

最新百病防治手册

常 见 病 防 治

(三)

本书编写组编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新百病防治手册 / 本书编写组编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2004

ISBN 7-204-05940-9

I. 最… II. 本… III. 常见病—防治—手册

IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114935 号

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号 010010)

全国各地新华书店经销 北京兆成印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 498.50 字数: 4 980 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

书号: ISBN 7-204-05940-9/R · 019

定价: 1880.00 元(本卷定价: 20.00 元)

目 录

◎痢疾的传播途径.....	1
◎低视力非弱视.....	1
◎未成年人小心近视.....	2
◎支气管肺炎.....	3
◎支气管肺炎还是支气管异物.....	3
◎肺炎治疗方向要明确.....	3
◎肝炎容易合并脂肪肝.....	4
◎脂肪肝与肝癌.....	5
◎肝炎合并脂肪肝治疗方法.....	5
◎脂肪肝患者食谱.....	6
◎瘦子要注意胃部保暖.....	7
◎睡眠专家谈失眠.....	8
◎带状疱疹的早期治疗很有讲究.....	12
◎数九寒天谨防冻疮.....	15
◎头痛是疾病的信号.....	16
◎视网膜脱离术后该注意些什么.....	23
◎口腔溃疡三诱因.....	24
◎冬穿裙装小心腿生疮.....	26
◎欢娱后尿血要及时就诊.....	27

◎治疗颈椎病慎防三大误区.....	29
◎男人，别被痔疮蒙蔽.....	32
◎成人缘何也会尿裤子.....	34
◎行动起来，“刷”掉口臭.....	36
◎“狙击”白领颈椎病.....	39
◎整日随身听，耳聋袭击青春族.....	46
◎维生素 C 是感冒“防弹”衣.....	49
◎年轻人容易颈椎错位.....	52
◎鼻子干，滴点薄荷油.....	54
◎肩背部疼痛明确诊断再治疗	56
◎眼镜洗不好会得眼病.....	58
◎拯救“电脑脖”	59
◎牙痛是病早医早好	62
◎恼人的尿失禁	64
◎采指血何以令她突然倒地.....	68
◎疾病容易闻风而动	70
◎胃酸胃痛胃胀“快吃”药易出事	72
◎冬季预防水痘	74
◎恼人的皮肤瘙痒.....	75
◎电脑让你越来越笨	77
◎后背疼痛是这么回事.....	79
◎眼病爱找熬夜男性	80

◎从容应对冬季呼吸道疾病.....	82
◎治慢性胃炎要会吃.....	86
◎饮食防治黑眼圈.....	87
◎远离香烟拒绝肺癌.....	88
◎带状疱疹须及早治疗.....	90
◎怎样防流感.....	92
◎摆脱橘皮组织纠缠.....	93
◎警惕：人新发附红体病.....	97
◎慎防颈椎病冬天致残.....	101
◎治便秘应“对号入座”.....	104
◎秋冬肿瘤患者的食养.....	105
◎天冷需防心梗.....	110
◎久坐伤腰按摩有方.....	112
◎疾病专找馋嘴人.....	114
◎常年吸烟小心口腔癌.....	117
◎四方滋润补肺的家庭食谱.....	119
◎寒冬须预防“冻结肩”.....	122
◎当心“肝病”越治越坏.....	123
◎高血压和肾病是“双胞胎”.....	125
◎寒冬到来防肺炎.....	126
◎打电脑少戴隐形眼镜.....	131
◎老盯着电脑易得青光眼.....	133

◎前列腺疾病的预防	134
◎大量吃红肉易患风湿性关节炎	135
◎哪些属于肛门疾病	137
◎与肿瘤患者话食疗	138
◎慈禧太后的治脱发秘方	141
◎晚期肝病的最后防线——肝移植	143
◎“老来福”可能就是“脂肪肝”	146
◎口腔溃疡并非“火气大”	149
◎摆脱畏寒症纠缠	151
◎老起“粉刺”怎么治	153
◎冬季当心“皮靴病”	154
◎好心态有助心肌炎康复	155
◎腹部手术后康复 123	158
◎如何阻断丙肝传播途径	160
◎溃疡性结肠炎易癌变	162
◎幽默是病人的一剂良药	163
◎心脑血管有病，小心泡温泉	164
◎办公室男生也要当心前列腺	165
◎慢性胃炎患者怎么“吃”	166
◎对付癌症的新式武器	168
◎中年人如何防治肩周炎	172
◎骤冷骤热上炎大增	176

