



ZHUANJIA
TANYI SHUOBING

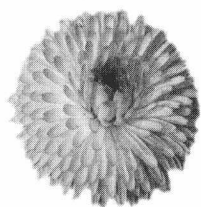
专家

谈医说病

闻宏海 主编



河北科学技术出版社



ZHUANJIA
TANYI SHUOBING

专家

谈医说病

闻宏海 主编



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家谈医说病/闻宏海主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2009.4

ISBN 978-7-5375-3980-7

I. 专… II. 闻… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 054015 号

专家谈医说病

闻宏海 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	河北新华印刷一厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	4.375
字 数	109000
版 次	2009 年 4 月第 1 版
	2009 年 4 月第 1 次印刷
定 价	12.00 元

《专家谈医说病》编委会

主 编 闻宏海

副主编 周育华 王小亭 曹琴英 吴荣芹

编 委 (以姓氏笔画为序)

马景学	王小亭	王宝山	王 娜
王春亭	王 娟	白文元	艾 军
刘晓军	刘爱京	刘翠青	向窈淑
吕佩源	闫素芳	齐顺贞	吴荣芹
宋光耀	张会丰	张庆富	张宏涛
张英怀	张 晶	李文玲	李 英
李春燕	单保恩	周育华	尚庆丽
屈长强	武立华	赵大为	赵文清
闻宏海	夏 岳	郭素萍	高顺强
曹琴英	黄向华	傅淑霞	彭晨星
斯重阳	韩 魏	靳宏涛	翟静媛
魏立业			

前 言

提高全民的健康素质关系到人民群众的切身利益，关系到全面建设小康社会的进程。近年来，各种急慢性疾病不仅严重危害着人民群众的身心健康，还给社

涵盖了常见病、多发病的诊断、治疗、预防、家庭护理，常见急症的现场处理，慢性病的饮食预防、运动预防等知识，内容丰富，科学实用，具有普及价值。让我们积极行动起来，珍爱健康，科学保健，文明养生，远离疾病，为提高人民群众的健康水平做出新的贡献！

周名海

目 录

◎ 高血压病的防治	1
什么是血压	1
哪些人易患高血压	1
高血压患者日常须知	2
高血压病常见的临床表现	2
高血压患者降压效果差的原因	2
高血压的诊断标准	3
理想的降压目标是多少	4
高血压患者应注意什么	5
怎样预防高血压病的并发症	5
高血压急症的急救方法	5
小心“高血压危险动作”	6
高血压患者如何运动和节食	7
◎ 冠心病的防治	8
什么是冠心病，分几型	8
出现哪些症状要警惕冠心病	9
对冠心病认识的误区	9
冠心病患者应如何控制饮食	11

◎ 支气管哮喘的防治	12
什么是支气管哮喘	12
支气管哮喘的病因有哪些	13
支气管哮喘发作有哪些临床表现	14
支气管哮喘如何诊断	15
支气管哮喘的治疗原则	15
什么是运动性哮喘	16
哮喘患者的衣着	17
哮喘患者如何进行饮食调理	17
支气管哮喘患者如何进行家庭护理	18
◎ 慢性支气管炎的防治	18
什么是慢性支气管炎	18
慢性支气管炎的临床表现有哪些	19
支气管炎如何治疗	19
慢性支气管炎患者的康复锻炼	21
患慢性支气管炎、肺气肿的老年人的饮食	21
患呼吸系统疾病的老年人如何锻炼	22
肺心病患者的医疗保健	22
慢性支气管炎、肺气肿患者的医疗保健	23
◎ 鼾症的防治	24
什么是鼾症	24
鼾症的病因	25
鼾症有哪些表现	25
如何治疗鼾症	25
◎ 慢性病毒性肝炎的防治	26
如何认识乙型肝炎	26

如何看待丙型肝炎	27
乙肝和丙肝的传播途径有哪些	27
肝炎患者的主要临床表现	28
乙型肝炎的主要治疗药物	28
怎样预防肝炎	28
◎ 胃炎的防治	29
慢性胃炎有什么症状	29
什么是慢性浅表性胃炎，什么是慢性萎缩性胃炎	30
慢性胃炎有哪些诱因	30
慢性胃炎有什么症状	30
胃液分析对慢性胃炎有什么意义	31
慢性胃炎预后如何	31
萎缩性胃炎与胃癌有什么关系	31
慢性胃炎患者在饮食方面注意什么	32
中医治疗慢性胃炎疗效如何	32
慢性胃炎怎样合理治疗	33
◎ 脂肪肝的防治	34
什么是脂肪肝	34
脂肪肝有哪些危害	34
诱发脂肪肝的因素有哪些	35
如何治疗脂肪肝	36
◎ 糖尿病的防治	37
什么是血糖	37
什么是糖尿病	37
糖尿病主要有哪些症状	37
糖尿病分几型	37



