

强 利◎主编

家庭医生365

Family Doctor 3

全新图解版

家庭常见病预防、诊断、
护理、急救的专家建议
把私人保健医生请回家

家庭常见病 自我医护手册

京华出版社

强 利◎主编

家庭医生:

Family Doctor 3

全新图解版

家庭常见病预防、诊断、
护理、急救的专家建议
把私人保健医生请回家

家庭常见病 自我医护手册

京华出版社

责任编辑：王 建

封面设计：颜国森

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生 365/ 强利主编. —北京：京华出版社，2007.6

ISBN 978 - 7 - 80724 - 381 - 6

I. 家… II. 强… III. 家庭医学 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 080183 号

著 者 ☐ 强利 主编
出版发行 ☐ 京华出版社
(北京市安华西里 1 区 13 楼 100011)
经 销 ☐ 京华时代图书 (北京) 有限公司
(010) 63993657 63993659
印 刷 ☐ 北京乾沣印刷有限公司
开 本 ☐ 720 毫米 × 1000 毫米 24 开本
字 数 ☐ 540 千字
印 张 ☐ 40 印张
印 数 ☐ 5000 册
出版日期 ☐ 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80724 - 381 - 6
定 价 ☐ 60.50 元 (全三册)

京华版图书，若有质量问题，请与本社联系。

前 言

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,用一些安全的非处方药或进行科学的护理就可以痊愈;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。此外还有一些疾病,只要我们懂得科学的预防方法,就能避免其发生。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。

在每个家庭中,儿童与老人应该是重点保护对象。因为儿童脏腑娇嫩,肌体抵抗力弱,免疫系统发育不完善,更是感冒、咳嗽、腹泻、厌食症等小儿常见疾病的侵袭对象;而老人在经历强健的青壮年时期之后,身体健康状况便开始下滑。老年性痴呆、脑栓塞、更年期综合症、糖尿病、痛风、高血压病、骨质疏松症等,时刻向他们敲响警钟。

为此,我们特地推出《家庭医生丛书》,包括《家庭常见病自我医护手册》《儿童常见病家庭看护手册》《老人常见病家庭看护手册》,可以说涵盖

了家庭常见病的方方面面。读者通过阅读本丛书,可以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。

丛书的特点如下:

- 专家指导——使你从容面对儿童、老人,包括自己的疾病;
- 丰富全面——内容涵盖儿童、老人、普通人易患的常见病种;
- 图文并茂——一目了然,通俗浅显;
- 易学易用——你也可以做自己家庭的保健医生。

本丛书融现代理论与知识性、实用性、可读性于一体,不仅是家庭的医疗保健全书,同时也是基层医务人员的参考工具书。

拥有了它,就意味着拥有了更多的健康;阅读了它,就如同拥有了一个“家庭小医院”。

编者

2007年7月

目 录

Contents

1

一·家庭护理常识

测体温	1
数脉搏	2
看呼吸	3
附录 1:呼吸和脉搏随年龄而改变	4
观察大便	5
高烧病人的护理	6
呕吐病人的护理	7
腹泻病人的护理	8
腹痛不能乱用止痛药	9
抽风病人的紧急处置	10
久卧床病人当心褥疮	11



冷敷法	12
热敷法	13
拔火罐法	14
艾灸法	15
坐浴法	16
家庭换药法	17
家庭隔离法	18
家庭消毒法	20
家庭食疗法	22
附录 2: 主要维生素的来源、功用和缺乏症	27
人工呼吸	30
擦伤	30
刺伤	31
挫伤	32
扭伤	32
止血方法	33
伤口包扎	34
止血带的使用方法	35
醉酒后怎么办	37

安眠药、镇痛药中毒	39
晕车晕船的应对措施	39
通过营养怡养性情	41

二·常见疾病的防治及护理

肺炎	43
心绞痛	47
急性心肌梗塞	49
心律失常	52
低血压	54
高血压	56
高脂血症	60
动脉硬化	65
脑血管疾病复发	68
胃痛	70
急性胃炎	73
呃逆	75
急性胰腺炎	76
便秘	79



肝炎	81
血便	83
急性阑尾炎	85
膀胱炎	88
尿路结石	89
急性肾炎	91
失眠	92
脑震荡	95
偏瘫	97
中风	99
小脑出血	101
抑郁症	103
腰扭伤	105
慢性腰肌劳损	106
腰椎间盘突出	108
脚扭伤	113
小腿抽筋	115
落枕	116