◎补气养血，提高抗病能力.....	178
◎冬防手足皲裂教您几招儿.....	179
◎高血压食疗方	180
◎气候变化时老人当防慢阻肺	183
◎警惕儿童支原体感染.....	185
◎今年暖冬当心两种病.....	187
◎从赖斯手术看肌瘤的微创介入治疗.....	189
◎天冷，小心消化道出血	193

◎痢疾的传播途径

痢疾的传染源主要是急性和慢性病人及病原携带者。他们的病菌随粪便排出后，在外界生存能力很强，并能在食物中繁殖，经口传染给普遍易感的人群。

痢疾的传播途径较多，日常生活接触中，病菌污染生活用品和手是痢疾传播的重要途径。尤其是卫生习惯差的儿童，手的作用更为突出，故痢疾又有“脏手病”之称。经污染的瓜果和生食凉菜等食物也是痢疾夏秋季主要传播途径之一，并由此常导致人群集中发病。水源被污染也常引起痢疾的发生。除此之外，痢疾还可经苍蝇等媒介传染给人们。

◎低视力非弱视

北京同仁医院眼科研究所的副研究员崔彤彤告诉记者，通过任何药物和手术治疗都不能使双眼中好眼的最佳矫正视力提高到 0.05~<0.3 以上就称为低视力。

很多原因都会引起低视力，如青光眼、高度近视、眼外伤以及视网膜色素变性等多种眼病。老年人多因老年黄斑变性和高度近视造成眼底病变而导

致低视力。

有人说，低视力不就是弱视吗？其实不然。

近视通过戴镜视力可以得到矫正到 1.0 以上。弱视是指眼睛没有器质性的病变，但是戴镜后视力提高不到 0.9，弱视是可以早期发现，早期治疗的。低视力则是指不论哪种眼病引起的，双眼中好眼的最佳矫正视力在 0.05~<0.3，并且没有任何药物和手术可以治疗。而盲是指双眼中好眼的最佳矫正视力低于 0.05。低视力和盲都属于视力残疾。

◎未成年人小心近视

北京同仁医院近视眼中心的熊瑛大夫说，所有平行光进入眼内不能在视网膜中心凹处成焦点者称为非正视眼或者屈光不正。在我国正视眼的临床标准为 $-0.25\text{D} \sim +0.50\text{D}$ ，除此之外的近视和远视通称为非正视眼。

屈光不正中以近视眼居多，而近视眼发病的人群以高中生、初中生和小学生居多。据有关资料显示，2000 年我国成为第二个青少年近视发展大国，并且近视眼的发病率从小学生到高中生呈增长趋势，而发病年龄日趋低龄化。

◎支气管肺炎

支气管肺炎是指肺的小叶肺炎，是儿童常见的一种下呼吸道感染。主要分为细菌感染性肺炎，病毒感染性肺炎和支原体肺炎。

易感人群支气管肺炎根据不同的种类其易感人群有所不同。

病毒感染肺炎中 1 岁以内的小儿易感呼吸道合胞病毒，支原体肺炎好发于 5 岁到 9 岁的小儿，细菌感染性肺炎则多发于学龄前儿童。

◎支气管肺炎还是支气管异物

小的孩子有时在吃东西时因咽喉肌肉发育问题，动作协调地不好，所以吃瓜子、花生等坚果类的食物时易呛到气管中去，当时表现为剧烈地咳嗽，而由于一些家长当时不在孩子的身边，这个细节就被忽略了。等到过了一段时间，比如两三天或一个星期之后，孩子就开始不断地咳嗽，有时还有发烧等表现，这时家长就以为其得了肺炎，再加上食物呛到气管中的病史没有提供给大夫，就不会想到是支气管异物而造成误诊。

◎肺炎治疗方向要明确

一般体温超过 38.5 度的时候要服用退热剂，但

是在体温不超标的情况下，一般主张物理降温，多给孩子喝水，用温水毛巾给孩子擦身。

要保证液体的入量，因为患肺炎时伴有呕吐和呼吸增快，通过消化道和呼吸道丢失的水分也会增多，易引起痰液的粘稠。轻症的孩子没有明显的电解质的紊乱，主要是让他喝水。如果是呕吐腹泻的孩子，因其会有一些电解质的丢失，包括钾、钠、氯等的丢失，要注意及时补充，保证机体水和电解质的平衡。

