

做自己的家庭医生

刘青珂◎主编
王珂

家庭自助 医疗手册

JIATING ZIZHU YILIAO SHOUCHE

人体并非病来如山倒，而是病来初可见！

只要掌握常见疾病的特点，了解自我护理的有效方法，
才能预防和控制大病将至的危机，
使身体处于最佳的状态！

军事医学科学出版社

要 册 容 内

家庭自助医疗手册

家庭自助医疗手册

——做自己的家庭医生

主 编 刘 青 王 珂

编 委 禹兰郁 邓代业 刘文书 周 明

李小红 李占静 孙慕芳 赵 迎

瞿 睿 陈 佳 秦永诚 魏秀芳

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书提出五十七种与健康息息相关的信号,普及常见疾病的预防和治疗知识,使读者根据自身情况寻得对付疾病的方法。本书一改医学用书的晦涩难懂,而是引入药膳、偏方、食疗等可操作性强的方法,每种药膳均介绍了原料、制作方法、功效等,可作为家庭应对疾病的健康使用手册,也可作为礼品书赠送亲朋好友。

图书在版编目(CIP)数据

家庭自助医疗手册/刘青,王珂主编.
—北京:军事医学科学出版社,2010.4
ISBN 978-7-80245-454-5

I. ①家… II. ①刘… ②王… III. ①常见病-诊疗-手册
IV. ①R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第042797号

出 版:军事医学科学出版社
地 址:北京市海淀区太平路27号
邮 编:100850
联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166
编辑部:(010)66931039,66931127,66931038
86702759,86703183
传 真:(010)63801284
网 址:<http://www.mmsp.cn>
印 装:北京冶金大业印刷有限公司
发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:14.5
字 数:249千字
版 次:2010年4月第1版
印 次:2010年4月第1次
定 价:26.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前

言

健康乃根本,长寿是追求

健康乃人生之根本,强健、长寿是人类的永恒追求。特别是在当今社会,随着科学技术的进步和社会的发展,人民生活水平日益提高,开始对健康有了更高的追求。但是,“天有不测风云”,在日常生活中,我们经常受到无法预测的意外伤害,经常处于疾病的痛苦折磨之中,不仅影响正常的学习、生活,损害人体健康,甚至危及生命。一旦此类不幸发生,能否得到及时、有效的救治十分重要。所以,人们对常见疾病的认识与防治愈来愈感兴趣。但是,我们又不不得不面对另一个残酷的现实:面对疾病缠身、遭受痛苦的折磨,却束手无策,只能急匆匆地去看医生;一些本是轻微的常见病,由于缺乏疾病知识,贻误了救治时机,演变成极为严重的疾病;更令人痛惜的是,一些只要稍加处理就完全可以痊愈的常见病,却由于错误的处理,酿成无法预测的后果!现实生活中,因为疾病知识的缺乏,不知有多少人付出了健康的代价,甚至付出了生命的代价,给个人、亲人和朋友带来了无穷的痛苦!相反,如果掌握了基本的疾病知识,我们不仅能及时、有效地解除自己的痛苦,而且可以防患于未然、积极预防疾病的发生,甚至在极其危险的时刻可以使自己起死回生,化险为夷。

健康是人类的宝贵财富,是个人快乐、家庭幸福和社会进步的保证。生活及工作中,我们深知患病后痛苦万分,影响学习、工作与生活,亦给家庭、个人带来沉重负担。只有好的身体,才能让我们无论是在工作、还是生活中,都能够得心应手,有更充足的精力开创自己的未来。《家庭自助医疗手册》一书可普及常见疾病的预防和治疗知识,使读者根据自己的身体情况进行选用,寻得防治疾病的知识,为您的健康、幸福尽微薄之力。

本书由著名作家兼著名生活类图书策划刘青主编,分为十一个章节共介绍了57种疾病,包括伤寒感冒、情绪紧张压力过大常见并发症、体内上火及肿瘤、关节及骨骼疼痛、手足疾病、肌肤疾病、眼耳鼻部病症、口腔及咽喉病症、五官疾病、胸肺腹部疾病以及常见的慢性病等等,可谓是身体从上到下、由内而外覆盖全身的疾病都包罗在内。这些常见病有轻也有重,重的会持久不愈,而且会出现很多身体并发症。对于由此引发的并发症,有些

