

中国家庭医生手册 (上)

白宏波
编著



化学工业出版社

中国家庭医生手册 (上)

白宏波 编著



化学工业出版社



中国家庭医生手册 (上)

白宏波
编著



化学工业出版社

·北京·

本书针对生活中和临床上经常遇到的症状和常见、多发病，共编著自我诊断导图百余个和这些导图中涉及的疾病四百余种，基本涵盖了人们日常可能遇到的各类身体不适。对每种疾病均从疾病简介、常见症状、发病原因、治疗方法、预防康复等最基本、也是读者最关心的几个方面进行了系统完整的介绍。此外，还编写了健康生活必不可少的就医指导，用药指导，急救知识，高发癌症的早期症状、危险因素、预防和预后如何保持健康等大量常用的医学健康信息。

本书以全科医学为基础，循证医学为方法，凝聚了众多专家长期丰富的临床经验，面向普通民众，站在患者角度，以症状入手，提供权威、专业、易懂的知识和帮助。

本书有助于丰富读者的医学和健康知识，提升大众对疾病的自我发现、自我判断、自我应对、自我管理的能力，进而科学、有效地维护自己和家人的健康。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国家庭医生手册 / 白宏波编著. —北京: 化学工业出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-122-30881-8

I. ①中… II. ①白… III. ①家庭医学—手册
IV. ①R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 263501 号

责任编辑: 吕佳丽
责任校对: 宋 夏

文字编辑: 李 瑾
装帧设计:  溢思视觉设计

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 天津市豪迈印务有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张 49¹/₂ 字数 862 千字 2018 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 168.00 元

版权所有 违者必究

本书编写委员会名单

编 著：白宏波 北京上医林医疗健康（集团）公司董事长

特邀顾问：（按姓氏笔画排序）

王家惠 国家卫健委北京医院原副院长

孙秀静 北京协和医院儿科主任医师

张 东 中国中医研究院西苑医院内科主任

陆天鑫 解放军 305 医院原院长

周光生 中南海保健处原处长、门诊部主任

周宪良 北京阜外医院心血管内科主任医师

胡 炜 中央军委保健委员会专家中心主任

胡士良 解放军 301 医院原心内科主任

徐 涛 解放军 305 医院原院长

曹素燕 国家卫健委北京医院急诊科主任

前言



本书以全科医学为基础，循证医学为方法，面向普通民众，站在患者角度，从症状入手，以自我诊断导图的形式为读者提供权威、专业、易懂的医学知识和帮助。本书收集了一百余个症状和其涉及的主要疾病四百余种，基本涵盖人们常见的不适症状和疾病。此外，还编写了就医指导，用药指导，急救知识，高发癌症的早期症状、危险因素、预防和预后，保持健康等相关的医疗和保健知识。本书有以下几个特点：

一、全面

第一，目前已知的人类疾病有几千种，但常见、多发的疾病为几百种。对这些主要疾病，书中均有介绍，可满足读者的基本家庭医疗保健知识需要。

第二，书中症状和疾病内容分为“成人”和“儿童”两个部分，方便整个家庭使用。

第三，本书不仅提供常见多发疾病的诊疗意见，也提供相应的预防和康复护理建议。每种疾病均从疾病简介、常见症状、发病原因、治疗方法、预防与康复等读者关心和重要的方面进行了讲解。

预防、康复护理与治疗三位一体，他们都是医疗和健康的有机组成部分，缺一不可。许多疾病本不该发生或不应发展到严重难治的程度，多是由于患者没有相关的知识。也有许多疾病，医生处置得很好，但疗效欠佳，多因为患者院外康复期缺乏正确指导。这些重要的知识，由于医生门诊量大等原因，难以在医院向患者详细讲解。通过阅读本书，读者不仅可以了解多发疾病的致病因素、早期症状，尽早采取相应措施；也可掌握治疗后的康复护理知识，尽早痊愈，避免复发。

