

*How to Do a Self-Exam for Disease*

做自己的第一個



# 家庭醫師

《掌握疾病先兆的健檢指南》

呵護你的健康，就從掌握疾病先兆做起，  
看清身體不適的紅色警訊，  
不輕忽任何一個小病痛，  
時時自我健診，小病不坐大，  
做自己的第一位健康守門員！

林展志 醫師◎著





*How to Do a Self-Exam for Disease*

做自己的第一個



# 家庭醫師

《掌握疾病先兆的健檢指南》

林展志 醫師◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

做自己的第一個家庭醫師/林展志著 .— 初版.—

臺北縣中和市：舒活館，2003[民92]

面；公分．—（健康醫Q；03）

ISBN 957-459-993-0（平裝）

1. 診斷 2. 症候學 3. 家庭醫學

415.21

92011366



*How to Do a Self-Exam for Disease*

做自己的第一個

家庭醫師



《掌握疾病先兆的健檢指南》



華文網 ·  舒活館

最尊重作者與讀者的線上出版集團

[www.book4u.com.tw](http://www.book4u.com.tw)

# 做自己的第一個家庭醫師

出版者／華文網股份有限公司·舒活館

作者／林展志

總經理／陳金龍

印行者／舒活館

行銷副總／陳程

出版總監／王寶玲

文字編輯／蔡靜怡

總編輯／歐綾纖

美術設計／林麗鈴

郵撥帳號／19459863華文網股份有限公司（郵撥購買，請另付一成郵資）

出版中心／台北縣中和市中正路738號10樓

電話／（02）8226-9888 傳真／（02）8226-9887

物流中心／北縣中和市建一路89號5F 電話／（02）2226-7768

內部物流系統電腦編號／EAGC

ISBN／957-459-993-0

出版日期／2003年8月

實體總代理／創智文化有限公司

進退貨地址／北縣中和市中山路二段327巷3號4F

電話／（02）2242-1566 傳真／（02）2242-2922

線上總代理／華文網股份有限公司

紙本書平台  <http://www.silkbook.com> ○新絲路網路書店

瀏覽電子書  <http://www.book4u.com.tw> ○華文電子書中心

電子書下載  <http://www.book4u.com.tw> ○Online Books電子書中心 (Acrobat Reader)

○電子書聯盟 (Neovue Reader)

# 前言

俗話說：「久病成良醫」。當一個人長期罹患某種疾病，在被迫思考和尋求解決辦法的過程中，對所患之病的認識也會漸漸變得深刻，以致於累積出豐富的經驗。但是，如果一定要在備受病魔的折磨之後，才能累積一點醫學知識，自己當醫生，代價似乎太大了點。

當今社會，醫學技術的發展日新月異，一方面對人類的健康做出了極大的貢獻，一方面也讓人們在很大程度上更加依賴醫生，放棄了對自己健康的診治。實際上，人體的病態都是有一個發展過程的，都有一定的先兆可察，也就是說，人的健康狀況是完全可以自我感知的。但遺憾的是，如今人們生活在競爭激烈、壓力重重的社會中，常常忽略了自己身體的狀況，對身體發出的徵兆信號置之不理，一再延誤治療的時機，總是等到實在支撐不下去了，才到醫院找醫生，卻為時已晚。

作為醫者，要切實地做到懸壺濟世，也許有些難度。但利用自身多年的理論知識及臨床經驗，為普羅大眾提供準確的疾病徵兆，對於我而言，倒也不是件難事。有基於此，我歷時兩年，收集了大量的資料，編寫了本書，對各科常見疾病的發病信號進行了系統的介紹，以便廣大讀者朋友能更好的認知，對各類疾病防患



於未然，及時而又有目的地進行檢查和防治。

平安是福，健康是金，珍愛自己的身體也是對人類的一種貢獻，倘若這本書能帶給您一些實惠益處，筆者心願已足！





## 呼吸系統疾病的自我認知

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 急性上呼吸道感染 .....       | 010 |
| 慢性支氣管炎系列病 .....      | 014 |
| 過敏反應性炎症——支氣管哮喘 ..... | 024 |
| 各種肺炎 .....           | 027 |
| 肺結核 .....            | 029 |

