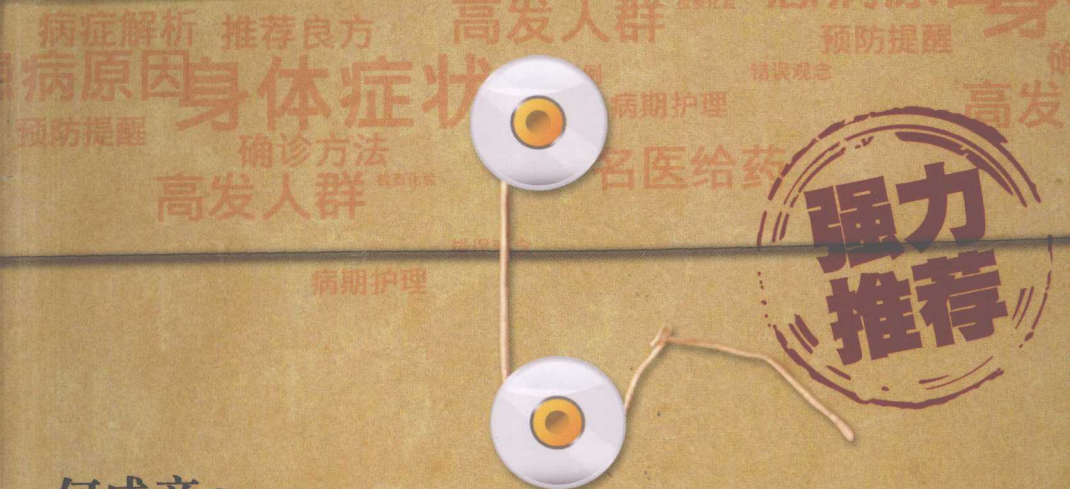




何成彦◎主编

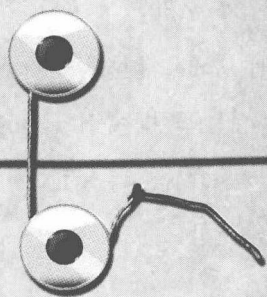
常见病

自我管理全书

- **突出热点** 关注百姓就医问题，让身体从头到脚都健康
- **关注细节** 决定您身体健康的因素，往往就是被忽略的生活小事
- **解决方法** 有据可依的医疗措施，实际可行的自我护理
- **临床经验** 医学专家的科学照顾，宝贵经验瓦解健康疑惑

医学专家教你怎样解除**常见病的威胁**
正确认识身体中的**常见症状**

吉林科学技术出版社



常见病 自我管理全书

何成彦◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病自我管理全书/何成彦主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5384-4130-7

I. 常… II. 何… III. 常见病—防治 IV.R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第042255号

常见病自我管理全书

主 编●何成彦

副主编●王 海 杨晓庆

责任编辑●宛 霞 杨兴臣 崔 岩

封面设计●于 通

责任校对●马 赫

发行部电话/传真●0431—85677817 85651628 85635177
85651759 85600611 85670016

储运部电话●0431—84612872

编辑部电话●0431—85635186 85674016

网 址●www.jlstp.com

实 名●吉林科学技术出版社

社 址●长春市人民大街4646号

邮 编●130021

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

出版发行●吉林科学技术出版社

制 版●长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷●长春新华印刷有限公司

版 次●2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

规 格●880mm×1230mm 32开本 10印张

字 数●250千字

书 号●ISBN 978-7-5384-4130-7

定 价●19.90元

健康需要管理， 而负责管理的最佳人选就是我们自己

拥有一个健康的好身体，这对我们每一个人来说都很重要。生活中是不是有很多小症状会让您感觉到隐隐作痛？明明知道虽然不是什么撕心裂肺的痛，但这些“小痛痒”是不是无时无刻不在影响着您的身体。常见病发生在我们这些常人中间，大家都知道这些都是“常见”的病，于是就将“常见”与“小病”联系在一起；久而久之，我们便会将“常见”等同于“不见”，所谓“眼不见，心不烦”，但是如果这样的话，疾病会趁机潜伏在您的身体里。

在这里我们希望大家能重新审视自己的健康指标，重新衡量健康的标准。要知道，医生不会具体了解每个人的健康状态，疾病也不会提醒您它已经开始侵蚀您的健康，一些小症状也不会主动离开您的身体。本书将带您了解什么是健康管理，哪些是危害您健康的小症状，如何应对常见病对您的威胁，面对特殊疾病我们该怎么办？在附录中整理出一些生活习惯，可以有效改善您的健康状况。管理健康，完全掌握这些症状和疾病的就诊科室、确诊方法、病期护理、错误观念、预防提醒等等。要知道不可能一个人就会患有本书涉及的六七十种病症，只要本书可以帮您解决现在的病痛，避免您患上其他病症，而且在一定程度上可以缓解疾病带来的烦恼，提高您的自我保健意识，改善您的生活质量，这将对全体参编人员最大的鼓励。更重要的是，能通过本书给读者带来健康，这就足够了。本书在编写过程中出现的不足还请您原谅。

