

[投资健康 受益终生]
把著名医生请回家

医生 在您身边

——全家人的健康助手

YISHENG ZAININ SHENBIAN
——QUANJIAREN DE JIANKANG ZHUSHOU



戴九龙 武倩 高蕾 主编



军事医学科学出版社

医生在您身边



——全家人的健康助手

YISHENG ZAI NIN SHENBIAN

戴九龙 武倩 高蕾 主编



军事医学科学出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

医生在您身边 / 戴九龙, 武倩, 高蕾主编. —北京: 军事医学科学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80245-343-2

I. 医… II. ①戴…②武…③高… III. 疾病—防治—普及读物 IV.R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 151551 号

出 版	军事医学科学出版社
地 址	北京市海淀区太平路 27 号
邮 编	100850
发 行 部	(010) 66931051 66931049 81858195
编 辑 部	(010) 66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传 真	(010) 63801284
网 址	http://www.mmsp.cn
印 装	北京冶金大业印刷有限公司
发 行	新华书店
开 本	850 mm × 1168 mm 1/32
印 张	9.5
字 数	226 千字
版 次	2009 年 9 月第 1 版
印 次	2009 年 9 月第 1 次
定 价	20.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

编者名单

主 编 戴九龙 武 倩 高 蕾

副主编 李进兵 石小红 沈建红

谢晓燕 钟 锐 林 勇

编 者 (按姓氏拼音排序)

蔡丽珊 (广州中医药大学附属第二医院)

陈 群 (广州中医药大学附属第二医院)

崔健嫦 (广州中医药大学附属第二医院)

戴九龙 (广州中医药大学附属第二医院)

高 蕾 (广州中医药大学附属第二医院)

黄春旺 (广州市第八人民医院)

黄洁新 (广州中医药大学附属第二医院)

李进兵 (广州中医药大学附属第二医院)

林 勇 (广州中医药大学附属第二医院)

刘柯兵 (广州中医药大学附属第一医院)

冉鹏程 (广州中医药大学附属第二医院)

沈建红 (广州中医药大学附属第二医院)

沈 嫫 (广州中医药大学附属第二医院)

石小红 (广州中医药大学附属第二医院)

宋光辉 (广州中医药大学附属第二医院)

孙鹏涛 (广州中医药大学附属第二医院)

王 璐 (广州中医药大学附属第二医院)

武 倩 (广州中医药大学附属第二医院)

谢晓燕 (广州中医药大学附属第二医院)

闫永红 (广州中医药大学附属第二医院)

张 峰 (广州中医药大学附属第二医院)

张建兴 (广州中医药大学附属第二医院)

钟 锐 (广州中医药大学附属第二医院)

张淑梅 (广州市第八人民医院)

客观地说，人类的疾病谱数量庞大、种类繁多，完全避免疾病是难以实现的。一方面，通过改变生活习惯、纠正不良行为，一些病是可以有效预防的；另一方面，增强身体对致病因素的免疫力，也可以有效预防疾病，这种效果甚至可以是终身的，如肺结核、脊髓灰质炎、乙肝、百日咳等。预防很重要，但不能盲目，必须在科学的指导下进行，才能真正达到效果。

不要生病、永远健康，甚至永远年轻，这是每个人都想实现的梦想。虽然这个愿望实际上是可望而不可及，但要拥有健康、少得病，还是可以做到的。

为了避免疾病或避免疾病带来的某种损害而做的一切努力，就叫作预防。为了防病而做的努力，即俗语所说的“防患于未然”，就叫作一级预防。在医学上，预防往往是一种主动的行为，而治疗则往往是一种被动的行为。

因此，从理论上来讲，有效的预防是胜于被动的治疗的，意味着掌握了健康的主动权。

一旦患病，减轻并治疗疾病的各种损害是最紧要的，但相当多的患者在得知患病的时候，首要反应就是迫切地想知道所得疾病的预后。虽然医疗条件和经济状况均可以极大地影响预后，但理论上，每种疾病的预后都是可以大致估计的。了解疾病的起因、预后，就知道了它的“来龙去脉”，就能够做到心里有底、处理有度，就能够给予足够的重视又不无谓的恐慌。