第四，中、西医各有所长。本书对多种疾病从中、西医不同角度进行了介绍，以利于读者更全面地了解疾病，避免单纯依赖一种医学体系、思维和方法的局限。

第五，本书除涉及常见症状和疾病外，还附有人们经常会遇到的其他医疗健康问题，有很高的实用价值。

二、权威

本书汇集了多名长期从事高端医疗保健工作的专家的宝贵经验。他们站在广大没有医学教育背景的普通读者角度，将专业的知识以通俗、易懂的语言提供给大家。

三、实用

本书通过诊断导图的形式，为患者搭建了一个自助式的健康诊疗体系。当我们有不舒服的症状，尤其是在时间紧张、夜深人静或地处偏远时，往往面临是忍受还是尽快面见医生的两难选择，因为症状轻重与病情轻重不是简单的对应关系。有时，轻微的症状不一定没有危险。如头痛既可能是普通的伤风感冒，也可能是脑卒中的首发症状。有时，症状看似来势汹汹，实际危害并不严重，如消化不良引起的腹泻。当我们决定去医院时，又迎来了现今医院分科细致，特别是大型医院，外科就可能分成十几个专科，不知该去哪个科室就诊的困惑。有鉴于此，此书就如同您的私人家庭医生，这个虚拟“医生”将会像在医院的诊室当面问诊一样，循序发问、层层递进、逐步深入。对能够明确的问题，给出治疗建议；对复杂情况，则指出下一步诊疗方向。

希望本书可以成为大家信赖的“首席家庭医生”。

特别说明：本书不能完全代替临床医生的诊疗。

编者

2018年1月

本书使用说明

本书分上下两册，上册包括自我诊断导图等内容，下册为导图中提及疾病的介绍。

一、“自我诊断导图”使用方法

读者可以症状为起点，按照自我诊断导图（以下简称“导图”）中虚拟医生的问诊指引，按图索骥地查找出最有可能导致该症状的疾病，并得到是否需要就医、是否情况紧急需立即就医、该到哪个科室就医等系列建议。

（1）导图分为“成人症状”和“儿童症状”两部分，14岁以上为成人，不满14岁为儿童。

（2）症状基本按从全身症状到局部症状，从头到脚的顺序排列。

（3）以症状作为每个导图的标题，读者可在导图目录部分检索症状名称，按对应的页码找到该症状的导图。

（4）虚拟医生头像为问诊起点，将自我或他人的症状，针对图表中的问题进行简单的“是”或“否”回答，并按照答案的“是”或“否”进行下一个问题的“是”或“否”回答……，依此路径顺序回答，最终得出初诊意见。

（5）紧急状况，导图中会标注“”，提示应立即就医。

（6）使用者若想进一步了解该疾病，可在本书下册“疾病介绍”部分，通过病名进行检索、查阅。

二、“疾病介绍”使用方法

每个疾病的介绍包括“疾病简介”“常见症状”“发病原因”“治疗方法”“预防与康复”等相关内容。

（1）“疾病介绍”分为“成人疾病”和“儿童疾病”两部分；儿童与成人均会患有的疾病，按多发年龄人群，列入相应部分。

（2）每种疾病按就诊科室进行排列，部分需要多科室治疗的疾病，列入主要就诊科室。科室按拼音字母顺序排列。

（3）读者可在疾病介绍目录部分检索疾病名称，按对应的页码找到该疾病的介绍内容。

（4）为便于读者查找，书后附有按字母A→Z排序的疾病检索。

目录

第一章 自我诊断导图	001		
第一节 成人部分	002		
严重健忘	002	脸部扭曲、表情改变	058
言语异常	004	头晕	062
行为异常	006	头痛（成人）	066
失眠	010	头昏脑胀、虚冷	070
疲倦、乏力，容易疲劳	014	脱发、秃头	072
食欲降低、消瘦	018	视力减退	074
过度肥胖	022	眼睛疲劳	078
浮肿（成人）	024	眼睛痒	080
肤色异常	028	眼睛痛、流眼泪、	
皮肤瘙痒	030	流眼眵（屎）	082
皮肤出现皮疹	034	耳鸣、听不清楚	086
容易出汗	036	耳痛、耳流分泌物	088
丧失意识（晕厥）	040	闻不出味道、鼻痛	090
痉挛（成人）	044	鼻塞、流鼻涕	092
发高烧	048	鼻出血	094
持续低烧	052	喉咙痛、吞咽困难、梗塞	096
脸色差	056	声音沙哑、颤抖	098
		口干、口渴	100
		口腔痛、刺痛	102
		舌头颜色异常、粗糙	104