我们很熟悉,有些却很陌生,亦或潜伏着别的健康危害,这些都是我们所不知道或者容易忽视的。因此对身体的健康呵护,需要我们学会掌握这些情况的特点,并根据其特点给出有效的治疗方案。

俗话说:药补不如食补。又言:小药治大病。在我们的日常生活中有许多行之有效的小验方和食疗方,这些小验方和食疗方对家庭常见病的预防与治疗有着独到之处,并体现出少花钱治大病、简便易行的鲜明特点,因此深受大众的欢迎。本书以常见的食物为主,以中药材或常见的药为辅,将常见疾病一一列举,并告诉读者如何实现食物和药品双管齐下来治疗和预防疾病的目的。

本书最大的亮点就是一改医学用书的晦涩难懂,而是引入药膳、偏方、食物等可操作性强的方法,每种药膳均介绍了原料、制作方法、功效等,可作为家庭应对疾病的健康使用手册,也可作为礼品书赠送亲朋好友。本书力求可操作性强,读者可根据自身情况进行选用,也可帮助家人和朋友寻得防治疾病的知识。

日常生活中,大病小病都有可能发生。比如:很多人挂在嘴边的失眠;腰、腿问题,对于学生、白领,腰腿疼痛都有可能如影随形;现代社会接触最多的高科技产品,主要是计算机和电视机等,人们通过它们获取外界知识和信息,由此导致的视力异常日趋严重,不能小觑;还有痛苦的骨刺、中老年朋友易患的高血压、高血脂、冠心病以及很多年轻人患上的糖尿病、骨质疏松等都成了亟待解决的慢性疾病。暂时性的安全无忧不等于永久的安全,本书会告诉你,如果现在不及时预防和治疗,也许过不了太久,这些你曾经不看在眼里的慢性疾病,摇身一变,就会成为吞噬你健康和生命的魔鬼!

通过阅读本书,熟知 57 种与健康息息相关的身体信号,可以及早发现身体发出的健康警讯,能放心的不用乱担心,要注意的不会掉以轻心,自己的健康由自己把握!

编者

第一章 伤寒感冒常见并发症

伤寒感冒是一种常见病,这种病有轻也有重,重的会延续2周以上不见好转,而且会出现很多身体并发症。对于这些并发症,有些我们很熟悉,有些却很陌生。发热、头痛、寒战、多汗、畏寒等,都是非常常见的;而痉挛、眩晕、意识丧失,却非常少见。但是,少见并不是说不存在,有时我们看到的是伤寒感冒,但是事实上却潜伏着别的健康危害,这些都是我们所不知道的。因此对身体的健康呵护,需要我们学会掌握这些情况的特点,并根据其特点给出有效的治疗方案。

- 一、发热——机体的一种积极防御反应 / 001
- 二、寒战——高温前的肌肉收缩症状 / 004
- 三、多汗——人体阴阳失调的表现 / 007
- 四、畏寒——阳气虚弱不能温暖四肢的病症 / 010
- 五、痉挛——肌肉出现发作性收缩的一种现象 / 013
- 六、头痛——常见于肌肉动作的不协调 / 016
- 七、眩晕——一种运动性错觉 / 019
- 八、意识丧失——保持顺畅的呼吸是关键 / 023

第二章 情绪紧张压力过大常见并发症

紧张,这种情绪对于大多数人而言并不陌生,但是,如果长时间处于紧张状态就容易导致人的心理疲劳,使人动作失调、失眠多梦、记忆力减退、学习工作效率低下等。如果得不到及时纠正与疏导,以至超越心理警戒防线,它就会像慢性中毒一样,当其达到一定量时,会使我们的健康受到严重损害,引发多种并发症。澳大利亚悉尼加文医学研究所的研究人员曾从科学上证实了,情绪紧张与多种疾病之间存在联系,研究人员发现,人在紧张时释放的神经肽Y会削弱机体的免疫系统,使人患病。所以,每个人都应在平时注意消除自己的紧张情绪,一旦由于心理压力过大而自我感到疲惫不堪时,切不可等闲视之。