第一章 什么是预后和预防 / 1

第二章 内科疾病的预后和预防 / 4

- 第一节 呼吸系统疾病的预后和预防 / 4
- 第二节 消化系统疾病的预后和预防 / 11
- 第三节 循环系统疾病的预后和预防 / 19
- 第四节 血液病的预后和预防 / 29
- 第五节 内分泌系统疾病的预后和预防 / 38
- 第六节 泌尿系统疾病的预后和预防 / 44
- 第七节 代谢和营养系统疾病的预后和预防 / 50
- 第八节 结缔组织与风湿病的预后和预防 / 54

第三章 外科疾病的预后和预防 / 59

- 第一节 外科常识 / 59
- 第二节 移植概述 / 66
- 第三节 肿瘤概述 / 69
- 第四节 显微外科概述 / 75
- 第五节 急腹症鉴别诊断 / 78
- 第六节 腹部损伤的预后和预防 / 84

- 第七节 外科感染的预后和预防 / 87
- 第八节 泌尿系统损伤的预后和预防 / 91
- 第九节 胸部损伤的预后和预防 / 93
- 第十节 颅脑损伤的预后和预防 / 95
- 第十一节 特殊类型损伤的预后和预防 / 98
- 第十二节 常见体表肿物的预后和预防 / 103
- 第十三节 颈部肿物的预后和预防 / 106
- 第十四节 颅内和椎管内血管性疾病的预后和预防 / 109
- 第十五节 颅内和椎管内肿瘤的预后和预防 / 111
- 第十六节 颜面部疾病的预后和预防 / 113
- 第十七节 肺部疾病的预后和预防 / 115
- 第十八节 心脏疾病的预后及预防 / 117
- 第十九节 乳房疾病的预后和预防 / 121
- 第二十节 食管疾病的预后和预防 / 125
- 第二十一节 阑尾炎的预后和预防 / 126
- 第二十二节 腹外疝的预后和预防 / 128
- 第二十三节 肝脏疾病的预后和预防 / 130
- 第二十四节 胰腺疾病的预后和预防 / 133
- 第二十五节 胆道系统疾病的预后和预防 / 135
- 第二十六节 肠道肛管疾病的预后和预防 / 139
- 第二十七节 胃十二指肠疾病的预后和预防 / 144
- 第二十八节 骨肿瘤的预后和预防 / 147
- 第二十九节 骨折的预后和预防 / 151
- 第三十节 骨化脓性和非化脓性炎症的预后和预防 / 156
- 第三十一节 男性性功能障碍的预后和预防 / 158

第三十二节 泌尿生殖系统畸形的预后和预防 / 162

第三十三节 泌尿生殖系统肿瘤及其他疾病的预后
和预防 / 165

第三十四节 腰腿痛和颈肩痛的预后和预防 / 171

第三十五节 运动系统畸形的预后和预防 / 173

第三十六节 运动系统慢性损伤的预后和预防 / 175

第三十五节 动脉瘤的预后和预防 / 178

第三十六节 外周血管和淋巴疾病的预后和预防 / 179

第四章 妇科疾病的预后和预防 / 183

第一节 妇科常识 / 183

第二节 常见妇产科疾病的预后和预防 / 189

第五章 儿科疾病的预后和预防 / 212

第一节 儿童生理常识 / 212

第二节 儿科疾病的预后和预防 / 222

第六章 皮肤疾病的预后和预防 / 249

第七章 遗传疾病的预后和预防 / 272

第八章 神经和精神疾病的预后和预防 / 278

第一节 神经系统疾病的预后和预防 / 278

第二节 精神心理疾病的预后和预防 / 291

Chapter One

第一章

什么是预后和预防

在漫长的人生道路上，任何人都难逃疾病的困扰——无论大小疾病总会对人的身心健康造成一定的损害，就连小小的感冒，也可以让人头脑发昏、全身酸痛、茶饭不思。每一个生病的人都想知道自己的病会有什么结局。

