



家庭小医院

CLINIC AT HOME

编著 王子亮



東方出版中心

R4
159



家庭小医院



王子亮 编著



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭小医院/王子亮编著. —上海: 东方出版中心,
2002.2

ISBN 7-80627-852-4

I. 家… II. 王… III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098884 号

家庭小医院

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 204 千

印张: 11

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80627-852-4/R·12

定价: 22.00 元

版权所有, 侵权必究。



写在前面



随着我国人民生活水平的不断提高，人们的保健意识日益加强，对健康的渴求成为每个人的愿望。

很多疾病，尤其是一些较为简单的常见病，不一定都需要去医院，用点安全的非处方药或进行科学的护理就可以痊愈；另外，即使是去找医生治疗，也需要自己在家中配合调护，才能更快恢复健康；还有一些疾病，如果我们懂得科学的预防方法，就能避免疾病的发生。总之，保证身体健康的一个重要因素是自己的预防、治疗和调护。

为此，我们编写了这本医学科普书《家庭小医院》，供广大非专业人员参考使用。书中用通俗易懂的语言，深入浅出地介绍了家庭护理知识，并按内科、外科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科分类，详细讲述了各



写在前面



种常见疾病的预防、治疗和护理的方法。读者可通过阅读本书获得许多医学科普知识，学会正确防治和护理常见病的科学方法，同时还可以在发生疾病时，根据需要查阅参考使用。

为了让大众读者读得懂、学得容易，作者尽量用通俗浅显的文字来表达高深的医学的科学知识。目的是让读者拥有本书，就意味着拥有了更多的健康；阅读了本书，就如同拥有了一个“家庭小医院”。

本书不仅具有较高的科学性，而且具有趣味性。我们采用双色印刷方法，并根据内容需要加入了一些插图，使全书图文并茂、活泼、美观，是一本可读性很高的医学科普读物。

由于作者水平所限，书中不妥之处，望广大读者批评指教。

编者





目录

一、家庭护理常识

测体温.....	1
数脉搏.....	2
看呼吸.....	3
呼吸和脉搏随年龄而改变.....	4
观察大便.....	4
高烧病人的护理.....	5
呕吐病人的护理.....	7
腹泻病人的护理.....	7
腹痛不能乱用止痛药.....	8
抽风的紧急处置.....	9
冷敷法.....	10
热敷法.....	11
拔火罐.....	12
艾灸法.....	13
坐浴法.....	13
病儿喂水.....	14
家庭换药法.....	15
病人久卧床,当心生褥疮.....	16
家庭隔离法.....	17
用具的隔离消毒.....	17
家庭消毒法.....	19
饮食治疗.....	20
病号饭.....	21



目 录

二、常见疾病的防治及护理

肺炎.....	28
常见诱因.....	28
主要症状.....	29
正确选用抗菌药物.....	30
护理肺炎病人.....	31
肺炎、上感、肺结核的区别.....	32
心绞痛.....	34
去除诱因.....	34
绝对安静休息.....	34
在舌下含化硝酸甘油.....	34
服用镇静剂.....	35
吸氧.....	35
其他.....	36
及时看医生.....	36
急性心肌梗死.....	36
诱发原因.....	36
现场抢救.....	37
心律失常.....	39
需要治疗的心律失常.....	40
治疗方法.....	41
心律失常应做的检查.....	41
血压低.....	44



目 录

保健操疗法.....	44
高血压.....	46
小脑出血.....	47
预防脑血管疾病复发.....	48
胃痛.....	50
发生胃痛的原因.....	50
胃切除后病人用餐须知.....	51
呃逆.....	53
肝炎.....	54
中年人要保护好肝脏.....	56
保护肝脏的具体方法.....	57
老年肝病患者应安排好饮食.....	58
便秘.....	60
便秘应食用的食品.....	60
血便.....	61
疝气.....	63
膀胱炎.....	65
阳痿.....	66
失眠.....	68
通过营养来怡养性情.....	71
晕车晕船.....	73



目 录

注射部位出现硬块.....	75
外伤大出血.....	76
正确使用止血带.....	76
腰扭伤.....	78
腰椎韧带损伤.....	79
慢性腰肌劳损.....	80
腰椎间盘突出.....	82
脚扭伤.....	85
小腿抽筋.....	86
落枕.....	88
掉下巴.....	90
 三、妇产科常见疾病的防治及护理	
月经不调.....	91
月经期应注意的问题.....	93
白带异常.....	94
精液过敏症.....	97
先天性无阴道症.....	99
最佳生育时期.....	100
最佳生育年龄.....	101
最佳受孕季节.....	102