一、失眠——想睡,却无法睡的痛楚 / 027

二、食欲不振——缺营养又吃不下的无奈 / 030

三、肥胖——体重、脂肪统统超标 / 034

四、消瘦——有时,瘦未必就是好事 / 039

第三章 体内上火及肿瘤常见病症

人体里本身是有“火”的,如果没有“火”,那么生命也就停止了,也就是所谓的生命之火。当然火也应该保持在一定的范围内,比如体温应该在37摄氏度左右,如果火过亢人就会不舒服,出现上火。上火是日常生活中十分常见的一种症状及体征,如面红目赤、咽燥声嘶、疖肿四起、红肿热痛、口腔糜烂、牙疼肿胀、烦躁失眠、鼻衄出血、舌红苔黄、尿少便干、发热出汗等。很多人认为上火是小毛病,吃点药或者自我调节一下就可以了。实际上,上火在有的情况下比较轻,是可以自己调节的,但是上火也见于结核病、高血压、植物神经功能紊乱、甲状腺功能亢进以及癌症晚期等一些慢性疾病,应当予以重视。

- 一、大便出血——不能置之不理 / 043
- 二、淋巴结肿大——警惕病理刺激性淋巴结肿大 / 047
- 三、牙疾、牙痛——一种疼起来要人命的小病 / 051
- 四、口腔疾病、唇疾——影响全身健康的食物通道 / 056
- 五、扁桃体发炎——皆因喉咙干燥而引发的病症 / 061

第四章 关节及骨骼疼痛

俗话说“人未老,状态先老”,这可不行。关节及骨骼引起的疼痛已不再是老年人的“专利”了,如今,随着生活节奏的日益加快,腰背痛、腿酸腿痛、关节炎、肩周炎、风湿……如此众多的病痛折磨着年轻的上班族,尤其是整天忙碌的白领、商务人士,各种疼痛病更是扑面而来,使人心情烦躁、忧郁,难以适应快节奏的工作和生活,有时更会潜伏着我们看不到的健康危害。爱护健康,对于每一个人而言,要掌握和认识关节及骨骼疼痛的原因及有效地应对这些“老年病”,从点滴做起,永葆年轻和健康。

一、骨刺——治疗还是不治疗,关键在于性质 / 066

二、腰痛、腿痛——过分疲劳或慢性疾病的常见症状 / 069

三、关节炎——一种可以预防和缓解的慢性病 / 073

第五章 手足常见疾病

俗话说：“养树护根，养人护脚。”也有“手是人体健康的镜子，足是健康之根”的说法。可见，手足对人体健康起着很重要的作用。手足常见的疾病，如鸡眼、脚干裂等发作时疼痛难忍；又如令人尴尬难堪的脚气、银屑病等，对人们的生活甚至人际交往都可能造成极大的影响；再如令人恐慌和担忧的传染极快的手足口病等，虽然常常不会危及人们的生命，可是人们对这些疾病的发生往往显得束手无策，任其发展，又可能会引起致命性的并发症，这些都是我们所不知道的。因此，需要我们去了解这类疾病，以便早发现、早诊断、早治疗，把疾病消灭于萌芽之中。

- 一、鸡眼——肌肤局部角质增厚的一种症状 / 077
- 二、脚气、汗脚、脚癣——脚部肌肤真菌性感染 / 080
- 三、脚干裂——和脚部肌肤粗糙有关吗 / 084
- 四、手足口病——与肠道病毒感染相关的病症 / 087
- 五、银屑病——长在手足上的并非好看的“白蛇” / 090

