集权威性、实用性、指导性于一体，
身体全方位疾病诊疗

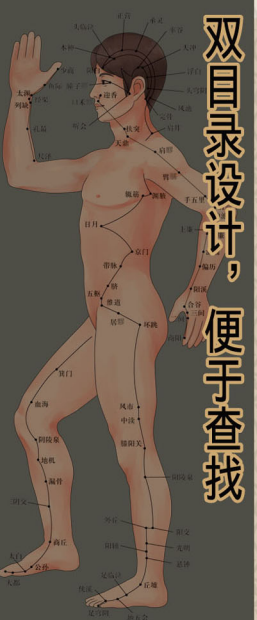
芝宝贝 zhibabu
始于2006年

您身边的“专家号”

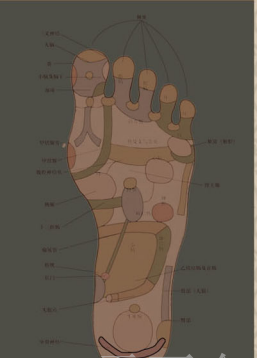
家庭医学速查百科

JIATING YIXUE SUCHA BAIKE

{常见医学常识、家庭急救方法和技巧}
+
{中医、西医诊疗精华}
+
{预防、保健、养生方法}



双目录设计，便于查找



吕庆瑛◎编 著

最方便、最快捷、最有效的
家庭医学小百科

贴近百姓、自助医疗、日常保健，
立足于常见病、多发病的诊治、预防、保健

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

需要全

图书在版编目（CIP）数据

家庭医学速查百科 / 吕庆瑛编著 . -- 合肥 : 安徽科学技术出版社 , 2013.8
ISBN 978-7-5337-5825-7

Ⅰ . ①家… Ⅱ . ①吕… Ⅲ . ①家庭医学－基本知识 Ⅳ . ① R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 268999 号

家庭医学速查百科 吕庆瑛 编著

出 版 人：黄和平 选题策划：王晓宁 责任编辑：杨 洋
出版发行：时代出版传媒股份有限公司 http://www.press-mart.com
安徽科学技术出版社 http://www.ahstp.net
（合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场，邮编：230071）
电话：（0551）63533330
印 制：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 电话：（010）61232262
（如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换）

开本：710×960 1/16 印张：20 字数：290 千
版次：2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5825-7 定价：38.80 元

版权所有，侵权必究

目录

第一章 健康体检我会做

常见病自我检查攻略 002

教你识别大脑衰老 002

教你识别颈椎病 002

教你怎样辨别心脏病 002

怎样捕捉心脏病的前兆 002

心脏病发作早期信号 003

左心衰早期自我诊断技巧 004

教你识别心肌梗死征兆 004

教你怎样辨别心绞痛 004

牙痛可能是心绞痛在作怪 004

睡眠性、无痛性和贫血性心绞痛 004

伴随性生活引起的心绞痛 005

伴随排便引起的心绞痛 005

帮你轻松区分食管病与心绞痛 005

中风先兆早辨别 005

教你怎样辨别糖尿病 006

糖尿病早期征兆巧识别 006

由皮肤病变来测定糖尿病 007

由生殖系统症状测定糖尿病 007

揭开“假感冒”的面纱 008

病毒性肝炎 008

流行性腮腺炎 008

流行性脑膜炎 008

流行性乙型脑炎 008

麻疹 008

肺炎 008

扁桃体炎 008

猩红热 008

肺结核 008

风湿热 009

病毒性心肌炎 009

儿科疾病及早发现 009

从咳嗽辨别小儿健康 009

如何判断小儿先天性心脏病 009

怎样知道孩子是否缺钙 010

妇科疾病及早发现 010
老年疾病及早发现 011
老人自测心功能的窍门 011
中老年贫血自我鉴别 011
老年痴呆的征兆早知道 012
营养素指标自检 012
缺乏维生素的表现 012
缺乏维生素A的表现 012
缺乏B族维生素的表现 013
缺乏维生素C的表现 013
缺乏维生素D的表现 013
缺乏维生素E的表现 014
缺乏矿物质的表现 014
缺乏钙的表现 014
缺乏铁的表现 014
缺乏锌的表现 014
缺乏蛋白质的表现 014
缺乏必需脂肪酸的表现 014