## 2 循環系統疾病的基本常識

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 原發性高血壓 .....                    | 034 |
| 動脈粥狀硬化 .....                    | 038 |
| 健康的第一殺手——<br>冠狀動脈粥狀硬化性心臟病 ..... | 041 |
| 病毒性心肌炎 .....                    | 046 |
| 閉塞性周圍動脈粥狀硬化 .....               | 049 |
| 血栓性靜脈炎——四肢靜脈疾病的代表 ....          | 052 |

## 3 消化系統疾病的一般規律

|               |     |
|---------------|-----|
| 功能性消化不良 ..... | 056 |
| 胃炎 .....      | 059 |

# 目錄

|               |     |
|---------------|-----|
| 消化性潰瘍 .....   | 063 |
| 慢性肝炎 .....    | 068 |
| 大腸激燥症候群 ..... | 072 |

## 4

### 泌尿系統常見病的自診要點

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 容易與性病混為一談的泌尿道感染 ..... | 076 |
| 頑固難癒的腎小球病 .....       | 081 |
| 腎病症候群 .....           | 085 |
| 慢性腎衰竭 .....           | 088 |
| 急性腎小管壞死 .....         | 091 |

## 5

### 血液系統疾病

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 多種原因引起的貧血 .....   | 096 |
| 過敏性紫斑 .....       | 098 |
| 血栓性疾病 .....       | 102 |
| 無腫塊的癌症——白血病 ..... | 105 |
| 單純性紫斑 .....       | 109 |



|   |                     |     |
|---|---------------------|-----|
| 6 | 內分泌系統疾病             |     |
|   | 尿崩症 .....           | 112 |
|   | 單純性甲狀腺腫 .....       | 114 |
|   | 甲狀腺功能亢進 .....       | 116 |
|   | 甲狀腺功能低下 .....       | 119 |
|   | 原發性副甲狀旁腺功能亢進症 ..... | 121 |

|   |                     |     |
|---|---------------------|-----|
| 7 | 越來越多的營養代謝疾病         |     |
|   | 糖尿病 .....           | 124 |
|   | 常常引起昏厥的低血糖症 .....   | 128 |
|   | 肥胖症 .....           | 131 |
|   | 引起關節疼痛的疾病——痛風 ..... | 134 |
|   | 易於骨折的骨質疏鬆症 .....    | 137 |
|   | 血脂異常和脂蛋白異常血症 .....  | 140 |

|   |               |     |
|---|---------------|-----|
| 8 | 結締組織病簡介       |     |
|   | 類風濕性關節炎 ..... | 142 |
|   | 血管炎 .....     | 148 |



# 目錄

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 橫紋肌炎症——特發性炎症性肌病 ..... | 152 |
| 外分泌腺體受累的乾燥綜合症 .....   | 156 |
| 骨性關節炎 .....           | 159 |

|   |                    |     |
|---|--------------------|-----|
| 9 | 理化因素導致的常見病         |     |
|   | 日常生活中極易發生的中毒 ..... | 164 |
|   | 夏天易發的疾病——中暑 .....  | 174 |
|   | 冬季好發的疾病——凍傷 .....  | 176 |
|   | 淹溺 .....           | 178 |
|   | 暈動病 .....          | 180 |

|    |                 |     |
|----|-----------------|-----|
| 10 | 神經系統常見疾病的自我診斷   |     |
|    | 異常感覺與定位 .....   | 184 |
|    | 臨床常見的感覺障礙 ..... | 189 |
|    | 骨骼肌的活動與疾病 ..... | 194 |



## 婦產科常見疾病的自我認知

月經 ..... 208

懷孕與妊娠 ..... 226





*How to Do a Self-Exam for Disease*

做自己的第一個



# 家庭醫師

《掌握疾病先兆的健檢指南》

林展志 醫師◎著



# 前言

俗話說：「久病成良醫」。當一個人長期罹患某種疾病，在被迫思考和尋求解決辦法的過程中，對所患之病的認識也會漸漸變得深刻，以致於累積出豐富的經驗。但是，如果一定要在備受病魔的折磨之後，才能累積一點醫學知識，自己當醫生，代價似乎太大了點。