第六章 肌肤常见疾病

皮肤是人体的最大器官,是人体的最外层。它和全身各器官、系统有着密切而广泛的联系,当内脏器官有了病变时,可通过皮肤反映出来,而皮肤有了病变,也可以引起全身改变。因此,皮肤是反映人体健康状况的一面镜子,是人体最重要的器官之一。同时,由于皮肤位于体表,也是人体的第一道防线,一旦这道防线被破坏,外邪就会乘虚而入,引起各种肌肤疾病。如,当受到微生物侵袭时,人就会患各种感染性疾病,当外界温度升高或降低时,皮肤就容易长痱子、冻疮等。因此,这些肌肤疾病就是反映机体外部环境的一面镜子。一旦我们的肌肤有了异常,就应引起重视,避免引发其他更为严重的疾病。

- 一、浮肿——肌肤看起来肿胀无弹性 / 095
- 二、烫伤——呵护肌肤的突然外伤 / 098
- 三、冻伤——帮助肌肤来抵制寒冷 / 102
- 四、癣——被真菌感染的常见皮肤病 / 105
- 五、痤疮粉刺——找出成因巧治疗 / 109
- 六、痱子——成群结队而来的肌肤症状 / 113

第七章 眼耳鼻部常见病症

五官感觉对人的心理有重要影响,保持五官敏锐感觉对身体健康极为重要。而我们所熟悉的五官常见病症有视觉异常、听力异常以及鼻子与嗅觉异常等,对我们的生活和工作都造成了不同程度的影响,如果长期不予重视甚至会造成终生损害。但是如果我们掌握了这些疾病的病因和特点,是可以轻松预防或者有效防治的,从而减少不必要的损害。同时,我们也要积极主动保持和改善自己的五官功能,发现问题及时治疗,让五官功能为自己的健康长寿做贡献。

一、视觉异常——任何视觉细节都是不可忽视的 / 117

二、听力异常——听力异常的高危因素 / 121

三、鼻子与嗅觉异常——有时,嗅觉是一种疾病的信号 / 124

第八章 口腔及咽喉常见病症

目前世界很多国家都很重视口腔疾病的预防和早期治疗,世界卫生组织把龋病列为全球性三个重点防治的非传染性疾病之一,但是,有些病人由于缺乏口腔疾病的有关知识,致使许多可以避免或可以早期治愈的口腔疾病发生,并延误治疗,给自己带来不少痛苦,有的甚至终生贻患。口腔以及咽喉常见病症,如舌头异常、口臭、嘴巴干燥、喉咙疼痛以及打鼾等,已经不仅仅是关乎美丽与影响他人的疾病了,有可能是其他不治之症的病兆,亦或引起呼吸停止及猝死等。所以,口腔及咽喉是人体器官的重要组成部分,保护好口腔对于身心健康十分重要。

- 一、舌头异常——不单纯是关乎美丽的问题 / 128
- 二、口臭——不仅仅是形象的问题 / 132
- 三、嘴巴·喉咙干燥——不单单是滋润的问题 / 135
- 四、喉咙疼痛与异物感——不应该只是憋气的问题 / 139
- 五、打鼾——不仅是影响他人的问题 / 143

第九章 五官常见病症

“四十岁以后,就应该对自己的脸负责”,其实这是个错误的观念。正确的是“从二十岁开始就应该对自己的脸负责。”无论是谁,小时候都有一张可爱的脸,但在成长过程中,由于周围环境和生活方式的不同,从而形成特征各异的脸。特别是过了二十五岁,每个人的脸部开始反应出显现自身健康状态的症状。从个人体质,到体内脏器失调、生活作息不规律等毛病都一一写在我们的脸上。面色潮红,常被人误认为是健康的表现,其实可能却是内脏病变的征兆。此外,我们常易忽视的颈部疼痛,对于学生、白领如影随形,常被人看做是过度劳累的小病,殊不知也许隐藏着更大的危害。因此,我们要学会了解这些疾病可能的危害及对应的治疗措施,才不至于造成意想不到的危害,呵护健康,从点滴做起。

