



家庭  
医疗  
保健

百科全书

主编 刘爱芳 博士

军事医学科学出版社

# 家庭医疗 保健百科全书

(上)

主编 刘爱芳 博士

军事医学科学出版社

## 内容简介

本书由四十多位在国内颇有影响的医护专家和医学研究者历时两年半集体编著而成。具有全面性、科学性、权威性。其内容涉及少儿家庭医疗保健、妇女家庭医疗保健、中老年家庭医疗保健、家庭急症的救治、常见病的识别、医护及禁忌、现代文明病的防治等，同时还介绍了中华传统养生方法及中医保健良法。着重突出了家庭在预防和治疗多种疾病中的作用及实施方法。

\* \* \*

### 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医疗保健百科全书

北京：军事医学科学出版社 1999.6

ISBN 7-80121-041-7

I. 家… II. 刘… III. ①家庭保健 - 基本知识

②常见病 - 诊疗 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 23218 号

军事医学科学出版社出版发行

(北京市太平路 27 号 邮编 100850)

新华书店经销

北京市飞达印刷厂印刷

\*

开本：787mm×1092mm 1/16 开 印张：128 字数：3112 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—3000 册

定价：480.00 元 (全两卷)

---

(购买本社图书，凡有缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换)

# 前 言

改革开放以来，我国社会经济高速发展，人民生活水平日益提高，人们的生活方式与思想观念也发生了深刻的变化，现代人对幸福的理解也达到了一个新的水平，健康成为衡量现代生活质量的一个很重要的指标。今天人们比以往任何时候都更加关注自己及家人亲属的身体状况，大家都希望家庭生活的幸福、生命岁月的延长，下一代的健康成长，家庭医疗保健在我国也因此成为一种时尚开始走进千家万户。在家庭中实现医疗、保健、护理、康复也成为一门新的学科。为了给您提供家庭医疗保健的科学指导，保证您和您的家人有一个适应现代生活节奏的健康身体，解除您生活中的后顾之忧，我们精心推出了《现代家庭医疗保健百科全书》，衷心希望它能为您家庭的幸福做点什么。

本书由四十多位在国内颇有影响的医护专家和医学研究者历时两年半集体编著而成。全书总结了国内家庭医疗保健的探索成果、吸收了当今世界家庭医疗保健的最新成就、也融入了这四十多位专家教授们的临床心得，因此保证了本书内容的全面性、科学性、权威性。本书从少儿家庭医疗保健，妇女家庭医疗保健，中老年家庭医疗保健，家庭急症的救治，常见病的识别、医护及禁忌，现代文明病的防治等方面详细介绍了家庭能在预防、治疗各种疾病中所做的一切，介绍了中华传统养生方法及中医保健良法，也介绍了关于身体检查、看病住院及家庭用药的基本常识。

# 目 录

## 上 卷

### 小儿家庭医疗与保健

<b>第一章 一般症状</b> .....	(3)
第一节 发热.....	(3)
第二节 头痛.....	(6)
第三节 头晕.....	(7)
第四节 嗜睡.....	(9)
第五节 多汗.....	(10)
第六节 水肿.....	(11)
第七节 失水.....	(13)
第八节 关节痛.....	(15)
第九节 婴幼儿哭吵.....	(17)
<b>第二章 需紧急处理的病症</b> .....	(20)
第一节 惊厥.....	(20)
第二节 昏厥.....	(22)
第三节 休克.....	(24)
第四节 大出血.....	(25)
第五节 异物呛入气管.....	(27)
第六节 溺水.....	(29)
第七节 烧伤.....	(31)
第八节 外伤.....	(32)
第九节 脑外伤.....	(34)
第十节 电击伤.....	(36)
<b>第三章 呼吸、循环系统病症</b> .....	(38)
第一节 咳嗽.....	(38)
第二节 气喘.....	(40)