第二章 健康常识要知道

用药常识 016
处方药与非处方药 016
了解非处方药 016
遵照药品说明严格用药 016
正确使用药物 017
常用药的服用方法 017
建立自己的家庭药箱 022
家庭常备外用药品 022
家庭常备西药 022
家庭常备中成药 022
宝宝的小药箱 023
药品的储存 023
掌握家庭护理技能 024
学会测量体温、血压和脉搏 024
教你看懂化验单 025

第三章 家庭急救常识要知道

家庭急救知识速递 028
危重病患急救措施 028
昏迷患者急救要诀 028
晕厥患者急救要诀 028
心衰患者急救要诀 028
急性腹痛患者急救要诀 028
咯血、呕血患者急救要诀 029
急性酒精中毒患者急救要诀 029

心脏病发作急救要诀 029
冠心病发作救护对策 029
血压升高自救要诀 029
休克急救要诀 030
低血糖急救要诀 030
哮喘持续状态急救要诀 030
窒息患者急救要诀 031
幼儿噎食急救要诀 031
高温中暑急救要诀 031
癫痫发作急救要诀 031

外伤急救 032
头部外伤急救要诀 032
眼球刺伤急救要诀 032
流鼻血快速止血对策 032
急性腰扭伤急救要诀 032
脊柱骨损伤急救要诀 032
脚踝扭伤急救要诀 033
脱臼急救要诀 033
割脉急救要诀 033

食物中毒急救 033
变质肉食类食物中毒急救方案 033
变质果蔬类食物中毒急救方案 034
蘑菇中毒急救的三大策略 034
误食干燥剂急救要诀 034

动物伤害急救 035
毒蛇咬伤急救要诀 035
狗咬伤急救要诀 036
猫咬伤急救要诀 036
蜂类蜇伤急救要诀 036

金属中毒急救 037
巧解铅中毒 037
巧解汞中毒 037

药物中毒急救 037
鼠药中毒急救的三大对策 037
农药中毒急救要诀 038

其他急症急救 038
小儿高热惊厥急救要诀 038
儿童惊厥急救要诀 038
异物吸入气管、食管急救要诀 039
鼻腔异物急救要诀 039
老人噎食急救要诀 039
溺水现场急救要诀 039
游泳时抽筋化解要诀 040
触电急救要诀 040
酸碱伤眼急救要诀 040
雷击后现场急救要诀 041
煤气中毒急救要诀 041
烧伤、烫伤急救要诀 042
冻伤急救要诀 042

就医指南最前沿 042

选择医院及门诊别发愁 042
根据病情选择合适的医院 042
教你轻松就诊挂号 042

需要全本请访问 www.ertongbook.com

用心关注住院和出院 044
住院常识攻略 044
出院常识攻略 046

第四章 中医常识要知道

中医常识 048
观发巧辨病 048
观面巧辨病 048
面色苍白 048
面色发黄 048
黑色面容 048
面色潮红 048
面有白斑 049
面呈青色 049
面色发灰 049
观眼巧辨病 049
看眼睑 049
看眼形 050
看瞳孔 050
看眼白 051
观鼻巧辨病 051
看鼻尖 051
看鼻梁 051
看鼻色 051
观耳巧辨病 051
观唇巧辨病 052
观舌巧辨病 052
观指甲颜色巧辨病 052
观脐巧辨病 053
常见中医传统疗法 053
人体穴位常识 053
奇经八脉及十二经络走向 057
推拿疗法 058
常用推拿手法 058
小儿推拿法 058
拔罐疗法 058
常用拔罐疗法 059
拔罐疗法的选穴原则 059
禁忌拔罐的人群 060
艾灸疗法 061
常见的几种艾灸疗法 061
艾灸的注意事项 062