目 录

CONTENTS

PART 1 活着就别怕生病，世界上没有不生病的人 ... 13

你的身体需要检查吗	14
什么样的身体才是好身体	15
别把常见病看成小病	16
健康是属于自己的权利	16
不要拒绝体检，在健康路上“占便宜”	17
健康身体会被误检吗	17
怎样看懂化验单	18
体检费是不是很贵，存在统一的收费标准吗	19
拖延就诊时间，小病变大病	19
做检查有哪些提前准备	20
不同年龄人群的身体检查	21
体检常遇的10种特殊问题	22
健康自我管理，但别自作主张	23
健康的6大管理原则	23
去什么医院检查比较好，一定要去大医院吗	24

PART 2 生活中33个常见症状	25
头 痛	26
胃 痛	28
肩 痛	29
头 晕	30
咳 嗽	31
恶心呕吐	32
口 干	33
口腔异味	34
牙痛 牙龈出血	35
眼睛酸痛 迎风流泪	36
视力模糊	36
鼻腔酸痛 出血	37
手脚发麻	38
胸闷 胸痛	40
腰酸背痛	41
颈椎酸痛	42
皮肤瘙痒	44
盗 汗	46

身体发冷	48
大便异常	49
小便异常	50
乳房硬块	53
下肢水肿	54
腿 软	55
容易疲倦	57
失 眠	58
口腔溃疡	59
关节活动异常	60
乏力气喘	62

PART 3 44种常见病 63

慢性支气管炎	64
哮 喘	66
鼻 炎	69
牙周病	74

慢性胃炎	77
胃下垂	79
胃溃疡	81
腹 泻	83
十二指肠溃疡	85
痔 疮	87
慢性肾炎	89
便 秘	91
细菌性痢疾	93
肛 裂	95
肩周炎	96
肾结石	97
慢性胆囊炎伴胆结石	99
神经衰弱	100
眩 晕	102
心肌炎	104
肝 炎	106
风湿性疾病	110

前列腺炎	113
良性前列腺增生症	117
尿路结石	118
遗 精	121
阴囊湿疹	123
阳 痿	125
早 泄	127
乳腺增生	128
痛 经	130
急性乳腺炎	132
更年期综合征	133
颈椎病	137
白癜风	144
手足癣	149
痤 疮	152
白内障	156
青光眼	160
腮腺炎	163

单纯性甲状腺肿	166
甲状腺功能减退症	169
甲状腺机能亢进（甲亢）	174
骨质疏松	179

PART 4 19种特殊疾病 185

冠心病	186
高血压	193
肥胖症	200
高脂血症	206
糖尿病	212
脂肪肝	219
非典型肺炎	224
脑动脉硬化	228
大肠癌（直肠癌）	234
食管癌	239
肺 癌	245

胰腺癌	252
胃 癌	258
子宫癌	264
肝 癌	269
乳腺癌	276
艾滋病	282
白血病	287
中 风	295

附录 影响身体健康的45个生活习惯301

喝牛奶时要注意的几个细节	302
饮茶时要注意的几个细节	302
午睡时要注意什么	303
不要经常吃剩菜	304
长期过量吃蒜有损健康	304
橘皮泡茶喝	305
当心微波炉损害健康	305

蔬菜在烹制前应先焯水	306
合理饮用豆浆	306
吃冰西瓜伤脾胃	307
绿色食品不宜多吃	307
彩色陶瓷餐具有损健康	308
运动后要吃碱性食物	308
开灯睡觉易患癌	308
俯 睡	309
开灯睡觉	309
摩擦皮肤防病健身	309
饭后吸烟祸害无边	310
常戴口罩易致病	310
饭后用牙签的4大危害	311
损害大脑的10种不良习惯	312
经常打瞌睡也是病	312
牛奶不要连袋热	313
鸡蛋打之前要洗	314
大白菜心也要认真冲洗才能吃	314

男性不宜穿紧身三角裤	314
不宜久坐马桶	315
不宜接近电磁辐射	315
儿童不宜服人参补品	315
睡前禁忌	316
吃生蜂蜜易中毒	316
起床不宜先叠被	317
不宜饮热浓茶	317
空腹吃糖易使人衰老	317
空腹吃泡菜致腹胀	318
过分饱食坏处多	318
饭后不宜松裤带	318
鼻毛不能随便剪	318
急了才排	319
困了才睡	319
饿了才吃	319
渴了才喝	319
胖了才减	320
病了才治	320
累了才歇	320