三·妇科常见疾病的防治及护理

未婚女性也要做妇检	119
呵护自己的“秘密花园”	121
月经不调及治疗	122
月经期的护理	124
痛经和痛经期饮食建议	125
白带异常的原因及治疗	128
外阴瘙痒的病因及防治	131
阴道炎的护理	133
妇科病会引发腰痛	135
宫颈糜烂的病因及防治	136
了解宫颈息肉	140
预防乳腺增生	141
将宫颈炎消灭在癌变之前	142
已婚女性应严防尿路感染	145
月经紊乱与卵巢疾病	146
卵巢癌的“信号”	147
内分泌失调的危害及原因	149



盆腔炎的证型及治疗	151
了解子宫肌瘤	154
防止精液过敏症	155
小心宫外孕	157
新婚避孕	158
女性慢性疾病与避孕	160
口服避孕药与阴道出血	161
女性不孕症	164
米非司酮配用米索前列醇终止早孕	165
停用避孕药与怀孕	167
最佳受孕季节	168
预先了解胎儿是否畸形	168
写字楼准妈妈须知	171
孕妇用药要慎重	172
孕早期的不祥征兆	173
孕妇慎防感冒	174
自我监测胎儿	177
孕九月胎位不正的措施	178
孕晚期的自我监护	180

临产的征兆	181
改善产后少奶	182
产后家庭护理	184
急性乳腺炎的自我治疗	187
产妇产后解小便困难	189
产妇恢复月经仍可喂奶	190
产后回奶方法	191
老年妇女绝经后出血	191
妇女更年期综合征	192

四·男性常见疾病的防治与护理

什么是内分泌阳痿	196
阴茎头包皮炎的原因和治疗	199
前列腺炎的治疗	200
前列腺增生症的症状与护理	202
前列腺痛的一般治疗	205
阴囊湿疹的症状与防治	207
股癣的症状与防治	207



慎防早泄	209
------------	-----

五·小儿常见疾病的防治及护理

新生儿脐带的护理	211
新生儿的大小便	212
新生儿臀红的护理	213
小心新生儿溢乳	214
人工喂养婴儿的注意事项	215
婴儿哭闹的原因	217
应对婴儿牛奶过敏	220
婴儿腹泻的对症治疗	221
小儿感冒要小心	224
给孩子喂药的技巧	226
小儿先天性心脏病的护理与治疗	228
当心婴幼儿肺炎	232
重视小儿病毒性心肌炎	234
麻疹患儿的护理	236
流行性腮腺炎的应对措施	238

水痘患儿的护理	240
鹅口疮患儿的护理	243
小儿腹痛的处理	244
小儿偏食的应对措施	248
小儿便秘的预防	250
孩子经常尿床	253
有效防治蛔虫病	255
巧解婴儿夜间哭闹	258
小儿生疳子	260
判断小儿生长迟缓	262
正视智力低下	265
小儿脓疱疮的护理	269
孩子夜间肛门瘙痒	270
巧治小儿吮指	272
矫正“O”型或“X”型腿	275
小儿肘脱位的复位	278
小儿斜视的矫治	279
小儿龋齿的预防	281



六·五官科、皮肤科常见疾病的防治及护理

耳廓肿胀的治疗	284
急性化脓性中耳炎的治疗	286
慢性化脓性中耳炎的治疗与预防	287
异物进入耳朵的处理	290
慢性鼻炎的治疗	291
几种急性鼻窦炎的治疗	296
鼻子出血的处理方法	299
嗅觉失灵的原因	301
急性咽炎的防治	302
咽部脓肿的治疗	303
急性喉炎的治疗	305
扁桃体经常发炎	308
急性会厌炎的治疗	311
慢性喉炎的治疗	312
青光眼的治疗与护理	314
久读后眼痛、眼胀	318
烂眼边的治疗	319

预防近视眼	321
红眼病的治疗	322
沙眼的表现与治疗	324
麦粒肿的简单疗法	325
倒眼毛的危害	327
发生眼外伤	328
反复发生口腔溃疡	330
口臭的原因及消除	333
龋齿引起牙的剧痛	335
睡眠磨牙	338
脸上长“粉刺”	340
脱发的防治	341
改善少年白发	344
头皮屑多的防治	346
面部出现红斑	347
黄褐斑的治疗	348
减轻狐臭的有效方法	350
容易产生恶变的痣	352
皮肤上生了疖子	354



一、家庭护理常识

测体温

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

用水银温度计测体温时,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。

腋下测温时,要先擦去腋窝的汗,再把体温表有水银的一头,放入腋部中央夹紧,5~10 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。