第五章 常见疾病诊断和处理早知道

内科疾病 064

呼吸系统 064
急性上呼吸道感染 064
急性气管炎-支气管炎 066
慢性支气管炎 068
支气管哮喘 072
病毒性肺炎 075

消化系统 076
上消化道出血 076
急性胃炎 079
急性肠炎 081
肝硬化 083
急性胰腺炎 085
慢性胰腺炎 088

循环系统 090
充血性心力衰竭 090
心房颤动 092
病态窦房结综合征 094

泌尿系统 096
急性肾小球肾炎 096
慢性肾小球肾炎 099
慢性肾盂肾炎 102
阳痿 105
早泄 107

内分泌系统 109
单纯性甲状腺肿 109
甲状腺功能亢进症 111
糖尿病 113
低血糖症 115
单纯性肥胖症 117

神经、精神系统疾病 120
偏头痛 120
失眠 121
神经症 122
神经衰弱 127

外科疾病 129

外科常见病 129
脑震荡 129
急性乳腺炎 130
急性阑尾炎 133
胆石症 135
急性胆囊炎 138
慢性胆囊炎 140
前列腺增生 142

普通外科疾病 145
热烧伤 145
化学烧伤 147
甲沟炎 147
破伤风 148

粘连性肠梗阻 151
直肠息肉 153
内痔 153
肛裂 156
肛瘘 157

传染科疾病 159

传染科常见病 159
病毒性肝炎 159
细菌性痢疾 162
病毒性胃肠炎 166
流行性腮腺炎 167
疟疾 170

病毒感染 172
狂犬病 172
水痘 174

细菌感染 176
白喉 176
百日咳 178

儿科疾病 181

儿科常见病 181
猩红热 181
小儿肺炎 183
脊髓灰质炎 187
佝偻病 189
小儿营养缺乏性贫血 191
小儿急性喉炎 193

新生儿疾病 194
新生儿黄疸 194
新生儿脐炎 196
新生儿破伤风 196
新生儿败血症 197

妇产科疾病 199

妇产科常见病 199
滴虫性阴道炎 199
子宫肌瘤 201
急性宫颈炎 204
慢性宫颈炎 206
急性盆腔炎 208
慢性盆腔炎 211
产后出血 212
围绝经期综合征 214

女性生殖器炎症 217
外阴瘙痒症 217
念珠菌性阴道炎 218
细菌性阴道炎 219
老年性阴道炎 221
急性子宫内膜炎 222
功能失调性子宫出血 223
原发性痛经 226
闭经 228

