

新概念
行动系列
丛书

Defending your disease
of self-help

疾病 预防 与 自助

预防常见病，指导健康生活！
有病不求人，在家自诊与治疗！
科学实用的知识，在生活中让
你和家人拥有健康的身体，它
是你亲密的朋友，生活的伴侣。



孟兴凯◎编著

中国出版社

疾病预防与自助

孟兴凯◎编著

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

疾病预防与自助:孟兴凯 一北京:中国社会出版社,2003.12
(新概念行动系列丛书)

ISBN 7-80146-808-2

I 疾… II 孟… III.疾病—预防(卫生) IV.R149
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078836 号

疾病预防与自助

JiBingYuFangYuZiZhu

孟兴凯

策 划 高福厅 付 宏

版式设计 三 奔

责任编辑 牟 洁

出版发行 中国社会出版社

邮政编码 100032

地 址 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

网 址 <http://www.bj114.com.cn>

电 话 (010)66051698 FAX: (010)66051713

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市北七家印刷厂印刷

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 6

版 次 2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 7-80146-808-2/R·8

定 价 (全四册)60.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

前 言

拥有健康是人生最大的幸福。人们在生活水平日益提高后,开始关注生活质量和身体健康。如何改变长期养成的不尽合理的生活方式,预防疾病发生真正获得健康,是广大群众关心的问题。

据有关调查表明,人们患高血压、糖尿病、颈椎病、脂肪肝等病症比例较高。疾病给患者带来身体上痛苦的同时,经济上也承受很大的压力。获得健康不能只依赖于医生、医院,预防胜于治疗,平时注重自我及家人的身体状况,充实自我识病、防病的基本预防常识,就能将疾患拒之体外。

《疾病预防与自助》一书,对人们生活中的常见病症、传染性疾病的病因、症状表现以及预防护理等做了较为详尽的阐述,并有针对性地介绍了预防疾病的生活常识和相关疾病的运动预防。在编写过程中我们尽可能多地介绍疾病的预防知识。

该书具有指导性强、科学、实用等特点,它将帮助您拥有健康的身体,成为您生活中的良师益友。

编者

目 录

Defending your disease of self-help

常见病症的预防

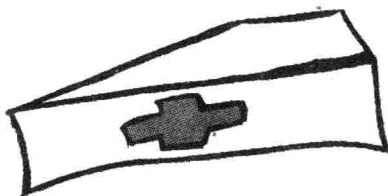
发热与哪些疾病有关//1

头痛不是“小毛病”//2

失眠是疾病的征兆吗//4

习惯性便秘怎么办//6

谨防颈椎病年轻化//7



糖尿病人饮食要注意//10

中老年人如何防止骨质疏松//11

腰椎间盘突出可以恢复//13

当心高血压并发症//14

强化心脏预防冠心病//15

警惕男性前列腺疾病//18

胆结石不防危及生命//19

腹部板状硬——胃穿孔的征象//21

莫让脂肪肝再“流行”//21

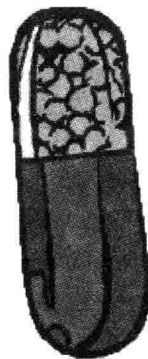
隐性心衰的早期征兆//23

“早衰”也是一种疾病//24

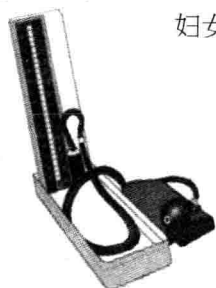
谨防无痛性疾病//25

哮喘可以控制//27

患了牙痛不必烦躁//29



为什么孩子经常伤风感冒//31
怎样减少小儿呼吸道疾病的发生//32
怎样防治虫咬性皮炎//33
儿童期为什么容易发高烧//34
如何避免孩子患脓疱疮//36
视神经炎侵袭眼睛//37
贫血的表现及其预防//38
胃酸过多是病吗//40