第三节	咯血	(42)
第四节	青紫	(45)
第五节	心律不齐	(46)
第六节	心脏杂音	(49)
第七节	杵状指	(51)
<b>第四章</b>	<b>消化系统病症</b>	(53)
第一节	流涎	(53)
第二节	厌食	(54)
第三节	恶心、呕吐 (附:溢奶)	(56)
第四节	腹泻	(58)
第五节	腹胀	(60)
第六节	腹痛	(62)
第七节	便秘	(64)
第八节	便血	(66)
第九节	黄疸	(68)
<b>第五章</b>	<b>血液、内分泌、神经系统病症</b>	(72)
第一节	贫血	(72)
第二节	出血	(74)
第三节	淋巴肿大	(76)
第四节	身材矮小	(78)
第五节	多饮多尿	(80)
第六节	呆小病	(82)
第七节	肥胖症	(84)
第八节	性早熟	(87)
第九节	昏迷	(89)
第十节	步态不稳	(91)
第十一节	瘫痪	(93)
<b>第六章</b>	<b>泌尿、生殖系统病症</b>	(96)
第一节	尿色异常	(96)
第二节	血尿	(98)
第三节	蛋白尿	(99)
第四节	尿频	(101)
第五节	多尿和少尿	(103)
第六节	尿失禁	(105)
第七节	遗尿	(106)
第八节	隐睾	(108)
第九节	阴囊肿大	(110)

第十节 阴茎异常	(112)
第十一节 包皮过长、包茎	(114)
第十二节 阴道分泌物异常	(115)
<b>第七章 眼科病症</b>	(118)
第一节 不明原因异常流泪	(118)
第二节 红眼睛	(120)
第三节 麦粒肿	(121)
第四节 目糊	(123)
第五节 斜视	(125)
第六节 眼球突出	(127)
第七节 眼外伤	(128)
<b>第八章 耳、鼻、喉科病症</b>	(130)
第一节 耳流液	(130)
第二节 耳痛	(132)
第三节 耳聋	(133)
第四节 鼻流液	(134)
第五节 鼻出血	(136)
第六节 咽痛	(137)
第七节 声音嘶哑	(139)
<b>第九章 皮肤病症</b>	(141)
第一节 婴儿湿疹	(141)
第二节 皮脂溢出症	(142)
第三节 斑丘疹	(143)
第四节 风团	(146)
第五节 疱疹	(147)
第六节 脓疱疹	(149)
第七节 出血性皮炎(紫癜)	(150)
<b>第十章 家庭生活护理</b>	(153)
第一节 家庭环境	(153)
第二节 日常护理	(155)
第三节 喂养与饮食	(162)
第四节 家庭常用护理方法	(170)
<b>第十一章 常见疾病护理</b>	(176)
第一节 新生儿常见疾病的护理	(176)
第二节 常见症状的护理	(180)
第三节 常见病的护理	(185)

## 妇女家庭医疗及保健

<b>第一章 女性生理知识</b> .....	(193)
第一节 女性生殖系统解剖 .....	(193)
第二节 女性生殖系统生理 .....	(196)
第三节 妊娠生理 .....	(199)
<b>第二章 妇女的病理特点</b> .....	(206)
第一节 病因 .....	(206)
第二节 病机 .....	(211)
<b>第三章 妇科常见病的家庭治疗</b> .....	(216)
第一节 月经病 .....	(216)
第二节 带下病与阴痒 .....	(249)
第三节 妊娠病 .....	(254)
第四节 产后病 .....	(270)
第五节 妇科杂病 .....	(288)
第六节 外阴疾病 .....	(302)
第七节 阴道疾病 .....	(306)
第八节 宫颈炎 .....	(311)
第九节 盆腔炎 .....	(314)
第十节 生殖器肿瘤 .....	(318)
第十一节 妊娠疾病 .....	(323)
第十二节 常见性传播性疾病 .....	(328)
<b>第四章 避孕知识</b> .....	(336)
第一节 女用避孕药 .....	(336)
第二节 避孕药使用后出现的问题 .....	(338)
第三节 宫内节育器 .....	(339)
第四节 自然避孕法 .....	(341)
第五节 妇女外用避孕法 .....	(343)
第六节 男用避孕法 .....	(345)
第七节 妇女各期的避孕方法选择 .....	(346)
第八节 避孕失败后的补救措施 .....	(349)
<b>第五章 婚育保健</b> .....	(354)
第一节 婚前体格检查 .....	(354)
第二节 新婚保健 .....	(356)
第三节 优生知识 .....	(357)