皮　肤　科 231

皮肤常见病 231
接触性皮炎 231

湿疹 233
荨麻疹 235
带状疱疹 238
神经性皮炎 240
银屑病 242
痱子 245
痤疮 246
黄褐斑 248
斑秃 249

病毒性皮肤病 251
传染性软疣 251
扁平疣 252

其他皮肤病 253
体癣 253
脓疱疮 256
毛囊炎 258
皮肤瘙痒症 259

眼科疾病 261

眼科常见病 261
睑腺炎 261
沙眼 262
青光眼 264
近视眼 266
泪囊炎 268
角膜炎 270
急性结膜炎 272
慢性结膜炎 274

其他眼病 275
春季结膜炎 275
弱视 277
老年性白内障 278

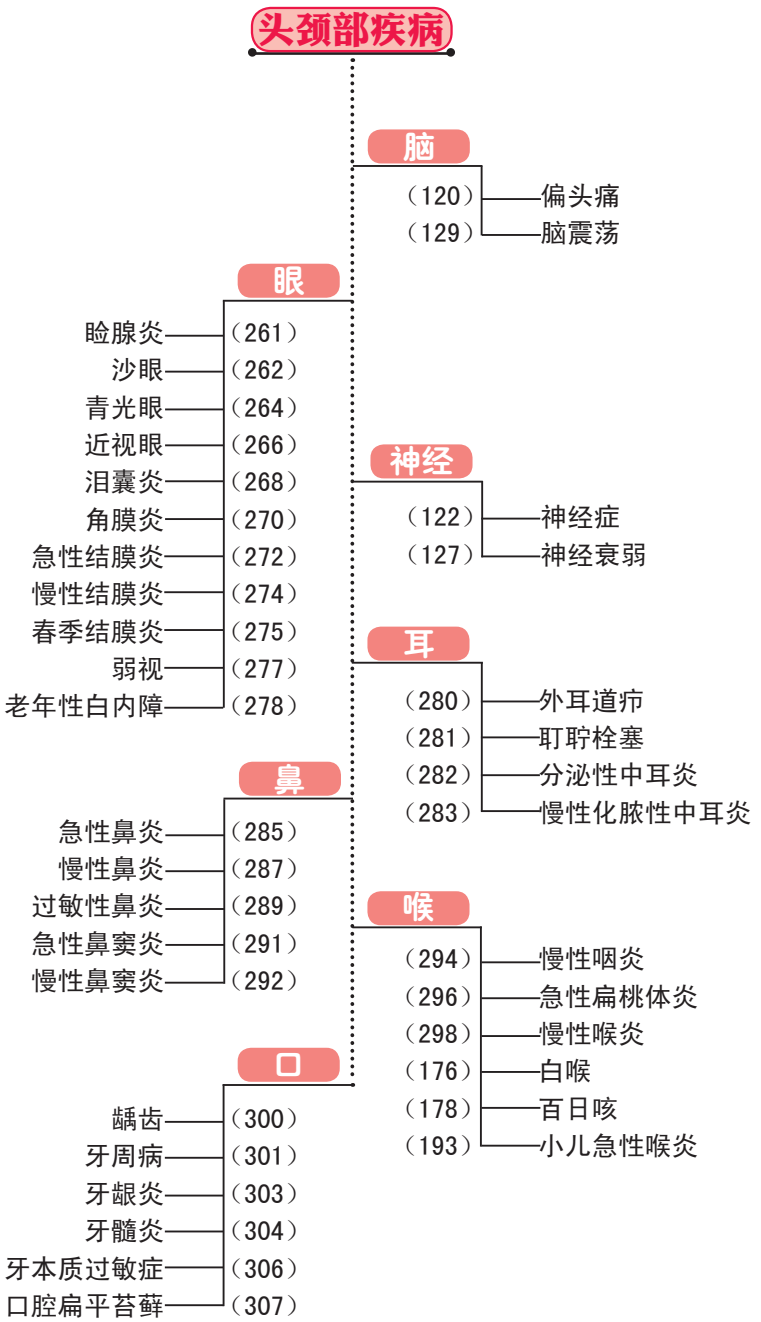
耳、鼻、咽喉、口腔科疾病 280

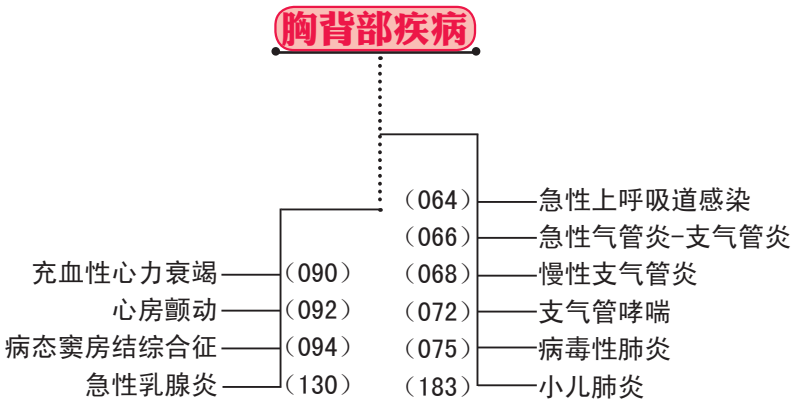
耳病 280
外耳道疖 280
耵聍栓塞 281
分泌性中耳炎 282
慢性化脓性中耳炎 283