目 录

新婚避孕.....	102
疾病与怀孕.....	104
糖尿病妇女怀孕要当心.....	105
慢性疾病的妇女与避孕.....	106
阴道出血.....	108
女性不孕症.....	111
怀孕的征象及预产期的推算.....	112
婚后怀孕征象.....	112
预产期的推算.....	113
作定期产前检查.....	114
孕妇用药要慎重.....	115
孕妇感冒.....	117
孕妇小腿抽筋.....	119
孕妇妊娠水肿的防治.....	120
吸烟和饮酒对孕妇的危害.....	121
预先了解胎儿是否畸形.....	123
自我监测腹中胎儿的安危.....	124
临产的征兆.....	126
产妇产后解小便困难.....	127
产妇产后奶少.....	128
急性乳腺炎.....	131

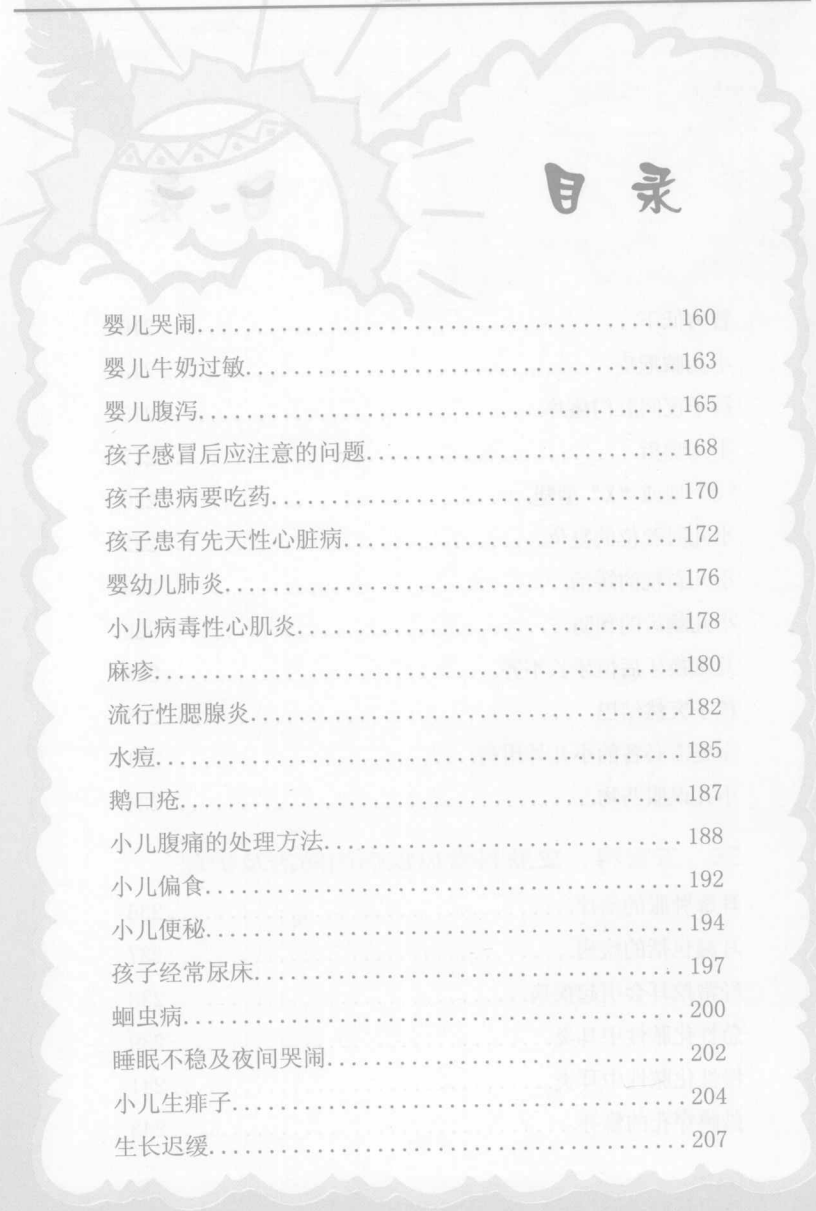


目 录

给婴儿断奶要谨慎.....	134
简单的回奶方法.....	135
子宫肌瘤.....	136
卵巢肿瘤应尽快实施手术.....	137
宫外孕.....	138
外阴瘙痒.....	140
做好外生殖器卫生.....	143
更年期综合征.....	144
妇女更年期易患的疾病.....	148
更年期妇女应注意饮食.....	149
老年妇女绝经后出血.....	151

四、小儿科常见疾病的防治及护理

新生儿脐带.....	152
新生儿的大、小便.....	152
大便.....	153
小便.....	154
新生儿臀红.....	154
新生儿溢乳.....	155
人工喂养婴儿应注意的问题.....	156
正常新生儿的生理特点.....	158



