽本身是一种生理的保护性反射,通过咳嗽会将呼吸道内的分泌物(如痰)和异物排出体外,以保证机体自身的健康;另一方面,许多疾病可以引起咳嗽,这种咳嗽就是病理性的,是疾病的一种表现,特别是久咳、剧咳对人体健康危害很大,应及时诊治。

#### 【原因及表现】

(1)急性咳嗽多由于上呼吸道炎症、气管和支气管内异物吸入、刺激性气体吸入等引起;慢性咳嗽多由于慢性咽炎、慢性气管炎、肺结核、肺癌等引起。

(2)咳嗽的节律:阵发性咳嗽多见于异物吸入、百日咳、支气管结核、支气管肺癌、支气管淋巴结核及支气管淋巴转移癌;连续性咳嗽多见于慢性气管炎、支气管扩张、空洞性肺结核等。