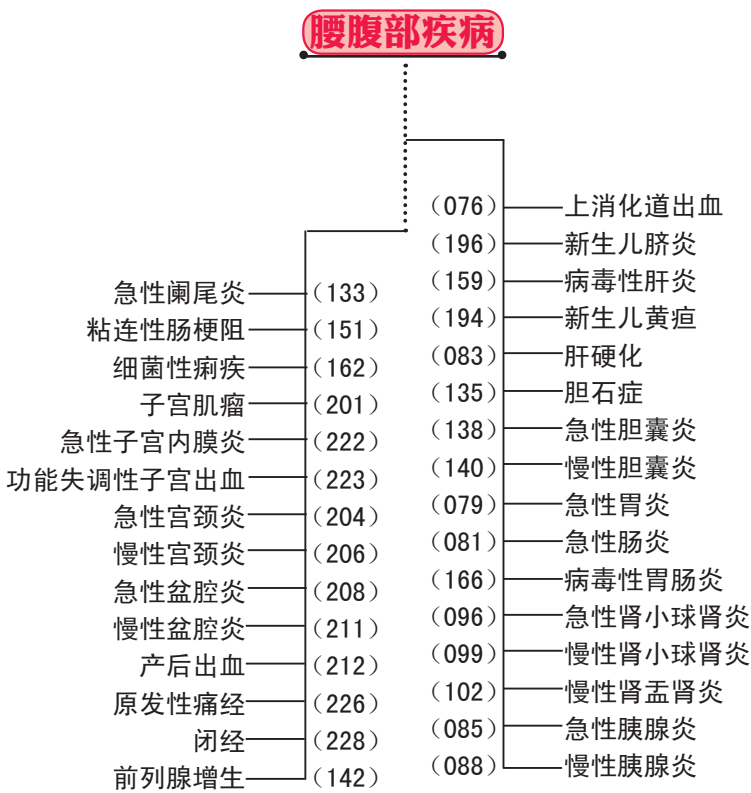
鼻病 285
急性鼻炎 285
慢性鼻炎 287
过敏性鼻炎 289
急性鼻窦炎 291
慢性鼻窦炎 292

咽喉疾病 294
慢性咽炎 294
急性扁桃体炎 296
慢性喉炎 298

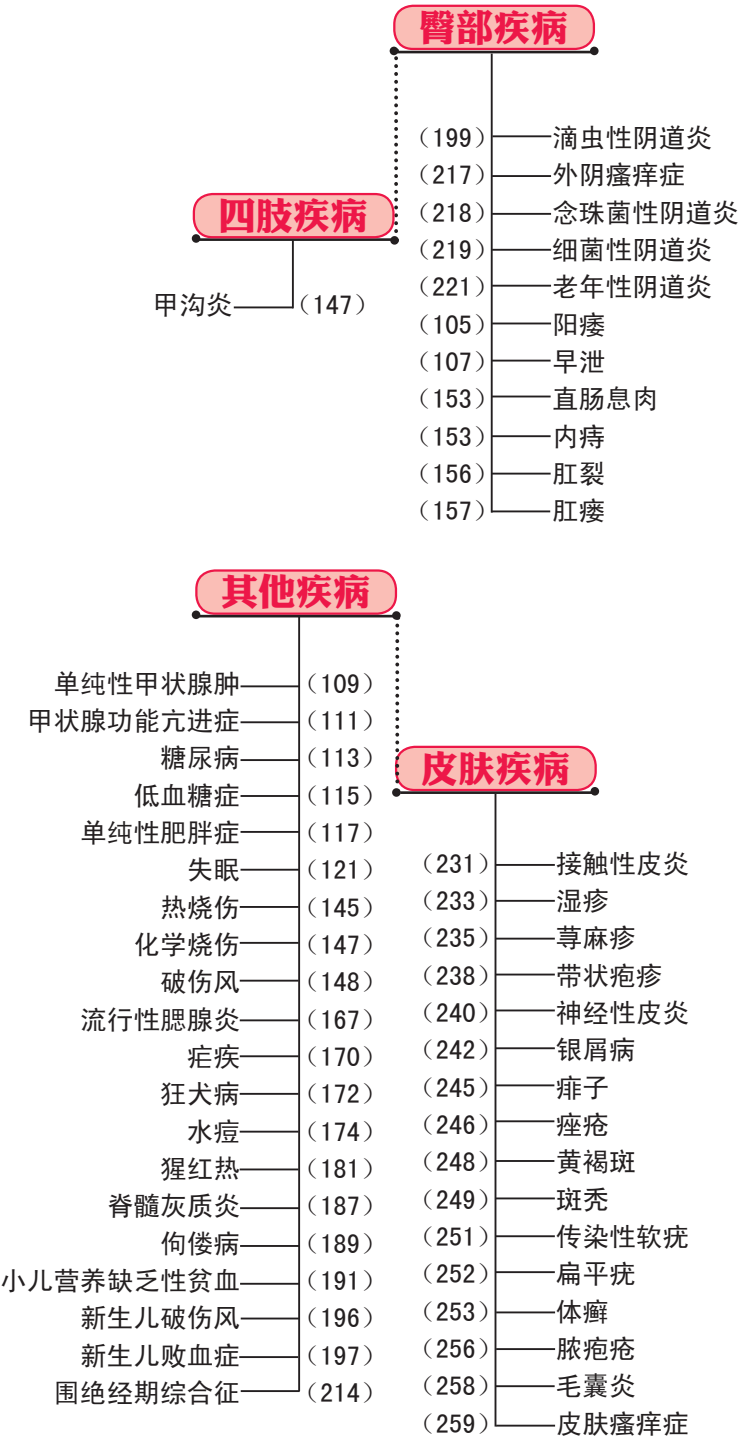
口腔疾病 300
龋病 300
牙周病 301
牙龈炎 303
牙髓炎 304
牙本质过敏症 306
口腔扁平苔藓 307