目录

牙齿敏感、牙痛	106	腰痛	154
牙龈浮肿、出血	108	排尿不顺畅、疼痛	158
嘴张不开	110	尿色异常	160
嘴唇浮肿、粗糙	112	尿量、排尿次数异常	164
咳嗽（成人）	114	尿失禁	168
咳痰（成人）	116	肛门疼痛、发痒	170
恶心、呕吐	118	粪便颜色异常（成人）	174
颈部疼痛、僵硬、 浮肿，有肿块	122	泄泻（成人）	178
肩酸、疼痛、僵硬	124	便秘（成人）	180
心悸	128	臀部、大腿部疼痛	184
呼吸困难	132	膝部疼痛、肿胀	186
胸痛和绞痛	136	小腿疼痛、肿胀	188
背痛	140	脚部疼痛	190
胃闷、胸口灼热	142	手脚的关节、肌肉疼痛	192
腹胀	144	手脚无力、发麻	196
腹部剧痛	146	手指颤抖	198
慢性腹痛	150	指（趾）甲颜色异常、断裂、 有裂痕	200

目录

阴茎疼痛、肿胀、发痒、有硬块	204	浮肿（儿童）	254
阴囊疼痛、肿胀、发痒、有硬块	206	皮肤异常	256
勃起功能障碍（阳痿）、早泄	208	痉挛（儿童）	260
精液颜色异常	212	发烧	264
乳房变化	214	脸色异常	268
阴部疼痛、发痒、有硬块	216	头部异常	272
阴道有异常分泌物、出血	218	头痛（儿童）	276
月经异常	222	直（起）立眩晕、目眩	278
性欲低下	226	眼睛异常	282
第二节 儿童部分	228	耳痛、耳流分泌物、听不清楚	286
婴儿成长发育迟缓	228	鼻塞、流鼻涕、流鼻血	288
婴儿体重不增加、没有食欲	232	喉咙痛	290
婴儿哭泣、哭个不停	236	喉咙发出喘鸣声	292
幼儿生长迟缓	240	口腔异常	294
令人担忧的行为	244	咳嗽（儿童）	298
食欲不振	248	呕吐、恶心	300
小儿消瘦	252	胸痛	304
		肚子痛	306

目录

尿液异常	308	第十节 陪同老人就诊注意事项	343
粪便颜色异常(儿童)	310	第十一节 带儿童就诊注意事项	344
泄泻(儿童)	312	第十二节 妇科病人就诊注意事项	346
便秘(儿童)	314	第三章 高发癌症的症状、危险因素、预防与预后	349
手脚异常、疼痛	316	第四章 用药指导、旅行药箱、急救常识	361
男孩性器官的异常	318	第一节 用药事项	362
女孩性器官的异常	320	第二节 旅行药箱	366
第二章 做个聪明的病人	323	第三节 急救知识	366
第一节 选择适合的医生	324	第五章 保持健康	373
第二节 选择适合的医院	326	第一节 心理平衡	374
第三节 选择合适的科室	333	第二节 合理膳食	383
第四节 选择中医还是西医	334	第三节 科学运动	385
第五节 就诊技巧	337	第四节 规律生活	391
第六节 合理预期医疗效果	339		
第七节 如何帮助减少误诊	339		
第八节 建立良好医患关系	340		
第九节 理智处理医疗纠纷	342		