一、面色潮红——是微循环,还是内分泌惹的祸 / 147

二、颈部疼痛——是过劳,还是疾病 / 151

三、鼻炎——一种在胃不在鼻的疾病 / 154

第十章 胸肺腹部常见疾病

由胸、肺、腹部引发的疾病在日常生活中相当常见,如我们熟悉的咳嗽、胸痛、胃胀、腹痛、腹胀、腹泻等,这些常见疾病有轻也有重,如一般的咳嗽,人们常看做是小病,但是近年来,流行着一种顽固咳嗽——过敏性咳嗽可能引发严重的哮喘肺病,并导致恶性循环,久治不愈;又如逢年过节常遇到的胃胀常被看做是“吃多了”的表现而被忽视,殊不知,胃胀的反复性和长期性可以导致胃炎、消化道溃疡,甚至可以发展为胃癌;又如心悸,一般人们认为是遗传或者是先天性的疾病,与自己无关,可是贫血、高热等均可引起心率加快、心搏动加强而导致心悸。由此可知,我们日常对疾病的错误的或者是片面的理解潜伏着对健康的危害。所以,我们要学会了解这些疾病,进行有效的预防和处理。

- 一、咳嗽·痰·血痰——清除气道内物质(痰液)的一种突然爆发性呼气动作 / 159
- 二、呼吸困难——是呼吸功能不全的表现吗 / 164
- 三、胸痛——其程度不一定和病情轻重相平衡 / 167
- 四、心悸——一种心律失常的特异性表现 / 170
- 五、胃胀——胃动力不足的表现 / 174
- 六、腹痛——一种躯体性疾病的症状 / 178
- 七、腹胀——腹部积液的膨胀性表现 / 182
- 八、腹泻——找到腹泻的根本原因很关键 / 186

第十一章 不可忽视的常见慢性病

慢性病,不是特指某种疾病,而是对一类发病隐匿、病程长,一旦发病不能自愈或很难治愈的疾病的概括性总称。常见慢性病有高血压、高血脂、高血糖、冠心病、糖尿病、骨质疏松以及癌症。很多这类慢性病患者未及时得到诊疗而错过了最佳治疗时机,有的英年早逝,有的演变成了癌症,有的看似健康其实是糖尿病患者,而需要常年用药,生活质量大为下降。可见,这类慢性病危及健康,一旦患上很难从根本上治愈,给家庭和社会带来了沉重的负担。所以,呵护健康,防治慢性病,最好的办法就是了解这类疾病的病因及应对方法,从预防和控制两方面入手。

- 一、高血压——体循环动脉压升高的临床反映 / 190
- 二、高血脂——威胁中老年人生命的主要祸首 / 194
- 三、高血糖——一种容易被忽视的慢性病 / 198
- 四、冠心病——冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 201
- 五、糖尿病——容易和其他病症并发的慢性病 / 205
- 六、骨质疏松——不是因为人老了,骨头就松了 / 209
- 七、癌症——癌细胞分裂增殖失控的体现 / 213

第一章 伤寒感冒常见并发症

伤寒感冒是一种常见病,这种病有轻也有重,重的会延续2周以上不见好转,而且会出现很多身体并发症。对于这些并发症,有些我们很熟悉,有些却很陌生。发热、头痛、寒战、多汗、畏寒等,都是非常常见的;而痉挛、眩晕、意识丧失,却非常少见。但是,少见并不是说不存在,有时我们看到的是伤寒感冒,但是事实上却潜伏着别的健康危害,这些都是我们所不知道的。因此对身体的健康呵护,需要我们学会掌握这些情况的特点,并根据其特点给出有效的治疗方案。

一、发热——机体的一种积极防御反应

(一) 何为发热

所谓发热,就是指人的体温超过正常值的上限。因受许多因素(时间、季节、环境、月经等)的影响,每个人的正常体温略有不同,因此判定是否发热,最好是和自己平时同样条件下的体温相比较。对于不知道自己原来体温的人来讲,则以腋窝体温(检测10分钟)超过 37.4°C 可定为发热。

(二) 发热的原因

引起发热的原因往往是多方面的,最常见的是感染(包括各种传染病),其次是结缔组织病(胶原病)、恶性肿瘤等。

(三) 发热对健康的影响

发热对人体有利也有害。

