

大病求医 小病求己



DABINGQIUYI
XIAOBINGQIUJI

刘传林◎编著



明明白白就医，轻轻松松看病；
了解必要的医学知识，
做自己的家庭医生。

江西科学技术出版社

大病求医 小病求己



刘传林◎编著

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大病求医 小病求己/刘传林 编著. —南昌:江西科学技术出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 5390 - 3296 - 2

I. 大… II. 刘… III. 疾病 - 诊疗 - 基本知识 IV. R4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 120834 号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2009143

图书代码:D09076 - 101

大病求医 小病求己

刘传林 编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市彩美印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	250 千字
印张	15.75
版次	2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5390 - 3296 - 2
定价	24.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



在现实生活中,很多不可治愈的疾患,均是由小病或小症候发展而来的。倘若人们能掌握一些自查、自测常见病的知识,就能避免或减轻严重后果的出现。然而习惯上人们总是把健康、疾病治疗的责任托付给医院、医护人员,并寄希望于各种药物和新的技术。

随着我国医疗体制的发展,医疗保健事业也得到了很大程度的发展,人们对防病治病的认识也得到了提高,但是“看病难,就医难”的问题仍然没有得到彻底解决,有不少人还陷入问药无处,求医无门的困境之中。

针对这一矛盾,以负责的态度去维护健康、以明智的方式治疗疾病,已是当务之急。鉴于此,期望《大病求医,小病求己》能够架起医生和病人之间沟通的桥梁,为广大病人寻找良医、安全用药及正确判断病情、选择最佳的治疗方案提供一个参考。

全书分为上下两篇,内容丰富、涉及面广。上篇:求医问药——明明白白去就医,包括看病就诊、手术住院、买药用药、医疗陷阱四部分内容。它将带你走出求医问药的“迷宫”,告诉你上述问题的答案,让你明明白白求医问药!下篇:自诊自疗——小毛小病不求医,围绕着怎样诊治小毛小病这一话题展开,较系统地介绍了观状辨病的学问、意外病情的急救、常见疾病的防护、简易治病小偏方四部分内容。它将详细介绍常见病症家庭常用的护理技能,指导你对一些小毛小病进行诊断,然后选择适合自己的治疗方法。使你既节约去医院就诊的时间,又减少开支。

编者



上篇：求医问药——明明白白去就医

第一章 看病就诊知多少

一、医院的选择	(3)
医院的分类	(3)
医院的分级与分等	(4)
医疗卫生机构的执业管理	(4)
二、如何去门诊	(5)
门诊种类	(5)
门诊看病的程序	(6)
就诊挂号的指导	(6)
候诊要注意的事项	(7)
病情的陈述	(8)
如何办理疾病诊断证明书	(9)
就诊中医需要注意的事项	(10)
门诊小手术的注意事项	(10)
病人换药时应注意的问题	(12)
取药要注意的事项	(12)
怎样向医院反映意见	(12)



三、怎样看急诊	(13)
必须看急诊时	(13)
你知道怎样呼救吗	(14)
如何办理急诊手续	(15)
重症监护室(ICU)	(16)
急诊期间陪护人需注意	(16)
四、日常就诊的误区	(17)
就诊时的十项禁忌	(17)
女性病人看病时的五项禁忌	(18)
老人谨防看病误区	(19)
走出误区,学会看病	(20)
健康体检的五项禁忌	(23)
看病还需多问病	(24)
五、看病省钱的窍门	(26)
看病省钱十诀窍	(26)
教你医招:这样看病也省钱	(28)
医保看病省钱妙招	(30)
需要自付的看病费用	(30)
减少无谓损失的14招	(32)

第二章 手术住院的学问

一、手术住院的相关手续	(34)
怎样办理入院手续	(34)
怎样办理转科或转院手续	(35)
怎样办理出院手续	(36)



二、手术的相关事宜	(36)
手术前应做哪些准备	(36)
手术后要注意的事项	(38)
为什么手术前需要家属签字	(39)
三、如何接受特殊治疗	(40)
放射治疗	(40)
高压氧治疗	(41)
冷冻治疗	(42)
激光治疗	(43)
物理康复治疗	(43)
其他特殊治疗	(44)
四、住院需注意的有关事项	(45)
住院病人有哪些义务	(45)
住院病人应遵守哪些规定	(46)
病人家属须知	(47)

第三章 买药用药知多少

一、医药常识该知道	(48)
家庭备药的注意事项	(48)
哪些药物可放入冰箱	(49)
低温会引起药品变化	(49)
保存中成药的方法	(50)
哪些用剩的药不宜留	(51)
识别药品有效期	(51)
家庭常用药品失效的特征	(52)