當今社會，醫學技術的發展日新月異，一方面對人類的健康做出了極大的貢獻，一方面也讓人們在很大程度上更加依賴醫生，放棄了對自己健康的診治。實際上，人體的病態都是有一個發展過程的，都有一定的先兆可察，也就是說，人的健康狀況是完全可以自我感知的。但遺憾的是，如今人們生活在競爭激烈、壓力重重的社會中，常常忽略了自己身體的狀況，對身體發出的徵兆信號置之不理，一再延誤治療的時機，總是等到實在支撐不下去了，才到醫院找醫生，卻為時已晚。

作為醫者，要切實地做到懸壺濟世，也許有些難度。但利用自身多年的理論知識及臨床經驗，為普羅大眾提供準確的疾病徵兆，對於我而言，倒也不是件難事。有基於此，我歷時兩年，收集了大量的資料，編寫了本書，對各科常見疾病的發病信號進行了系統的介紹，以便廣大讀者朋友能更好的認知，對各類疾病防患



於未然，及時而又有目的地進行檢查和防治。

平安是福，健康是金，珍愛自己的身體也是對人類的一種貢獻，倘若這本書能帶給您一些實惠益處，筆者心願已足！





## 呼吸系統疾病的自我認知

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 急性上呼吸道感染 .....       | 010 |
| 慢性支氣管炎系列病 .....      | 014 |
| 過敏反應性炎症——支氣管哮喘 ..... | 024 |
| 各種肺炎 .....           | 027 |
| 肺結核 .....            | 029 |

## 2 循環系統疾病的基本常識

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 原發性高血壓 .....                    | 034 |
| 動脈粥狀硬化 .....                    | 038 |
| 健康的第一殺手——<br>冠狀動脈粥狀硬化性心臟病 ..... | 041 |
| 病毒性心肌炎 .....                    | 046 |
| 閉塞性周圍動脈粥狀硬化 .....               | 049 |
| 血栓性靜脈炎——四肢靜脈疾病的代表 ....          | 052 |

## 3 消化系統疾病的一般規律

|               |     |
|---------------|-----|
| 功能性消化不良 ..... | 056 |
| 胃炎 .....      | 059 |

# 目錄

|               |     |
|---------------|-----|
| 消化性潰瘍 .....   | 063 |
| 慢性肝炎 .....    | 068 |
| 大腸激燥症候群 ..... | 072 |

## 4

### 泌尿系統常見病的自診要點

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 容易與性病混為一談的泌尿道感染 ..... | 076 |
| 頑固難癒的腎小球病 .....       | 081 |
| 腎病症候群 .....           | 085 |
| 慢性腎衰竭 .....           | 088 |
| 急性腎小管壞死 .....         | 091 |

## 5

### 血液系統疾病

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 多種原因引起的貧血 .....   | 096 |
| 過敏性紫斑 .....       | 098 |
| 血栓性疾病 .....       | 102 |
| 無腫塊的癌症——白血病 ..... | 105 |
| 單純性紫斑 .....       | 109 |



|   |                     |     |
|---|---------------------|-----|
| 6 | 內分泌系統疾病             |     |
|   | 尿崩症 .....           | 112 |
|   | 單純性甲狀腺腫 .....       | 114 |
|   | 甲狀腺功能亢進 .....       | 116 |
|   | 甲狀腺功能低下 .....       | 119 |
|   | 原發性副甲狀旁腺功能亢進症 ..... | 121 |

|   |                     |     |
|---|---------------------|-----|
| 7 | 越來越多的營養代謝疾病         |     |
|   | 糖尿病 .....           | 124 |
|   | 常常引起昏厥的低血糖症 .....   | 128 |
|   | 肥胖症 .....           | 131 |
|   | 引起關節疼痛的疾病——痛風 ..... | 134 |
|   | 易於骨折的骨質疏鬆症 .....    | 137 |
|   | 血脂異常和脂蛋白異常血症 .....  | 140 |

|   |               |     |
|---|---------------|-----|
| 8 | 結締組織病簡介       |     |
|   | 類風濕性關節炎 ..... | 142 |
|   | 血管炎 .....     | 148 |