第四节 生育的知识	(360)
第五节 胎儿发育与孕期母体变化	(365)
第六节 孕期保健	(367)
第七节 临产前的准备	(374)
第八节 分娩须知	(376)
第九节 产褥期保健	(380)
第十节 母乳喂养	(385)
第十一节 初生婴儿(0~7天)养育	(389)
<b>第六章 妇女各期特殊的营养需要</b>	<b>(396)</b>
第一节 少女营养需要的特点	(396)
第二节 孕期的营养和膳食	(399)
第三节 哺乳期的营养和膳食	(403)
第四节 更年期妇女营养需要的特点	(405)
第五节 老年妇女营养需要的特点	(406)
附: 妇女四期保健	(408)

### 中年人家庭医疗及保健

<b>第一章 中年人的生理特征</b>	<b>(413)</b>
第一节 中年人的生理特征	(413)
第二节 中年人的健康标准	(414)
<b>第二章 中年人常见病的家庭治疗及保健</b>	<b>(415)</b>
第一节 内科疾病	(415)
第二节 外科、骨科疾病	(453)
第三节 传染科、皮科疾病	(462)
第四节 男科、妇科疾病	(473)
第五节 肿瘤科疾病	(480)

### 老年人家庭医疗及保健

<b>第一章 老年人的体质变化和心理特征</b>	<b>(493)</b>
第一节 老年人的体质变化	(493)
第二节 老年人的心理特征	(500)
<b>第二章 老年人常见病的家庭治疗与保健</b>	<b>(506)</b>
第一节 心血管疾病	(506)

第二节	脑血管疾病	(513)
第三节	呼吸系统疾病	(527)
第四节	消化系统疾病	(536)
第五节	内分泌系统疾病	(555)
第六节	前列腺疾病	(563)
<b>第三章</b>	<b>老年人家庭护理</b>	<b>(571)</b>
第一节	老年人家庭急救	(571)
第二节	老年人家庭护理	(575)
<b>第四章</b>	<b>老年人的心理调适和饮食营养</b>	<b>(579)</b>
第一节	老年人的心理调适	(579)
第二节	老年人的饮食营养	(583)

### 常见病的家庭医护及保健

<b>第一章</b>	<b>常见急症的家庭救治</b>	<b>(595)</b>
第一节	常见急症	(595)
第二节	外伤急症	(630)
第三节	血尿	(643)
第四节	妇科急症	(644)
第五节	五官科急症	(654)
第六节	环境急症	(673)
<b>第二章</b>	<b>常见病的家庭医疗保健</b>	<b>(681)</b>
第一节	内科病	(681)
第二节	神经科疾病	(718)
第三节	外科病	(728)
第四节	男性泌尿生殖病	(746)
第五节	五官科病	(756)
第六节	骨科病	(792)
第七节	传染病	(799)
第八节	肿瘤	(832)
<b>第三章</b>	<b>常见病的家庭护理</b>	<b>(851)</b>
第一节	内科病	(851)
第二节	神经科疾病	(868)
第三节	传染病	(874)
第四节	外科病	(883)
第五节	五官科疾病	(900)

第六节 皮肤病及性病	(941)
<b>第四章 常见病的禁忌</b>	(948)
第一节 内科病	(948)
第二节 外科及皮肤病	(970)
第三节 妇科病	(989)
第四节 儿科病	(999)
第五节 骨科病	(1009)
第六节 老年病	(1013)
第七节 传染病	(1018)
第八节 五官科	(1029)

## 下 卷

### 生活防病及四季健身

<b>第一章 生活防病</b>	(1041)
第一节 穿衣	(1041)
第二节 吃饭	(1050)
第三节 饮水	(1074)
第四节 住宿	(1090)
第五节 行、动	(1101)
第六节 浴洗	(1116)
第七节 娱乐	(1123)
第八节 睡眠	(1132)
第九节 心境	(1144)
第十节 其他	(1163)
<b>第二章 现代文明病及防治</b>	(1181)
第一节 与家用电器有关的病	(1181)
第二节 与食物有关的疾病	(1195)
第三节 与烟酒有关的疾病	(1212)
第四节 与服装及妆饰有关的疾病	(1220)
第五节 与环境有关的疾病	(1231)