PART 1

活着就别怕生病，
世界上没有不生病的人

你的身体需要检查吗

随着经济水平的提高，人们的生活水平也在不断提高，与此同时生活节奏和社会压力也在不断地增加，感觉失眠、疲乏、劳累的人也越来越多。那么这样的人身体是健康的还是有病的呢？他们需要检查吗？相对他们来说一些没有任何症状和体征的人是不是就不需要检查身体了呢？

世界卫生组织曾经提出这样一个口号：“千万不要死于无知。”很多人死于无知，是因为小病熬成大病，最终发展成不治之症。要变无知为知之，最好的办法就是体检。通过定期健康体检，可以明确了解自己身体处于何种状态：第一种状态是健康，这类人需要的是促进健康保持健康；第二种状态是亚健康，这类人身体中存在某些致病因素，需要恢复健康，消除致病隐患；第三种状态为患病，发现了早期疾病或各种慢性病，需要马上去医院就医。

德国卫生部长德烈埃·费舍尔女士曾经说过这样一句话：“一个世纪以来，体检让德国人多活了25年。”这句话，恰如其分地说明了体检的益处。

众所周知，通过自我测试和定期体检，疾病在初期阶段就能被诊断出来，而且易治疗、康复较快。但许多人没有去做检查，有的是不知道查什么，有的则抱“再过两天看看有无新情况”的观望态度。但无论对于相对没病还是已经诊断有病的人来说，定期体检都是很有必要的。有许多疾病是在人们还没有任何自我感觉的情况下就已经发生了，当一旦有症状之后再去医院治疗的话，可能就已经失去了最佳的治疗时机，可见身体检查是疾病的第一道防线！但一次身体检查只能查出某人某天或某段时间的健康状况，不能保证它永远正确，所以身体检查还要定期做。

什么样的身体才是好身体

常听有的人说自己的身体很好，总也不得病，那么，这样的身体是不是真的就是健康的好身体呢，到底什么样的身体才算健康的呢？

古今中外，人类对健康的追求从未间断，健康的标准越来越具体。进入21世纪，国际上对健康的定义更为广泛。世界卫生组织曾对健康做出如下定义：“健康不仅仅是没有疾病，而是在身体上、心理上和社会上的完好状态。”即人的健康包括身体健康、精神健康和社会适应能力等三个方面。该组织规定身体健康应有十条标准：

1.有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

2.处事乐观，态度积极，乐于承担任务，事无大小不挑剔。

3.善于休息，睡眠好。

4.应变能力强，能适应各种环境的变化。

5.对一般性感冒和传染病有一定的抵抗力。

6.体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。

7.眼睛明亮，反应快，眼睑不发炎。

8.牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9.头发有光泽，无头屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性。

这10条标准，具体地阐述了健康的定义，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。

那么，您不妨比较一下，是否具有了健康的好身体呢？

别把常见病看成小病

现在有许多人都觉得像头疼、发热、咳嗽等等一些常见的毛病并不算什么大病。其实不然，这些你认为无足轻重的小病往往会给你带来大麻烦的！例如，许多人把鼻炎这样的常见病不当一回事，认为鼻炎无非鼻涕多些，鼻子有些堵塞罢了，这对健康没什么影响。正因如此，才会使人群中鼻炎的发病率居高不下，并引起了多种疾病。

从解剖部位来看，鼻腔稍向里通向咽部，鼻炎往往易蔓延到咽部引起咽炎。据临床统计，患慢性鼻炎的人80%以上有慢性咽炎。如果继续发展，向下可蔓延至喉，向上可通过鼻泪管蔓延至眼，向两边可通过咽鼓管蔓延到耳。有些人在伤风感冒时，总是紧捏鼻孔用力擤鼻涕，这样，由于鼻咽腔压力增加，可使脓涕中的细菌经咽鼓管进入中耳而引起中耳炎。由此可见，五官相通，鼻咽部是重要的“交叉路口”，一旦有病，就可能危及四方。

分布在鼻黏膜上的神经，是从大脑分支出来的第一对脑神经（也称为嗅神经），这对神经距离大脑很近。鼻黏膜发炎，很容易通过嗅神经引起大脑皮层的病理性反射，从而出现一系列症状。例如，头晕、头痛、多梦、记忆力减退、神经衰弱，甚至长期低热等。特别由鼻炎引起的头痛在临床上十分多见，医学上统称为“鼻源性头痛”。由此可见一些常见病是不可轻视的。

健康是属于自己的权利

每个人都有权利保持自己的身体健康，但每个人健康的起点都是不同的。我们的身体是父母给予的，但健康是属于我们自己的，我们有权利和义务去保持自己的身心健康，让我们的身体在健康的状态下生活，让疾病和痛苦远离我们，让我们快乐地享受生活。