目录

婴儿哭闹.....	160
婴儿牛奶过敏.....	163
婴儿腹泻.....	165
孩子感冒后应注意的问题.....	168
孩子患病要吃药.....	170
孩子患有先天性心脏病.....	172
婴幼儿肺炎.....	176
小儿病毒性心肌炎.....	178
麻疹.....	180
流行性腮腺炎.....	182
水痘.....	185
鹅口疮.....	187
小儿腹痛的处理方法.....	188
小儿偏食.....	192
小儿便秘.....	194
孩子经常尿床.....	197
蛔虫病.....	200
睡眠不稳及夜间哭闹.....	202
小儿生疳子.....	204
生长迟缓.....	207



目 录

智力低下.....	210
小儿脓疱疮.....	213
孩子夜间肛门瘙痒.....	215
小儿吮指.....	217
“O”型或“X”型腿.....	220
小儿肘脱位的复位.....	222
小儿斜视的矫治.....	223
小儿龋齿的预防.....	226
儿童换牙后恒牙长不齐.....	228
孩子突然结巴.....	229
家庭需必备的小儿外用药.....	231
小儿误服药物.....	234
 五、五官科、皮肤科常见疾病的防治及护理	
耳廓肿胀的治疗.....	236
耳漏包括的疾病.....	237
经常挖耳会引起疾病.....	238
急性化脓性中耳炎.....	239
慢性化脓性中耳炎.....	241
鼓膜穿孔的修补.....	243



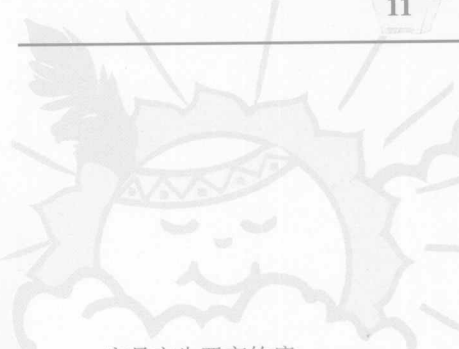
目 录

异物进入耳朵里.....	244
乘飞机时耳朵发闷甚至疼痛.....	246
几种慢性鼻炎的治疗.....	247
几种急性鼻窦炎的治疗.....	252
患有鼻病应局部用药.....	254
鼻子出血.....	256
嗅觉失灵是何原因引起.....	260
急性咽炎的防治.....	260
几种咽部脓肿.....	262
咽、食管异物.....	264
急性喉炎的治疗.....	266
扁桃体经常发炎.....	269
急性会厌炎的治疗.....	272
慢性喉炎的原因和治疗方法.....	273
迷眼时的处理方法.....	275
青光眼.....	276
短时间视力障碍的原因.....	280
久读后眼痛、眼胀.....	281
烂眼边的治疗方法.....	282
常看强光眼剧痛.....	284



目 录

预防近视眼.....	285
红眼病.....	287
沙眼的表现与治疗.....	289
麦粒肿.....	290
倒眼毛的危害.....	292
发生眼外伤.....	293
反复发生口腔溃疡.....	295
口臭.....	297
龋齿引起牙的剧痛.....	300
睡眠磨牙.....	302
酒渣鼻应注意的问题.....	303
脸上长“粉刺”.....	305
防治脱发.....	307
少年白发.....	309
头皮屑多的防治方法.....	311
面部出现红斑.....	313
黄褐斑.....	314
白癜风.....	316
红斑狼疮.....	319
狐臭.....	320



目 录

容易产生恶变的痣.....	322
冬天生了冻疮.....	324
皮肤上生了疖子.....	326
常见的指(趾)甲病.....	329
皮肤病患者生活及饮食.....	331





一、家庭护理常识



测体温



健康人的体温是在 $36\sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 之间(口腔),高出这个范围,就是发烧。 38°C 以下是低烧, 39°C 以上是高烧。

测体温时,要先把体温表上的水银柱甩到 35°C 以下,用棉花蘸酒精擦拭消毒后再用。现在多数人是把体温表夹在腋下测温。对昏迷病人和较小的儿童可采用肛门测温。

腋下测温度时,要先擦去腋窝的汗,再把体温表有水银的一头,放入腋下中央夹紧,10分钟后取出。肛门测温时,先把肛表圆头涂点油类,以起滑润作用,再缓缓插入肛门一寸半深,等3分钟后即可取出。肛门测温时,要用手扶着体温表,以免打碎体温表刺伤肛门。



看体温表数字时,应横持体温表缓慢转动,取水平