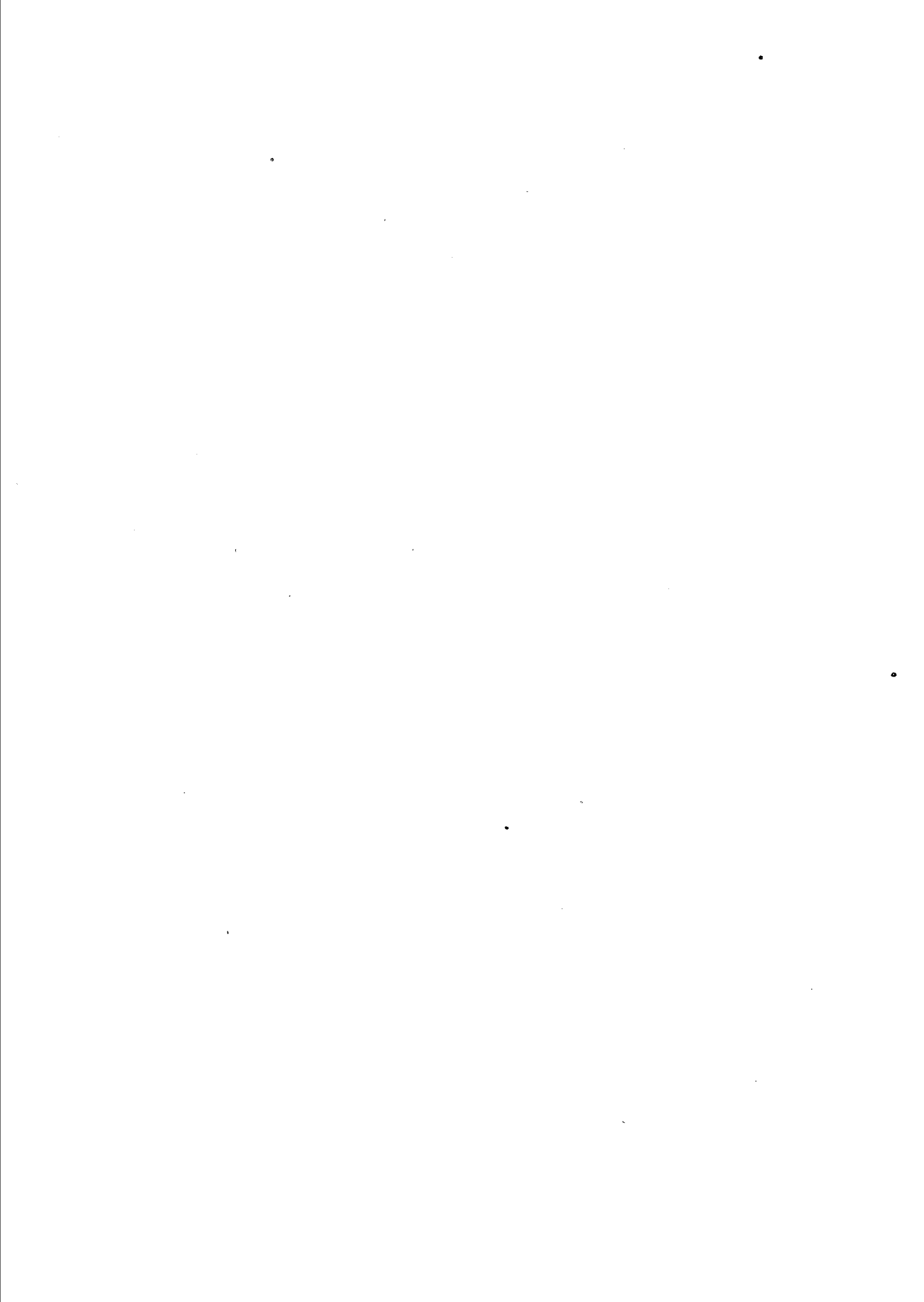
第六节	与旅游有关的疾病 .....	(1241)
第七节	与文体和娱乐有关的疾病 .....	(1248)
第八节	与新婚及性生活有关的疾病 .....	(1254)
第九节	与药物有关的疾病 .....	(1257)
第十节	其他 .....	(1269)
<b>第三章</b>	<b>百病食疗 .....</b>	<b>(1277)</b>
第一节	内科病 .....	(1277)
第二节	肿瘤 .....	(1332)
第三节	外科病 .....	(1338)
第四节	妇科病 .....	(1352)
第五节	儿科病 .....	(1360)
第六节	皮肤病 .....	(1366)
第七节	五官口腔科 .....	(1375)
<b>第四章</b>	<b>饮食营养 .....</b>	<b>(1384)</b>
第一节	营养素是身体健康的物质基础 .....	(1384)
第二节	蛋白质 .....	(1385)
第三节	脂肪 .....	(1388)
第四节	碳水化合物 .....	(1392)
第五节	维生素 .....	(1395)
第六节	矿物质 .....	(1400)
第七节	水 .....	(1406)
第八节	热能 .....	(1407)
第九节	合理营养与平衡膳食 .....	(1409)
第十节	优生优育与合理营养 .....	(1416)
第十一节	青少年的营养需要和膳食 .....	(1419)
第十二节	中老年人的营养需要与膳食 .....	(1423)
<b>第五章</b>	<b>四季保健与传统养生 .....</b>	<b>(1428)</b>
第一节	四季保健 .....	(1428)
第二节	传统养生的基本方法 .....	(1438)
第三节	人体养生 .....	(1456)
<b>第六章</b>	<b>保健药酒 .....</b>	<b>(1485)</b>
第一节	延年养颜酒 .....	(1485)
第二节	调养血气酒 .....	(1492)
第三节	调养脏腑酒 .....	(1504)
第四节	滋阴壮阳酒 .....	(1507)
第五节	治胸腹诸痛酒 .....	(1515)
第六节	治咳嗽痰喘酒 .....	(1521)