预防和预后，是和我们健康无比密切的两个关键词。这也是本书通篇都要涉及的问题，也贯彻了我们的理念：“无病知预防，有病知预后，健康长相伴，生活乐悠悠。”

1. 预防

预防是指采取一定的措施防止疾病或疾病后果的出现，一共分为3个级别。中医里有“治未病”的概念，主要是通过食物和药物来增强体质，通过改变生活习惯来防止邪毒外侵。而西医里预防医学早已发展为一门系统的学科，其内涵更加深远，外延也更加宽广，甚至已经发展到分子生物学的水平。

在医学上，预防的3个级别是一级预防、二级预防、三级预防，分别是指病因预防、临床前期预防、临床预防。

一级预防亦称为病因预防，是针对致病因素的预防措施，分为针对环境的措施和针对机体的措施。这一阶段疾病并未发生，但某些危险因素已经存在，如精神紧张、营养不良、缺乏锻炼等，这些都会使疾病发生的机会增加。一级预防适用于任

何疾病的一般预防措施，除此之外，还可以针对各个疾病的发病原因进行预防。如阴茎癌，发生的主要原因是包皮垢长期的刺激，多见于包皮过长或包茎者，这种癌症是可以预防的，因为那些已经进行了手术的群体中，几乎不存在阴茎癌。因此，有包茎和包皮过长的人积极治疗，没有此疾病的男性朋友保持生殖器清洁，阴茎癌就不会找上门来了。

二级预防又称为临床前期预防，即在疾病的临床前期做好早期发现、早期诊断、早期治疗的“三早”预防措施。这一级预防是通过早期发现、早期诊断而实现早期的适当治疗，从而防止疾病继续发展，将其治愈或控制在早期阶段，避免或减少并发症、后遗症和恶化的发生。二级预防的根本在于健康体检、健康普查。

三级预防又称为临床预防，这一级预防主要是采取各种临床治疗方法及时治疗，防止疾病恶化并使其早日康复，减少疾病的不良作用，预防并发症和伤残，或者延长生存期、改善生存质量。

2. 预后

预后是指在疾病发生后，对将来发展为各种不同后果的预测。医师及患者都希望对疾病未来的情况作出客观的估计与判断。

多数疾病都有其可以预计的结局，这是人类在与疾病斗争的过程中积累起来的宝贵经验。

不同的疾病其预后是不同的。患病后的结局可以是痊愈、好转、缓解、控制，也可以是进展、恶化、死亡。一般来说，严格的预后不但包含了不加干预的自然病程，也包含了加以干预的临床病程。拿大家熟悉的感冒来说，它的自然病程是痊愈，临床病程也是痊愈，预后虽然一样，但不同的是，加以干预之后，不但能够缩短自然病程，而且可以减轻症状。

预后要加上限制条件才有意义，如肝癌的预后就不能笼统地评价，而要分各种情况，不经治疗的、经过手术治疗的、经过介入治疗的、经过综合治疗的、经过肝移植治疗的等预后情况各有不同，早期肝癌的预后、中晚期肝癌的预后也不相同。

疾病的预后不但与医学水平有关，也与经济、文化状况有关，还和患者的心态、营养状况、疾病分期、配合程度等密切相关。

预后是一把双刃剑，有的人看到它可能会欣喜万分，有的人看到它可能会更加沮丧。

很多患者为了一些并不必要的治疗兴师动众——比如说笔者见过的两个患者，一个患有极小的肝囊肿、一个患有微小的胆囊息肉，药物治疗都花费了几万余元，但毫无效果，医师劝告他们，只需要定期复查，可他们无论如何都不肯放弃，坚持要求服用药物。也有一些患者，把一些发展极快或者后果极严重的疾病不当回事。