如果呕吐腹泻很厉害则要禁食，禁食期间可输一些营养液。

◎ 肝炎容易合并脂肪肝

肝炎急性期由于长时间的食欲下降，易引起营养不良，蛋白质、维生素及胆碱缺乏，因而造成不良性脂肪肝。而且肝细胞受损时，其脂肪分解与氧化功能下降，中性脂肪堆积在肝细胞内，亦是脂肪肝的成因。病毒性肝炎、肝内炎症都会使肝内脂蛋白合成减少，甘油三脂与载脂蛋白结合发生障碍，导致甘油三脂在肝内堆积而发生脂肪肝。在肝炎的恢复期，则由于患者食欲显著增加，剩余的热卡即以脂肪的形式蓄积而发生肥胖，继之发生脂肪肝。

◎脂肪肝与肝癌

脂肪肝是各种肝毒性损伤的早期表现，脂肪肝疾患本身与原发性肝癌的发生无直接关系，也不是肝癌的危险因素。但是，脂肪肝的某些病因，如饮酒、营养不良、药物及毒物质损害等，既是脂肪肝的发病因素，也是肝癌的发病因素，因此，脂肪肝对肝癌的发生有一个助动因素，可增加癌变的几率。目前，我国酒精性肝硬化合并肝癌者几乎都伴有乙肝病毒和丙肝病毒的感染，而嗜酒和慢性病毒性肝炎并存者的肝癌发生率较高，发病年龄提前，预期寿命短。而非酒精性脂肪肝由于肝硬化发病率低，极少发生肝癌。

◎肝炎合并脂肪肝治疗方法

- 1、治疗原发病：积极治疗病毒性肝炎。
- 2、饮食疗法：合理安排膳食。宜食高蛋白、富含维生素、少动物脂肪的食物，并将体重控制在合理范围内，根据自身的具体情况安排体力活动。
- 3、药物治疗：脂肪肝的药物治疗是辅助性的，主要是通过去脂以达降血脂的目的或能使肝内脂肪外移和肝功能改善。

◎脂肪肝患者食谱

早餐：馒头 30 克，稀饭(大米 50 克)，红腐乳半块。

午餐：大米饭 100 克，韭菜炒鸡蛋(韭菜 100 克、鸡蛋 50 克)，菠菜牛肉丝(菠菜 100 克、牛肉 50 克)，西红柿蛋汤(西红柿 50 克、鸡蛋 20 克)。

晚餐：荞麦面饼(荞麦面 50 克)，小米粥(小米 50 克)，菜花炖肉(菜花 100 克、猪肉 50 克)，腐竹炒芹菜(腐竹 50 克、芹菜 100 克)。

此外，防止脂肪肝的食物还包括：1. 燕麦有极丰富的亚油酸和皂甙素，可降低血清胆固醇、甘油三脂。

2、玉米中钙、硒、卵磷脂、维生素 E 等，具有降低血清胆固醇的作用。

3、海带中的牛磺酸，可抑制胆固醇的吸收，促进其排泄。

4、大蒜能减少血中胆固醇，阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白含量。

5、牛奶含有乳清酸，可减少人体内胆固醇的吸收。

6、洋葱能降低人体血脂，防止动脉硬化；激活纤维蛋白的活性成分，防止血栓形成。

7、甘薯有较多的纤维素，能吸收胃肠中的水分，起通便作用，并可将肠道内未吸收的脂肪、毒素排出体外，起到降脂作用。而且，苹果、胡萝卜、花生、葵花籽、无花果等也可以起到降脂作用，脂肪肝患者不妨经常选食。

◎瘦子要注意胃部保暖

随着天气逐渐转凉，医学人士提醒人们要注意胃部保暖，尤其是那些身体较瘦的人。

天气转凉后，胃部容易抽搐，引起腹泻、恶心等症状，尤其是那些身体比较瘦的人，胃部的保暖就更重要。因为身体较瘦的人通常胃壁较薄，在气温变化的情况下更容易产生痉挛，轻者导致胃痛和消化不良，重者甚至可能产生呕吐和腹泻等情况。