第一章

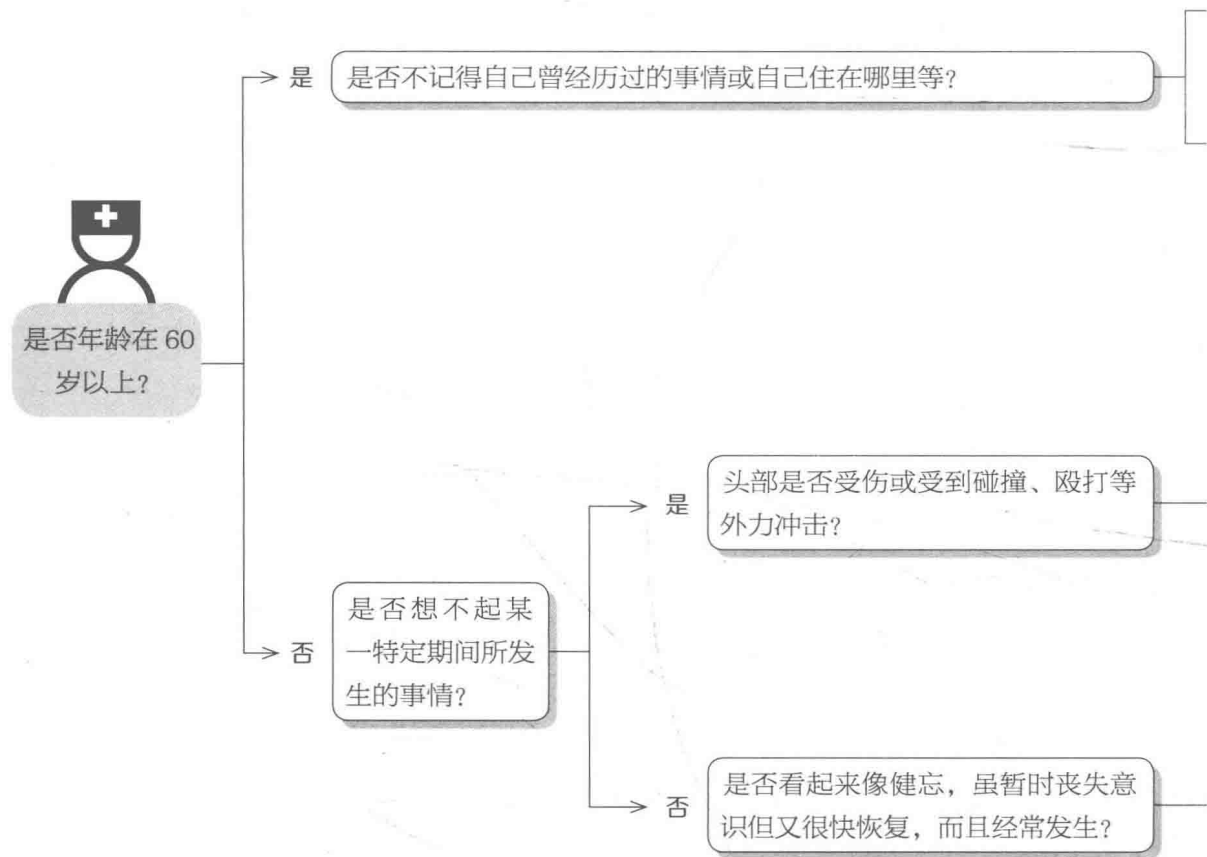
自我诊断导图



第一节 成人部分

严重健忘

虽然随着年龄的增长，记忆力出现轻度下降是正常现象，但有时是老年痴呆、帕金森病等疾病的征兆。如果出现大量记忆丧失，往往是疾病的症状。脑肿瘤、严重的精神压力、动脉硬化是常被忽视的导致严重遗忘的原因。