头颈部疾病
脑
（120）偏头痛
（129）脑震荡
眼
睑腺炎（261）
沙眼（262）
青光眼（264）
近视眼（266）
泪囊炎（268）
角膜炎（270）
急性结膜炎（272）
慢性结膜炎（274）
春季结膜炎（275）
弱视（277）
老年性白内障（278）
神经
（122）神经症
（127）神经衰弱
耳
（280）外耳道疖
（281）耵聍栓塞
（282）分泌性中耳炎
（283）慢性化脓性中耳炎
鼻
急性鼻炎（285）
慢性鼻炎（287）
过敏性鼻炎（289）
急性鼻窦炎（291）
慢性鼻窦炎（292）
喉
（294）慢性咽炎
（296）急性扁桃体炎
（298）慢性喉炎
（176）白喉
（178）百日咳
（193）小儿急性喉炎
口
龋齿（300）
牙周病（301）
牙龈炎（303）
牙髓炎（304）
牙本质过敏症（306）
口腔扁平苔藓（307）





需要全本请访问 www.ertongbook.com


臀部疾病
（199）滴虫性阴道炎
（217）外阴瘙痒症
（218）念珠菌性阴道炎
（219）细菌性阴道炎
（221）老年性阴道炎
（105）阳痿
（107）早泄
（153）直肠息肉
（153）内痔
（156）肛裂
（157）肛瘘
四肢疾病
甲沟炎（147）
其他疾病
单纯性甲状腺肿（109）
甲状腺功能亢进症（111）
糖尿病（113）
低血糖症（115）
单纯性肥胖症（117）
失眠（121）
热烧伤（145）
化学烧伤（147）
破伤风（148）
流行性腮腺炎（167）
疟疾（170）
狂犬病（172）
水痘（174）
猩红热（181）
脊髓灰质炎（187）
佝偻病（189）
小儿营养缺乏性贫血（191）
新生儿破伤风（196）
新生儿败血症（197）
围绝经期综合征（214）
皮肤疾病
（231）接触性皮炎
（233）湿疹
（235）荨麻疹
（238）带状疱疹
（240）神经性皮炎
（242）银屑病
（245）痱子
（246）痤疮
（248）黄褐斑
（249）斑秃
（251）传染性软疣
（252）扁平疣
（253）体癣
（256）脓疱疮
（258）毛囊炎
（259）皮肤瘙痒症