药物致病知多少 (54)

二、做个聪明买药者 (55)

识别假药六诀窍 (55)

买药技巧“望、闻、问、切” (56)

买药须遵“四条原则” (57)

药店买药四注意 (58)

帮你省药费的五大策略 (60)

自选感冒药须知 (61)

购买中成药的三大误区 (62)

买中药材别贪色泽鲜艳 (63)

三、走出用药的误区 (64)

家庭用药的常见误区 (64)

对症下药要小心误区 (65)

服药时常见的坏习惯 (66)

常见的五种无效用药 (67)

非处方药使用的常见误区 (68)

儿童用药谨防“五滥” (69)

四、服药禁忌别再犯 (71)

切忌中西药混用 (71)

服药时牢记 14 种忌口 (72)

干吞药片伤食道 (74)

睡前勿服降压药 (74)

老年人不可依赖药物 (75)

“老慢支”不可常服抗菌药 (76)

扭伤后不能立即贴膏药 (76)

补钙并非多多益善 (77)

胶囊不可剥开服 (78)



维生素 C 泡腾片不可久服	(78)
哮喘时莫用这些药	(79)
肝病病人用药应慎重	(80)
高脂血症慎用维生素 E	(80)
糖尿病病人降压不宜用“双克”	(81)
不要一腹泻就吃黄连素	(82)
慢性病人切忌凭经验用药	(82)
常按照老方子拿药不可取	(83)
用药途径不能任意挑	(84)

 五、合理用药保健康	(85)
家庭安全用药的注意事项	(85)
看看自己会不会吃药	(85)
中药汤剂的科学服用 10 种方法	(88)
用药先看说明书	(89)
服药有门道,乱服失药效	(90)
吃药前要先看“钟点”	(91)
服药时水也要选择	(92)
用药分清“复方”与“复合”	(93)
儿童用药的一般原则	(93)
老年人用药要领	(94)
孕妇用药注意事项	(95)

第四章 医疗陷阱知多少

 一、“医疗陷阱”等你跳	(97)
 二、警惕网络医疗陷阱	(99)
 三、常见医疗陷阱大揭秘	(100)
“抗癌神医”是骗局	(100)
专家门诊——“牛教授”原来是“李鬼”	(101)



勿入性病小门诊	(102)
不可轻信“洋”博士	(103)
报纸夹带骗人医药广告	(104)
街边无证摊贩设骗局	(105)
医托——活动在医院的骗子	(106)
“义诊”——掏钱买药的诱饵	(107)
私人小诊所——坑你 20 万	(108)
保健品直销——“营养顾问”忽悠你	(109)
四、病人就医享有的权利	(110)
五、遇到医疗纠纷怎么办	(112)
医疗纠纷的种类	(112)
医疗纠纷的鉴定	(113)
医疗纠纷的解决方式	(113)

下篇：自诊自疗——小毛小病不求医

第一章 观状辨病的学问

一、察言观色巧辨病	(117)
察神色巧辨病	(117)
疲劳可能是种病态	(117)
晕眩、头晕与疾病	(118)
观面容巧辨病	(118)



观面色巧辨病	(119)
观耳巧辨病	(121)
观鼻巧辨病	(121)
观唇巧辨病	(122)
观发巧辨病	(123)
二、细看舌头巧辨病	(123)
中医诊病为何要观舌	(123)
从舌质巧辨病症	(124)
从舌形巧辨病	(124)
从舌态巧辨病	(125)
察舌苔巧辨病	(126)
三、皮肤体态巧辨病	(126)
观手形巧辨病	(126)
手掌颜色与疾病	(127)
观指甲颜色巧辨病	(128)
观指甲形态巧辨病	(128)
看步态巧辨病	(129)
皮肤上的疾病征兆	(130)
从其他体态巧辨病	(131)
四、观分泌物巧辨病	(132)
异常出汗的征兆	(132)
观鼻涕巧辨病	(133)
看痰巧辨病	(133)
屁是胃肠功能的信号	(134)
尿液异常与疾病	(135)
便血与疾病	(135)



五、鉴味听声巧辨病	(136)
闻体味巧辨病	(136)
听声音巧辨病	(137)
听咳声巧辨病	(138)