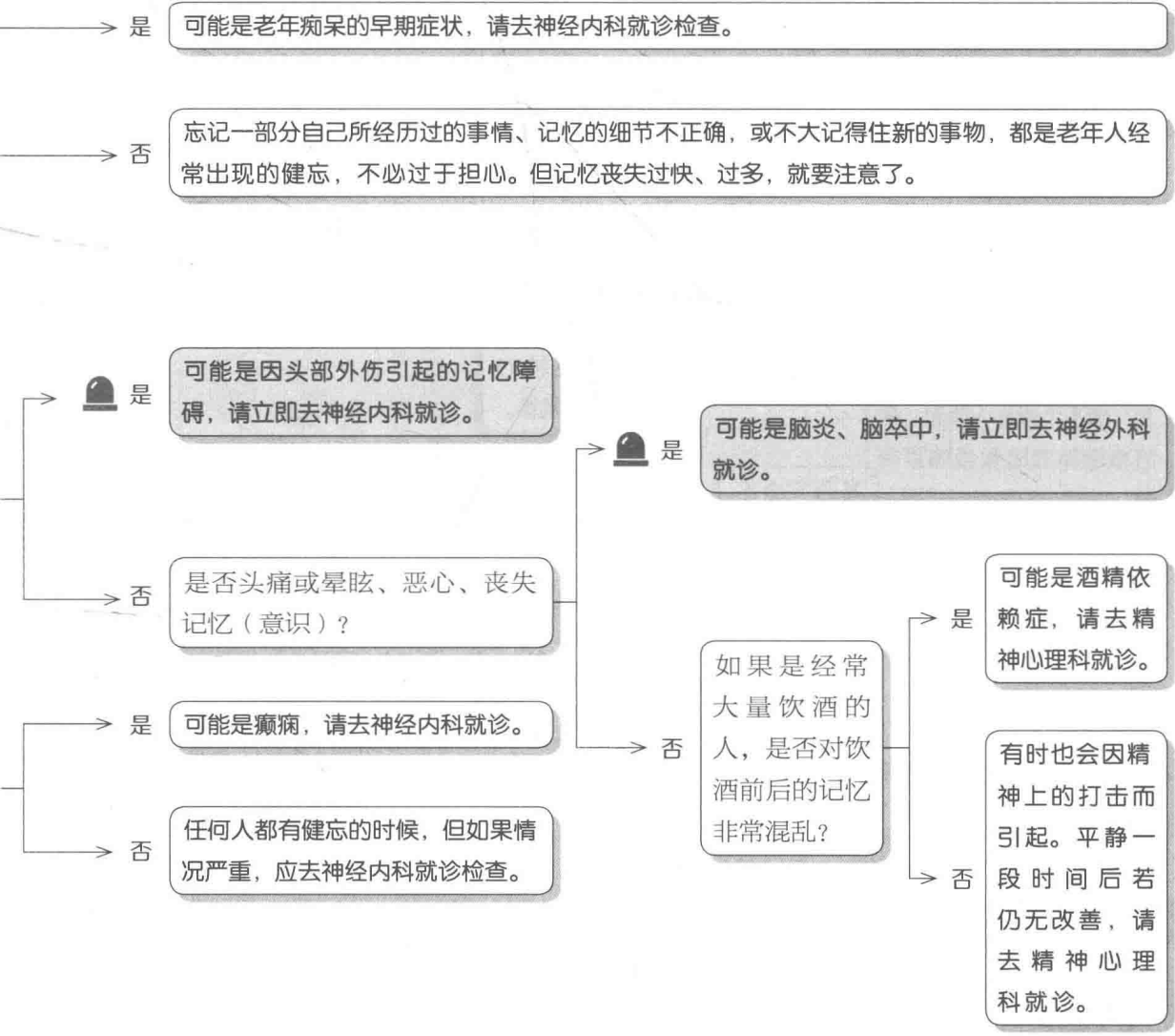
老年痴呆 / 089

酒精依赖症 / 273

脑炎 / 337

癫痫 / 086

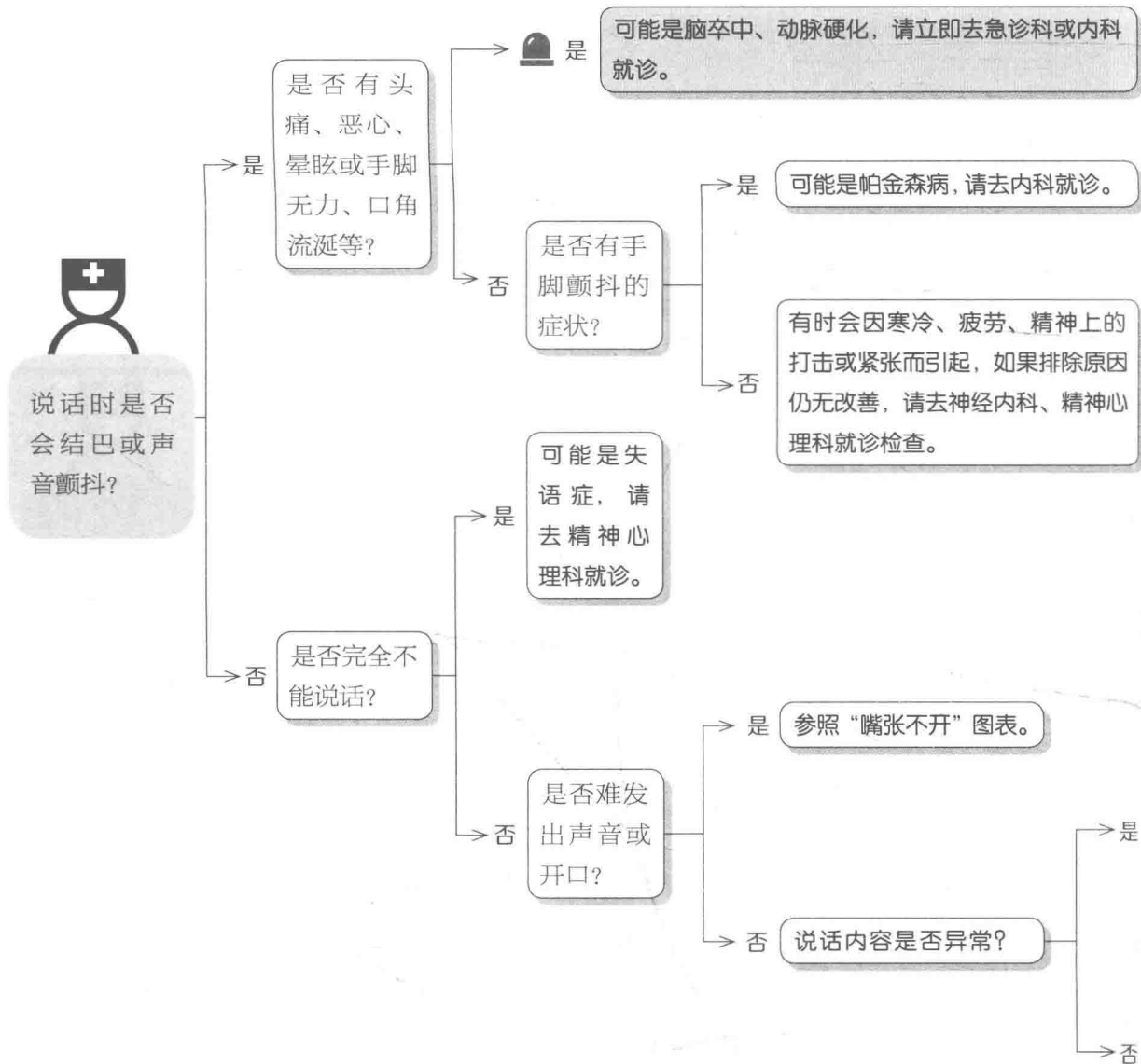
脑卒中 / 094





言语异常

言语异常多是由于大脑语言区域因脑卒中、外伤、肿瘤、感染或心理因素等造成损害所致。



脑卒中 / 094

动脉硬化 / 002

帕金森病 / 096

失语症 / 281

老年痴呆 / 089

酒精依赖症 / 273

精神分裂症 / 274

重症肌无力 / 111

躁郁症 / 283

分离转换性障碍 / 270

多发性硬化症 / 085