第七节 治中风偏瘫酒 .....	(1529)
第八节 治头风脑痛酒 .....	(1532)
第九节 治腰膝酸痛酒 .....	(1534)
第十节 治风湿关节痛酒 .....	(1538)
第十一节 治便血便秘酒 .....	(1554)
第十二节 治水肿脚气酒 .....	(1559)
第十三节 清热解毒酒 .....	(1564)
第十四节 妇科药酒 .....	(1569)
第十五节 治跌打损伤酒 .....	(1576)

### 健康检查及求医用药

<b>第一章 观体识病</b> .....	(1581)
第一节 观头部辨疾病 .....	(1581)
第二节 看颈部识病 .....	(1594)
第三节 胸部异常 .....	(1596)
第四节 腹部异常 .....	(1600)
第五节 观四肢识病 .....	(1617)
第六节 观皮肤识病 .....	(1626)
<b>第二章 健康检查</b> .....	(1639)
第一节 检验项目、异常所见及其意义 .....	(1639)
第二节 常规检查 .....	(1650)
第三节 功能检查 .....	(1663)
第四节 仪器检查 .....	(1720)
<b>第三章 家庭用药</b> .....	(1743)
第一节 家庭用药常识 .....	(1743)
第二节 常用西药 .....	(1792)
第三节 常用中成药 .....	(1920)
<b>第四章 看病住院常识</b> .....	(1982)

# 少儿家庭 医疗与保健



# 第

# 一

# 章

## 一般症状

### 第一节 发热

发热指体温异常升高。一般来讲，腋下温度超过  $37^{\circ}\text{C}$ ，口腔温度超过  $37.3^{\circ}\text{C}$ ，肛门温度超过  $37.6^{\circ}\text{C}$ ，一天一夜体温波动超过  $1^{\circ}\text{C}$  时，称为发热。正常小儿的体温在一定范围内可上下波动，尤其是新生儿或小婴儿，由于体温调节功能比较差，比如在吃奶或吃饭后、运动、哭闹、衣被过厚，或室温偏高等情况下，小儿均可出现暂时性的体温升高，但一般不超过  $38^{\circ}\text{C}$ ，而且小孩进食、睡眠均正常，这在医学上不属于病态，家长不必为之担忧。只要调节周围环境，如开窗通风或松开衣被等，体温会很快恢复正常。若发现小孩皮肤触之烫手，测量体温达  $38^{\circ}\text{C}$  以上，或夜深人静时小孩高热持续不退，您可根据以下情况加以识别和处理。