第二章 意外病情的急救

一、家庭急救的常识	(139)
家庭急救六项注意	(139)
一般急救的原则	(140)
家庭急救箱的配置	(140)
家庭急救九大禁忌	(141)
怎样护送急症病人	(142)
病人的搬运方法	(143)
人工呼吸急救常识	(145)
胸外心脏按压术常识	(146)
包扎术	(147)
外伤止血法	(148)
二、不同中毒的急救	(149)
食物中毒的家庭急救	(149)
生豆类中毒的急救	(150)
马铃薯中毒的急救	(151)
毒蘑菇中毒的急救	(151)
食河豚中毒的急救	(152)
鱼胆中毒的急救	(153)
煤气中毒的急救	(153)
农药中毒的急救	(154)



三、意外遇险的急救	(155)
溺水后的自救与他救	(155)
触电的急救	(156)
火灾发生时如何避免严重烧伤	(157)
车祸现场简易急救方法	(158)
毒蛇咬伤的急救	(159)
病狗咬伤的急救	(160)
高空坠落伤的急救	(161)
四、其他伤害的急救	(162)
中暑现场急救	(162)
洗澡时突然晕倒急救法	(163)
鞭炮炸伤眼的急救	(164)
气管吸入异物后的处理	(164)
手指切伤的处理	(165)
指甲受伤急救法	(166)
醉酒的急救	(166)
房事中昏厥急救法	(167)
身体各部位的急救处理	(168)

第三章 常见疾病的防护

一、内科常见病	(172)
急性支气管炎	(172)
慢性支气管炎	(173)
支气管哮喘	(173)
消化性溃疡	(174)
急性胃肠炎	(175)
肝硬化	(175)
急性阑尾炎	(176)



胆囊炎	(176)
肾结石	(177)
高血压	(177)
糖尿病	(178)
中风(脑卒中)	(179)
风湿病	(180)
缺铁性贫血	(180)
神经衰弱	(181)
坐骨神经痛	(181)
甲状腺功能亢进	(182)

二、外科常见病

痔	(183)
肩周炎	(183)
腰椎间盘突出	(184)
急性腰扭伤	(185)
疖	(186)
痈	(187)
肛裂	(187)

三、儿科常见病

小儿腹泻	(188)
婴儿湿疹	(189)
小儿感冒	(190)
发热	(190)
肺炎	(191)
小儿厌食	(192)
遗尿症	(192)
维生素 D 缺乏性佝偻病	(193)



四、妇科常见病 (194)

- 痛经 (194)
- 月经不调 (195)
- 闭经 (196)
- 功能性子宫出血 (196)
- 子宫颈炎 (197)
- 子宫脱垂 (198)
- 盆腔炎 (198)
- 妊娠呕吐 (200)
- 流产 (200)
- 急性乳腺炎 (201)
- 更年期综合征 (202)

五、五官科常见病 (203)

- 青光眼 (203)
- 老年性白内障 (203)
- 牙周病 (204)
- 龋病 (205)
- 复发性口腔溃疡 (205)
- 咽喉异感症 (206)
- 鼻出血 (207)
- 过敏性鼻炎 (207)

六、皮肤科常见病 (208)

- 湿疹 (208)
- 带状疱疹 (209)
- 脓疱病 (210)
- 疣 (210)
- 荨麻疹 (211)



七、传染性常见病	(212)
流行性感胃	(212)
急性扁桃体炎	(213)
流行性腮腺炎	(213)
急性结膜炎	(214)
病毒性肝炎	(215)
细菌性痢疾	(215)
蛔虫病	(216)

第四章 简易治病小偏方

一、常见症状	(217)
发热	(217)
盗汗	(217)
咳嗽	(218)
呃逆	(218)
腹泻	(218)
便秘	(219)
头痛	(219)
眩晕	(220)
失眠	(220)
腰痛	(220)
二、内科疾病	(221)
感冒	(221)
气管炎	(221)
哮喘	(222)
胃肠病	(222)
贫血	(222)
痢疾	(223)



糖尿病	(223)
肾炎	(223)
心脑血管疾病	(224)
 三、外科疾病	(225)
烧伤、烫伤	(225)
叮伤、咬伤	(226)
 四、皮肤科疾病	(226)
皲裂	(226)
湿疹	(227)
麻疹、荨麻疹	(227)
脚气、脚癣、狐臭	(227)
鸡眼	(228)
疮、粉刺、痱子	(228)
瘙痒、皮炎	(228)
 五、五官科疾病	(229)
眼科疾病	(229)
鼻科疾病	(230)
牙科疾病	(230)
耳科疾病	(230)
口腔疾病	(231)
 六、妇科疾病	(231)
经期病	(231)
阴道病	(232)
乳腺炎	(232)
妊娠呕吐	(232)
更年期综合征	(233)