第一章

健康体检我会做

常见病自我检查攻略

教你识别大脑衰老



经常出现下列现象，应考虑脑部是否老化：

对新近发生的事、刚刚听到的话，都无清晰的印象。

遇到紧迫的事情，就会感到措手不及、浮躁不安。

常常沉湎于回忆往事。

只关心眼前的事情，对外界的情况懒于理睬。

感情冲动，好唠叨，易发怒。

喜欢独处，不愿参加社交活动。

安于传统，不适应新事物、新环境。

书写迟钝，阅读缓慢，语速迟缓。

教你识别颈椎病

如果身体有以下表现，就要想到是不是颈椎出了问题：

久治不愈的头痛或偏头痛。

久治不愈的头晕。

非耳部原因引起的持续性耳鸣或听力下降。

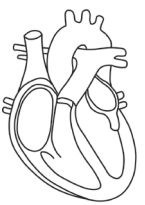
不明原因的心律不齐、类似心绞痛的症状等（即所谓“颈源性心脏病”，因为颈椎病变后，压迫神经，进而影响心脏功能，出现各种“心脏病”的症状）。

久治不愈的低血压。

“莫名其妙”的高血压。

久治不愈而又“找不到原因”的内脏功能紊乱，如呼吸系统、消化系统、内分泌系统功能紊乱等。

教你怎样辨别心脏病



怎样捕捉心脏病的前兆

心脏出现病变会有许多早期体征信号，如出现下列症状时，请到医院进行检查：

颈静脉曲张：由锁骨上延伸至耳垂方向凸起一条青筋，如小指粗细，多为右心功能不全引起。

耳垂皱褶：耳垂出现一条连贯的、有明显皱褶的斜纹，极有可能是冠状动脉硬化所致。

发绀：皮肤黏膜和肢端呈青紫色，多因心脏缺氧、血液中的还

原血红蛋白增多所致。

气急：在轻微活动或安静时，常出现呼吸短促，但不伴咳嗽、咳痰，很可能是左心功能不全的表现。

鼓槌指（趾）：手指末端或脚趾端明显粗大，并且甲面凸起如鼓槌状，常见于慢性肺源性心脏病和先天性青紫型心脏病患者。

强迫性蹲位：由于心悸、气喘，只有蹲位才能得到缓解，这是发绀型心脏病所特有的表现。

鼻子变形：鼻子很硬，表明心脏脂肪积累太多；鼻尖肿，表明心脏可能也在肿大或心脏病变正在扩大；红鼻子也常预示着心脏出了问题。

特殊面容：面容灰白而发紫，表情淡漠，是心脏病晚期的病危面容；面部呈暗红色，是风湿性心脏病二尖瓣狭窄的特征；面部呈苍白色，则可能是二尖瓣关闭不全的征象。

皮肤变色：慢性心力衰竭、晚期肺源性心脏病，皮肤可呈深褐色或暗紫色，这与机体组织长期缺氧、肾上腺皮质功能下降有关。

下肢水肿：往往是心功能不全，导致静脉血流回心受阻的表现。

耳鸣：心脏病患者在早期都有不同程度的耳鸣，这是因为内耳的细微血管比较敏感，在心血管动力异常、尚未引起全身反应时，内耳就得到了先兆信号。

肩痛：这种肩痛与气候无关，多为左肩、左臂内侧的阵发性酸痛。据调查，冠心病患者中有肩痛者占患者总数的65%左右。

打鼾：长期持续打鼾者，患心脏病的风险远远要大于偶尔打鼾者。

贴士

心脏病的自我判断技巧

上坡或下楼时气喘吁吁，呼吸困难。

脉率过快或过慢。

脉律中断或不规则。

上楼或劳累时胸闷或隐痛。

血压升高或脉差小。

腿脚下午常出现水肿感或感觉鞋紧。

口唇、指甲青紫色。

颈部青筋跳起。

心脏病发作早期信号

胸正中、手臂内侧疼痛，以左侧为常见。

左胸骨或整个上胸部疼痛。

牵涉到胸正中、颈、颌部疼痛。

胸部较大面积疼痛，颈、

颌、手臂内侧疼痛。

颈中部下端、直到颈上部两侧，两耳间的颌部疼痛。

上腹部疼痛。

两块肩胛骨间疼痛。

右臂内侧从腋窝直至肘腕部疼痛。

左心衰早期自我诊断技巧