妇女病进行普查的方法有哪些//41
常见妇女病的防治原则//42
癌症可以预防//43
哪些食物可以防癌//44
和耳鸣共同生活//46
该不该给孩子掏耳屎//48
慢性中耳炎早防治//49

谨防与孩子多汗有关的疾病//51
长了面部痤疮怎么办//52
如何区分良性肿瘤和恶性肿瘤//52
髋部痛——股骨头坏死的早期表现//53
脑中风疾患能够预防//54

传染疾病早预防

流感常见重在防//57
防范甲肝病毒有办法//59
乙型肝炎病因及预防//60

乙肝病毒不可怕//61
人体怎样战胜病毒感染//62
肺炎由哪些病原微生物引起//63

支原体肺炎是怎么回事//64

警惕旅途肝炎发生//65

如何预防传染性肝炎//66

中年人要注意保护肝脏//67

夏秋季节防乙脑//67

如何预防脑膜炎//68

警惕电话上的传染病//69

破伤风尽早预防//70

新生儿应按时接种乙肝疫苗//70

怎样防治红眼病//71

长了水痘怎么办//72

得了痢疾也会传染给别人吗//72

麻疹能预防吗//73

儿童蛲虫感染怎么办//74

猫狗类蛔虫感染的预防//74

沙门氏菌与伤寒//75

猩红热是怎么传染的//77

患白喉切勿延误//77

秋冬季节谨防小儿肺炎//78

警惕生食寄生虫危害人体//80



肠道传染病的预防//81

慢性胃病也会传染吗//81

谨防小儿麻痹症(脊髓灰质炎)//82

被狂犬咬伤怎么办//83

疯牛病危害人类健康//84

口蹄疫是怎么回事//86

怎样预防艾滋病//86

养宠物谨防人畜共患病//87

传染性非典型肺炎的防治

- 传染性非典肺炎的表现//89
- 怎样及时发现非典患者//90
- 怎样预防传染性非典型肺炎//91
- 防“非典”相关知识//92
- 非典恐惧综合症//93
- 合理膳食一样能护肺//94
- 睡眠好有利于防范非典//95
- 预防非典参考中药处方//96
- 非典患者应当就医//98
- 传染性非典型性肺炎的治疗//98



健康生活预防常识

- 有碍健康的生活方式//100
- 从脸部了解健康状况//100
- 保护你的眼睛//101
- 眼保健操前要洗手//102
- 儿童厌食症如何预防//103
- 怎么知道自己患了抑郁症//104
- 儿童孤独症应早治//105
- 女孩谨防桃花癣//107
- 智齿阻生易诱发病变//108
- 眼皮跳不停是病吗//109
- 哼唱有益健康防哮喘//109
- 春天谨防佝偻病//110
- 长期伏案易患上肩周炎//111