为什么要监测尿微量白蛋白	46
为什么要监测血脂	46
为什么要监测血压	47
为什么要监测眼底	47
如何评价体重及其意义	47
何谓体重指数	47
为什么要监测腰围	48
糖尿病患者为什么要监测口腔疾病	48
如何预防口腔疾病	48
糖尿病患者的皮肤护理	49
如何护理好自己的脚	49
为什么要监测睡眠	50
吸烟对糖尿病患者的危害有哪些	50
糖尿病患者的饮食治疗	51
◎慢性肾小球肾炎的防治	53
慢性肾小球肾炎的定义	53
慢性肾小球肾炎的临床表现	53
慢性肾小球肾炎的治疗措施	54
◎慢性肾盂肾炎的防治	55
慢性肾盂肾炎的定义	55
慢性肾盂肾炎治疗的目的	55
慢性肾盂肾炎的治疗方法	55
◎类风湿关节炎(RA)的防治	56
什么是类风湿关节炎	56
类风湿关节炎有哪些临床表现	57

哪些药物可以治疗类风湿关节炎	58
类风湿关节炎的预后	59
◎ 痛风的防治	59
什么是痛风	59
痛风发作时有哪些临床表现	60
痛风患者应注意什么	61
◎ 骨与关节疾病患者的康复	61
注意合理安排日常生活	61
如何进行康复功能练习（以膝关节为例）	62
肌力练习的原则	62
如何完成功能练习的过渡调整	63
什么是骨质增生	65
骨质增生形成的原因	65
如何看待骨质增生	65
如何治疗和预防骨质增生	66
偏瘫早期康复的重要性	66
早期康复中应注意的问题	66
◎ 过敏性皮肤病的防治	67
过敏性皮肤病发生的原因	67
过敏原有哪些	67
过敏性皮肤病有哪些表现	68
如何预防过敏性皮肤病	69
过敏体质者应注意什么	69
◎ 寻常型银屑病的防治	70
什么是银屑病	70
寻常型银屑病有哪些表现	71

如何识别银屑病	71
患了寻常型银屑病怎么办	71
如何治疗银屑病	72
◎ 肿瘤的防治	72
如何早期发现癌症	72
如何预防癌症	73
◎ 急救常识	74
热力烧伤的急救措施	74
遇到烫伤、烧伤时怎么办	75
化学烧（灼）伤的急救措施	75
电烧伤的急救措施	76
灭火后的急救处理	76
伤员转送医院途中的注意事项	77
如何处理急救现场	78
脑出血的早期信号有哪些	79
发生脑出血后，应当采取哪些急救措施	79

◎ 口腔保健常识	85
牙龈为什么会出血	85
引起牙龈出血的局部原因	85

宝宝大便的学问	99
宝宝溢奶怎么办	100
宝宝为什么夜啼	100
宝宝发病前兆	100
◎医学影像学检查相关知识	101
X 线检查对人类健康有哪些作用	101
接受 X 线检查的注意事项	101
为什么照相之前须登记	102
接受 X 线检查对服饰有何要求	102
哪些检查需要“空腹”和“憋吐了”	102



高血压病的防治



什么是血压

所谓血压是指血液在血管内流动对血管壁产生的侧压力，用血压计在肱动脉上测得的数值来表示，以毫米汞柱（mmHg）或千帕（kPa）为单位，这就是血压。



哪些人易患高血压

◎肥胖者患高血压病的几率比较高，相关的抽样调查表明，25岁以上40岁以下人群，正常体重下患病率只有11.3%，而肥胖者患病率达到44.5%；40~60岁年龄段，正常体重者患病率为29.1%，而肥胖者则高达54.1%；60岁以上年龄段，正常体重者患病率为54.2%，而肥胖者则高达72.1%。

◎调查还发现，精神紧张者患高血压病的较多。从事精神紧张度高的职业者，例如驾驶员、证券经纪人、医务工作者、会计等，如果缺乏体育锻炼，易患高血压病。

◎摄入食盐较多者是一个突出人群，这类人患高血压病的几率较高。

◎高血压病具有明显的遗传特征，因此，父母患有高血压病者也是高血压病的高发人群。