所以，了解疾病的预后可以使大家既不盲目害怕疾病，也不盲目轻视疾病，即使是那些预后并不乐观的患者，也希望能够勇敢面对生活，尽可能活得有滋有味——哪怕生命已不长久。

第一节 呼吸系统疾病的预后和预防

※ 呼吸系统疾病（不包括肺癌）在我国城市的死亡病因中占第四位，在农村占第一位。

※ 大气污染、吸烟、工业理化因子和生物因子的吸入以及人口老龄化是呼吸系统疾病高发的原因。

※ 呼吸系统疾病主要有咳嗽、咳痰、气促、喘鸣、胸痛、咯血、呼吸困难等临床症状，在不同的疾病中会出现一种或多种。

※ 呼吸系统疾病需要的检查主要包括：血液检查、抗原皮肤试验、痰液检查、胸腔积液检查、胸膜活检、影像学检查、支气管镜、肺组织活检及呼吸功能测定。

国家级重点呼吸内科：中国医科大学第一附属医院（沈阳）、第三军医大学新桥医院（重庆）、华中科技大学附属协和医院（武汉）、首都医科大学附属朝阳医院（北京）、四川大学华西医院（成都）等等。

1. 急性上呼吸道感染

【定义】指鼻腔、咽或喉部的急性炎症，是最常见的传染病。

【常识】传染性较强，全年皆可发病，常见病因为病毒感染，

少数由细菌引起。

【预后】急性发病，较快痊愈。

【预防】增强体质，劳逸适度，生活规律，注意隔离。

2. 急性气管-支气管炎

【定义】由感染，物理、化学因子刺激，变态反应等引起的
气管及支气管黏膜的急性炎症。

【常识】可以由病毒、细菌直接感染，也可以由急性上呼吸
道感染蔓延而来。

【预后】急性发病，较快痊愈，迁延不愈可演变为慢性支气
管炎。

【预防】增强体质，防止感冒；改善劳动环境，防止空气
污染。

3. 慢性支气管炎

【定义】气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症。

【常识】大气污染、吸烟、感染、变态反应、神经营养遗传
因素等是本病的病因，尤其是前4种，为主要病因。患病率约
3.2%。

【预后】本病严重危害健康，以老年人多见。病情缓慢进展，
如不治疗控制，常并发阻塞性肺气肿、肺动脉高压、肺源性心
脏病等，威胁生命；如无并发症，预后良好。

【预防】戒烟；注意保暖，避免受凉，预防感冒；缓解期加
强锻炼，增强体质，提高免疫力；加强个人卫生，避免各种诱
导急性发作因素的接触和吸入。

4. 阻塞性肺气肿

【定义】阻塞性肺气肿是因为吸烟、感染、大气污染等有害
因素的刺激，引起终末细支气管远端（呼吸细支气管、肺泡管、
肺泡囊和肺泡）的气道弹性减弱，过度充气膨胀使肺容量增大，
并伴有气道壁破坏的疾病。因气道弹性减弱，呼气时胸膜腔压

力使气道过度塌陷，导致不可逆的气道阻塞。

【常识】引起慢性支气管炎的各种因素如感染、吸烟、大气污染、职业性粉尘和有害气体的长期吸入、变态反应等均可引起阻塞性肺气肿，其中主要致病因素是吸烟。患者有通气和换气功能障碍。

【预后】预后与病情的程度和合理的治疗有关，生存年限变化大，有的患者可生存 12 ~ 15 年。

【预防】戒烟；注意保暖，避免受凉，预防感冒；加强锻炼，增强体质，提高免疫力；加强个人卫生，避免各种诱导急性发作因素的接触和吸入。

5. 肺源性心脏病

【定义】简称肺心病，是指支气管 - 肺组织、胸廓或肺动脉系统病变所致的肺血管阻力增加、产生肺动脉高压等多种因素的心脏病，临床上以慢性肺心病多见。

【常识】按照原发病的不同部位，分为四类：支气管和肺疾患（以慢支肺气肿最常见）引起的肺心病，占 80% ~ 90%；胸廓运动障碍性疾病（如严重的胸廓或脊柱畸形）引起的肺心病；肺血管疾病引起的肺心病（少见）；其他。