深秋季节防“中风”//112

夏季谨防“空调病”//113

适度紧张有益健康//114

不要把自己吃老了//115

早餐干吃容易患病//116

小孩莫用成人药//117

谨防“啤酒过敏”//118

科学穿衣防病菌//119

青少年慎用随身听//120

小儿歪脖子要早治//121



眼睑上的“挑针”可以挤压吗//122

发现脱发要早治疗//123

暴饮暴食会引起哪些病//125

防春寒治春火//125

少年腰痛不容忽视//126

节日老年人易发的急症//127

小孩出现“对眼”或外斜眼怎么办//128

不良习惯损害大脑//129

危险的室内污染//131

偏头痛从饮食开始//132

热茶可降温解暑//133

防病重在提高自身免疫力//133

谨防酒后低血糖//135

春防流鼻血//135

怎样知道自己缺哪种维生素//136

国外流行的健康生活习惯//137



具体病症的运动预防

健康自我指数测量//138

科学走路好处多//139

跳绳可使身体得到全面锻炼//140

骑自行车也应防病//140

怎样预防运动中的腹痛//141

运动冲澡治小病//142

捶背促进血液循环//143

夏季游玩要防日射病//143

高温天气如何预防中暑//144

常打乒乓球可预防近视眼//145

冬泳强身防病//145

常甩手有益健康//146

常梳头益处多//147

适当晒太阳有益健康//147

体育锻炼的“四要”//148

运动后的“五不宜”//149

不对称体操可健脑防病//150

高血压病人的体育锻炼//150

冠心病人的体育锻炼//151

哮喘气肿病人的锻炼//152

感冒患者的体育锻炼//152

肺结核病人的体育锻炼//153

便秘患者的体育锻炼//154

关节急性扭伤切忌按摩//155

冬防感冒十字诀//155

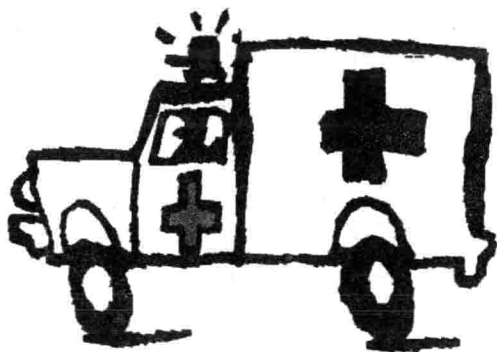
不宜做的5个危险动作//156



运动中出汗有益健康//157
快乐运动可以消除抑郁//157

几种常见病的自诊与治疗

足癣(香港脚)//158
不可忽视的宫颈炎//161
炎夏提防中暑//162
痔疮//163
脂溢性皮炎的防治//165
鱼鳞病//166
饮食障碍//167
谈谈银屑病的症状、预防及治疗//169
酗酒//171
胃溃疡//173
胃癌//174
如何治疗突发性耳聋//176
痛风//177
唐氏综合症//178
炭疽病//179
湿疹//181
阑尾炎//182





常 见 病 症 的 预 防

发热与哪些疾病有关

在一般情况下,正常人四周以上,称为长期低热。

长期低热患者常伴有精神体力欠佳、心悸、多汗及有局部症状,如咽痛、鼻塞、流涕、淋巴结肿大及压痛、小便不畅、小腹隐痛等。患者可根据病变部位的不同,到相对应的五官科、口腔科、内科、泌尿外科或妇产科就诊。

人体温升高时,常会出现疲乏、肌肉酸痛、畏寒或寒战等症状。若体温骤升,在几小时内达 $39 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 或以上,伴有寒战,常见的疾病是大叶性肺炎、疟疾、急性肾盂肾炎等。

若体温缓升,在数日内缓慢上升达高峰,常见的疾病是伤寒和结核病等。

体温达到高峰后,常常会出现皮肤潮红、呼吸加快、出汗等症状。体温持续在 $39 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 左右,维持高热数小时的常见病可能是疟疾;高热维持数天,24 小时波动范围不超过 1°C ,可能是流行性感冒、大叶性肺炎,而维持达数周的可能是伤寒。

体温在 39°C 以上,波动幅度大,24 小时内体温温差达 2°C 以上,体温最低时一般仍高于正常体温,可能的疾病是败血



症、风湿热、重症肺结核、化脓性疾病等。

当患者表现为高热期与无热期交替出现，无热期持续1天至数天，反复发作，可能的疾病是疟疾、急性肾盂炎等。

发热不规则，无一定规律，可能的疾病是结核病、风湿热、支气管炎、渗出性胸膜炎、感染性心内膜炎等。

若疾病具有恒定的发热表现，对诊断很有帮助，尤其是对一些原因不明的长期发热，观察热型，对疾病的诊断具有重要的参考价值。但由于目前抗生素和退烧药的普遍应用，易使热型变得不典型，因此，也不能单凭发热来诊断疾病。

头痛不是“小毛病”