左心衰有如下早期征象：

白天尿量减少，夜间尿量增多，体重有明显增加。

血压较平时高，特别是舒张压升高。

白天站立或坐着时不咳嗽，平卧或夜间卧床后出现干咳。

白天走路稍快或在轻微劳动后即感心慌、胸闷、气促，休息时脉搏较平时增加20次/分钟以上，或呼吸增加4次/分钟以上。

夜间入睡2～3小时后，会因胸闷、气促而惊醒，需坐起片刻或垫高枕头后方逐渐好转。

咳嗽、痰多，呈白色泡沫状，劳累或轻微劳动后尤为明显。

教你识别心肌梗死征兆

胸部持续疼痛，并扩散到两臂、腹部、肩胛骨之间和下颚。胸腔常有一种火辣辣的感觉，脖子或上腹部也会出现疼痛。

胸部有一种强烈的闷压感。

脸色苍白或无色，额头、上唇甚至整个脸都会冒冷汗。

呼吸困难，不得不坐下或躺下。

突然出现虚脱，但并未失去知觉。

如上述病痛15～30分钟均不见好转，需及时请医生诊治。

教你怎样辨别心绞痛

牙痛可能是心绞痛在作怪

约有18%的冠心病患者心绞痛时疼痛表现在牙齿上，因为这种牙痛是隐性发作的冠心病反射引起，医学上称之为“心源性牙痛”。患有此症者往往牙痛难忍。

这时被牙痛掩盖着的冠心病即将发作，如及时做心电图检查可使冠心病得到早期治疗。

睡眠性、无痛性和贫血性心绞痛

睡眠性心绞痛：此型心绞痛并不发生在过度劳累或过分激动之际，而是发作在进入梦乡之后，往往在夜间突然憋醒，心前区疼痛，胸部有压抑感。多为睡眠中被噩梦惊吓而致心率加快、心肌耗氧量增加所致。

无痛性心绞痛：此型心绞痛

并不表现为痛，而是感到胸部不适、气短、乏力、头晕、恶心等，当认清真相后，运用抗心绞痛药物，上述症状即可消失。

贫血性心绞痛：冠心病患者若伴有贫血更易引起心绞痛发作，这是由于红细胞减少，携氧能力降低，易导致心肌缺氧，待贫血纠正后，心绞痛也随之好转或消失。

伴随性生活引起的心绞痛

当冠心病患者进行性生活时，心绞痛便伴随而至。

由于性生活用力过度或时间过长，使心率加快，血压升高，到达性高潮时，心绞痛则接踵而至。所以，冠心病患者特别是有心绞痛发作史的患者，不仅应服用抗心绞痛药物，而且性生活应适度。

伴随排便引起的心绞痛

排小便时可反射性地引起冠状动脉功能不全而产生心绞痛，尤其发生在急迫排尿而又不够通畅时，与用力排尿和精神紧张有关。

排大便引起心绞痛的机制与排尿的相似，多见于严重便秘的人，由于排便困难，用力过度，腹压升高而引发心绞痛。

帮你轻松区分食管病与心绞痛

有些食管疾病可以引发心前区疼痛，类似于冠心病的心绞痛，如下列食管病：

食管裂孔疝：是指腹腔内脏器（主要是胃）通过膈食管裂孔进入胸腔所致的疾病，约有1/3的患者可有心前区疼痛、胸闷及心前区紧束感等症状，可放射到肩、臂部，多发生在平卧、弯腰、咳嗽、饱餐后，疼痛带有烧灼感，当坐起、站立或走动后可以使疼痛缓解，做上消化道钡餐检查可见裂孔疝。

反流性食管炎：是由于食管下括约肌功能失调，致使胃十二指肠液反流入食管，引起的食管黏膜炎症。伴有胸骨后不适和烧灼样疼痛，需做食管镜检查才能明确诊断。

急性食管炎：由于机械性和化学性损伤引起的急性食管炎，会出现胸骨后疼痛，放射于肩部，伴有呼吸困难及疼痛，患者多有食管镜检查、吞咽异物或腐蚀剂病史，诊断多无困难。

中风先兆早辨别

在中风前1～2天常出现异常症状：血压明显增高，伴头晕、头痛、烦躁、恶心、嗜睡。

反应迟钝、记忆力减退、判断力减弱。

说话不连贯、言语不清晰。

需要全本请访问 www.ertongbook.com