【预后】肺心病常反复急性发作，随肺功能的损害病情逐渐加重，多数预后不良，病死率 10% ~ 15%，但经积极治疗可延长寿命，提高生活质量。

【预防】主要是防治引起本病的支气管、肺和肺血管疾病。

① 积极采取各种措施，提倡戒烟。② 积极防治原发病的诱发因素，如呼吸道感染、各种变应原和有害气体的吸入、粉尘作业的积极防护和个人卫生的宣教等。③ 开展多种形式的群众性体育活动和卫生宣教。

6. 支气管哮喘

【定义】简称哮喘，是气道的慢性炎症。

【常识】病因并不清楚，目前认为与多基因遗传有关，40%有家族史。全球约有1.6亿患者，儿童发病高于成人，成人男性与女性患病率相当，发达国家多于发展中国家，城市多于农村。

【预后】哮喘的转归和预后因人而异，与正确的治疗方案关系密切。儿童哮喘通过积极正确的治疗，其临床控制率可达95%。

【预防】加强哮喘的教育和管理。患者及其家属应该了解以下内容：①相信通过长期、适当、充分的治疗，完全可以有效控制哮喘发作。②了解哮喘的诱发因素，结合每个人的情况，找出避免诱因的方法。③简单了解哮喘本质和发病机制。④熟悉哮喘发作的先兆表现及相应处理办法。⑤学会在家中自行监测病情变化。⑥学会哮喘发作时的简单急救和自我处理方法。⑦了解平喘药物的作用、正确用量、用法和副作用。⑧知道什么情况下应该寻求医院帮助。⑨与医师建立长期联系。

7. 支气管扩张

【定义】支气管及其周围组织的慢性炎症及支气管阻塞，导致支气管组织结构较严重的破坏，使支气管管腔扩张和变形。

【常识】最重要的发病因素是支气管-肺组织感染和支气管阻塞。病原菌多数是流感嗜血杆菌、肺炎球菌等。

【预后】积极治疗预后尚好。

【预防】防治麻疹、百日咳、支气管肺炎和肺结核等急慢性呼吸道感染，增强机体免疫功能，治疗慢性副鼻窦炎和扁桃体炎，注意防止异物吸入气管。

8. 呼吸衰竭

【定义】各种原因引起的肺通气和（或）换气功能严重障碍导致静息状态下亦不能维持足够的气体交换，以至于缺氧伴（或不伴）二氧化碳潴留，从而引起一系列生理功能和代谢紊乱的临床综合征。

【常识】分为急性和慢性呼吸衰竭。

【预后】预视情况而定。急性呼吸衰竭抢救和处理原发病及时可获得较好的效果，慢性呼吸衰竭因有严重的基础性疾病，预后不佳，病死率高。I型呼吸衰竭中的ARDS（急性呼吸窘迫综合征）死亡率达50%。

【预防】积极治疗基础疾病，控制和解除诱发基础疾病加重的因素，注意个体保护。

9. 肺炎

【定义】是指包括终末气道、肺泡腔及肺间质在内的肺实质炎症。

【常识】病因以感染最常见，如细菌、病毒、真菌、寄生虫等，也可为理化因素、免疫损伤、变态反应、药物及放射线所致。在全球人口死因顺序中，急性呼吸道感染仅次于心血管疾病，居第2位。

【预后】视致病因素种类及病情严重程度而定。体质好、年龄小、病原微生物明确、症状不重的患者预后好，老年或机体免疫功能低下者（如应用免疫抑制剂、肿瘤患者、糖尿病患者、尿毒症患者、药瘾者、嗜酒者、艾滋病患者、体弱者、经历大型手术者、经过器官移植者）并发肺炎时治疗困难，病死率高。如病原微生物不明（如SARS暴发初期）、病原体变异等，病死率亦高。

【预防】避免淋雨受寒、疲劳、醉酒等诱发因素；监测和控制水源；积极防治住院患者院内感染。

10. 肺脓肿

【定义】多种病原菌引起的肺部化脓性感染，男性多于女性。早期为感染性炎症，继而坏死、液化，由肉芽组织包绕形成脓肿。

【常识】急性肺脓肿最常见的病因来自上呼吸道、口腔细菌或分泌物的感染，包括厌氧菌、需氧菌和兼性感染，包括吸入