头痛是人们生活中最常见的一种病，它可以是一个病种，也可能是其他疾患的一个症状或一个严重疾病的先兆。所以应当引起人们的重视。

头痛，由头颅骨内、外组织发生病理性变化引起，称器质性头痛或神经性头痛；无病理变化基础的头痛，称为非器质性头痛，如官能性头痛。

颅内器质性病变，如颅内肿瘤、血肿、脓肿、脑寄生虫病、脑血管意外(脑出血、脑梗塞等)、颅内感染、颅脑外伤等，都可对颅内血管、硬脑膜发生直接刺激或牵扯而引起头痛。

这种头痛，可在开始时隐隐作痛，也可突然起病，多半持续存在，时轻时重，逐步加重。如果疼痛较剧烈，同时伴有呕吐、复视、大小便失禁、步态不稳、肢体抽搐、意识不清、瘫痪等症状，一定要去神经科作进一步检查诊断。此类头痛，可能由颅内器质性病变引起。





有些颅外疾病,特别是头部五官和颈部疾病,也可引起头痛。如屈光不正、青光眼、虹膜睫状体炎等眼病,常引起前额部或眼周持续性胀痛或剧痛。中耳炎症发作时,常伴颞部和后枕部持续性胀痛。三叉神经胀痛、枕神经痛、腭神经痛常突然抽痛、阵阵发作,疼痛闪电样分布于各该神经支配区。颈椎痛常伴后枕持续性胀痛、抽痛,有时放射到上臂、手指,常因疼痛而致颈项转动不便。

颈项或眼部肌肉长期紧张所引起的头痛,称为肌肉紧张性头痛,可整日持续疼痛,时轻时重,可历经数月,甚至数年不至。这种紧张性头痛,与工作姿势不良、光线不足、低头工作过久等有关。

此外,还有由于精神兴奋、抑制失调引起的官能性头痛;因颅外软组织内血管的收缩、舒张、牵拉等引起的血管性头痛;以及某些中毒和代谢障碍引起的头痛等。引起头痛的原因很多,症状复杂,不经医生诊断,不要随便服用止痛片,以免误诊。

预防头痛的方法

许多类型的头痛(器质性的除外)是可以预防的,关键在于头痛患者本人。像由于精神情绪的改变、生活方式、饮食嗜好、睡眠、月经周期等病因有关的头痛,如果能主动采取一些积极、有效的预防措施,不仅能够减轻痛苦,而且还能避免身体上,经济上的不必要的负担。

(1) 正确认识疾病,树立起信心。如果经有关检查,排除了器质性疾患,最好还是相信科学,积极配合治疗,消除自我的不良暗示,这样有利于头痛的恢复。

(2) 提倡有规律地生活和工作。一切起居饮食要有计划性,做到睡眠充足、饮食结构合理、戒除不良嗜好,使机体建立

正常的“生物钟”，就能避免由于失眠、暴饮暴食、心情不佳等造成的头痛。另外，对女性病人来说，有规律地生活，还可避免月经紊乱，减轻行经期头痛的发生。

(3)积极治疗原发病。有些头痛经过治疗原发病是可以治愈的，尤其是位于头、面部五官的病变，如眼源性的(青光眼及屈光不正)头痛；鼻源性头痛的急慢性鼻炎及副鼻窦炎；神经衰弱性头痛、紧张性头痛等，随着致病因素的消失，头痛也会好转和消失。

(4)正确使用药物预防。如：高血压性头痛，就需要长期服用降压药；与血管舒缩功能有关的偏头痛、月经性头痛等，其发作呈周期性，发作前常出现先兆症状。如果能在出现先兆时，及时地自我意识到并预防性服药，往往能收到事半功倍的效果。

以上提到的预防措施是针对功能性头痛或是颅外疾病引起的头痛而言；对于颅内器质性疾病引起的头痛，事实上是无法预防的，一旦发现不适，尽早就医，由专科医师进一步检查，以早期做出诊断和治疗。