胃部受凉还会导致“肠易激综合症”，直接表现就是严重腹泻，导致疲劳和浑身无力，严重者甚至还会发生脱水等情况。

因此，医生特别提醒那些“要风度忘了温度”的年轻爱美女性注意保暖，一些女性身体本来就单薄，更要注意不能为了时髦穿得太少，造成肠胃和身体“双重受损”。此外，要减少生、凉食物入口，多吃熟食和暖食，尤其是不要早上睡醒就吃水果和喝凉(冰)水，避免肠胃受到过度刺激。

◎睡眠专家谈失眠

1、失眠是病吗？

失眠只是一种症状，不是一种病。患有失眠的人，应该查明原因，对因治疗。

失眠，是指持续在相当长的一段时间内睡眠不好。从医学的角度上说，失眠有可能是某种尚未显露出来或是已经出现的疾病的一种表现。具体形式有三种：

(1)入睡困难指上床后 30 分钟仍不能入睡(通常，人上床后 20~30 分钟即可睡着)。

(2)凌晨早醒指睡着之后半夜突然醒来，随后不能再入睡。这种瞪着眼睛等天亮的状态是非常难受的。

(3)睡眠时间缩短指夜间总的睡眠时间少于 6 小时(以一般人平均睡眠时间 8 小时为标准)。

2、失眠对人有危害吗？

睡眠对人的生命来说，如同粮食和水一样，属于必须满足的绝对需要。

一个人不吃东西，可坚持 3 周之久；但如果让一个人不睡觉，只要 3 昼夜，这个人就会变得坐卧不安、情绪波动、记忆力减退、判断力下降，甚至出现错觉、幻觉，难以正常生活。

比如二战期间，由于劳动力缺乏，英国某些工厂决定延长工人工作时间，每周工作 70 小时。开始 1~2 周，产品数量稳步增长，但到第 3 周后他们发现随着产量的增加，废品率也随之上升，最后每小时生产的合格产品甚至低于残次品。这使他们不得不开始减少加班时间，直到每周工作 54 小时，产品的合格率才重新达到要求。

3、老年人的觉就应该少吗？

尽管睡眠对每一个人都很重要，但不同的人所需要的睡眠时间是不同的。

生活中我们有这样的经验：有的人每天只要睡 3~4 小时，就能头脑清醒、精力充沛，而有些人则非睡 10~12 小时才能不困，否则白天就会头晕脑涨，工作难以为继。

不同年龄、不同性别的人，对睡眠时间的要求也是不一样的。新生儿一天要睡 14~16 小时；学龄前儿童的睡眠时间缩短到 12 小时，再加上 1 小时午睡；到青春期的孩子，睡眠时间进一步缩短为 9~10 小时，而且不再午睡。成年人的睡眠时间平均为 8 小时，男女略有差异，男性需 7~9 小时，女性稍长一些，为 9~10 小时。人们总认为老年人的睡眠时间少，这种看法不完全正确。的确，老年人一般夜

里的睡眠时间只有 5~6 小时，但如果你为他作一个 24 小时睡眠脑电图检查就会发现，老年人常在白天有浅睡。我们经常能够看到，正在读报、看电视、听音乐的老年人渐渐低下了头，闭上了眼睛，有时甚至还会轻轻地打起鼾，流出口水。这就是老年人的浅睡，他们就是用这种方式弥补夜间睡眠的不足。

4、为什么吃得不舒服也会失眠？

祖国医学对此早有论述：“胃不和则卧不安”、“饮食过度，食不消化，郁而化火，热扰心神”。

许多人都有这样的经验，晚餐吃得过饱时难以入眠。许多中年人由于工作需要经常晚上出去应酬，宴会上觥筹交错，美味肴佳，结果顿顿饱餐而归，时间久了变成了失眠症。

仔细分析一下饮食的成分，不难看出为什么饱餐会引起失眠。首先是饮料。应酬中难免饮咖啡、浓茶，这些都属于中枢神经系统兴奋剂。其次，一个人吃了过量的高蛋白、高脂肪、高碳水化合物食物之后，胃肠道的工作量增加，本该休息的胃肠道不得不加班加点才能把多余的营养物质消化掉。消化不完全时，会产生过量的气体和食物残渣，引起