失眠是疾病的征兆吗？

失眠是一种最常见的睡眠障碍，几乎每个人都有过失眠的经历。有不少的失眠者身体有其他疾病，如脑神经衰弱、神经性头痛等，尤其是常常伴有抑郁症。

紧张和忧虑是失眠最常见的原因，因为脑海中充斥着日间的事物不能入睡，于是担心睡眠不足，愈担心愈不能入睡。患者并不能像普通人一样熟睡，梦多，飘浮不定。睡醒后也感到迷迷糊糊，没有清爽愉快的感觉。





日常生活中很多因素都能造成失眠,包括:不按时睡觉、生活无规律,晚上大量抽烟、喝酒,或吃得过饱,看电视过晚以及和亲友谈话时间太长。除自身的睡眠习惯不好外,外界因素影响睡眠,比如室内空气干燥,或者室内空气不流通、缺氧,以及周围环境嘈杂等等。

良好的心理调节有助于睡眠,那么失眠者应当怎样做呢?

(1)睡觉前少想问题,精神放松,不要把安排一些次日的工作和下一步决定,放在自己烦恼的时间。

(2)如半夜觉醒,将精神保持集中于愉快和松弛的感觉,进行一些简单的、自身的、潜意识的精神活动,不要过于强行入睡,以免导致觉醒时间延长。

(3)尽量利用白天办理紧张的事物。卧室仅用于睡眠,勿用于工作或其他活动。

(4)实在不能入睡,可偶服一次安眠药。

治疗方法

防治失眠可进行简单的运动松弛神经,方法如下:

(1)站在地板上让全身向上伸展,踮起脚尖,让双手往上伸,仿佛要触摸天花板,保持这个姿势,默数到30。

(2)慢慢收紧双臂、脖子、胸、腹、臂和双腿的肌肉,仿佛正举着一件重物。

(3)放松,抖动双臂和双腿,随后便可休息。可重复做。

做此运动时,一定要消除杂念,屏气敛神。另外,可以采用盘腿静坐闭目默数的方法,也可达到治疗目的。

睡得好是身心健康的标志,睡不好是苦恼和疾病的征兆,总之,克服失眠障碍,对你的生活很重要。

习惯性便秘怎么办

便秘——这种不易被人们引起重视的病症，实际上是多种疾病的诱发源。一般人每天排便一次是正常的，特殊者每星期只有一次。不通便并不感到难过，还算正常。如果感到不舒服就必须诊治。便秘是直肠通便不佳的疾病。长期便秘使新陈代谢后的毒素与废物，无法迅速排出体外，长期停留在体内，人体便自行吸收，形成恶性循环，导致痔疮、肛裂、尿毒症、肾胆结石、结肠癌、直肠癌、老年性痴呆等疾病。

通常人们只重视了排便异常所导致的疾病而忽视了其病源，如心脑血管患者因排使用力过度而猝死在厕所的事例时有发生。女性和老年人患便秘的比例很高，青壮年患者也不少。

便秘是怎样形成的呢？造成的原因大多是因为肠不通症、直肠附近的肿物的压迫所致等等。大便有时变得很细，有时变成像兔子粪便一般一节节的。直肠往上大肠变窄小也可能导致便秘。大肠异常变粗也可能引起，均可利用X光检查。肛门的疾病，如痔疮也可能发生便秘。其他如胃酸过多及慢性胃炎或脑膜炎都可能发生便秘。

预防便秘的方法

(1) 饮食调节对预防便秘是最好的方法。食物太精细，消化后，不残留废渣，粪便的量自然就少。所以，吃一些纤维多、不能消化的食物、残渣多，就能每天有通便。从这个角度讲，增加含纤维多的食物，如粗粮、白薯、粗菜，带皮、多丝的水果、蔬菜等，都对排便有利。

(2) 改善日常生活：做体操或游泳等适当的运动，尤其经常