#### 一、识别

1. **感染性发热** 这在小儿时期比较常见，就是平时所说的炎症引起发热，主要由细菌、病毒感染所致。其特点是：起病急、来势凶、发展快。小儿发热，最常见的还是呼吸道和消化道的炎症，如呼吸道炎症有感冒、气管炎、肺炎等，消化道炎症有婴幼儿腹泻或肠炎、菌痢等。

(1) **呼吸道感染** 如果小孩发热又伴打喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛等呼吸道症状，首先考虑的还是感冒；如发热伴咳嗽，甚至出现两只鼻孔一煽一煽的气急症状，特别是吃奶的婴儿有拒食或呛奶的现象，很有可能是气管炎或肺炎。

(2) **消化道感染** 要是发热伴大便次数比平日增多，或呈稀水样、量多，有时带点泡沫，一般为淡黄色，也可带有点绿色，又发生在秋冷季节，则大多为病毒引起的婴幼儿腹泻；若发热，大便次数增多而每次量不多，大便呈稀糊状夹有粘冻，甚至带少量脓血，那十有八九是患了菌痢。假如持续高热 1~2 周不退，同时伴腹胀、精神萎



软等症状时，需警惕是否有其他原因，比如伤寒、副伤寒可持续发热不退，应到医院抽血做细菌培养或血清检查才能明确诊断，不可误以为一般腹泻发热而不去就诊。

(3) 其他感染 如细菌引起的神经系统感染中脑膜炎、脑炎或脑脓肿都可有发热，常同时出现神经系统症状，如头痛、呕吐、抽搐（俗称“抽筋”）、神志不清等。此外结核病也常有发热，迁延不退。泌尿系统感染，出现尿频、尿急、尿痛等症状。

对于细菌、病毒感染所引起的发热，往往同时伴有其他症状。因此，对发热的小孩，家长应该注意观察有无其他伴随症状，这对及早明确诊断甚有帮助。尤其是急性传染性疾病，早期症状常为发热，不能盲目应用退热剂，以免掩盖症状而影响诊断。

**2. 非感染性发热** 主要是体内代谢调节功能异常所致。其特点是：起病慢、病程长、变化多。发热可持续2周以上，呈 $39^{\circ}\text{C}$ 以上高热或 $38^{\circ}\text{C}$ 左右的低热。大多数病人全身症状比较明显，如精神、面色、胃口、体重都会发生变化。常见有组织破坏或坏死、结缔组织病及中枢神经系统体温调节异常等。所以家长对长期、反复发热的小孩更应引起重视。

(1) 组织破坏和坏死 常见各类型白血病、各种恶性肿瘤等，可见长期高热或低热等。所以，家长一旦发现类似情况，应及早去医院作进一步检查，以便及早诊断与治疗。

(2) 结缔组织病 此类疾病在婴幼儿中并不多见，但在儿童期时有发生。常见有风湿热、类风湿病、红斑性狼疮等。常为低热持续不退，或不规则发热，并伴有不同程度的关节酸痛、皮疹等症状。

(3) 中枢神经系统体温调节异常 这在小儿时期较为常见，如颅内出血、脑发育不全、暑热症等。颅内出血可有明显或不明显的外伤史，严重者可伴有颅骨骨折、颅内血肿，可见高热或超高热（ $>40^{\circ}\text{C}$ ），并伴有嗜睡、拒绝饮食或抽搐等症状。脑发育不全常伴有智力障碍，可见低热或高热不等，虽发热时间长，但小孩一般情况尚可，尤其是精神状态，若给予退热后小孩精神即可恢复。暑热症的特点是病发于夏季，外界气温的高低与体温密切相关，一般为长期低热，亦可高达 $39^{\circ}\text{C}$ ，常伴有口渴、多尿、少汗等症状。一旦入秋，秋高气爽后，体温会自然恢复正常。有条件者可让小孩住空调房间，能使体温下降，所以预后尚好。有时家长会发现小孩高热后，尤其在夏天，可在一段时间内仍有 $38^{\circ}\text{C}$ 左右低热，但体检与化验均正常，此为高热后体温调节中枢尚未恢复所致，过一段时间会自行恢复，家长不必担心。

## 二、处理

**1. 观察** 小孩发热首先要观察热型，定时测量体温很重要，一般每4小时一次。如 $40^{\circ}\text{C}$ 以上超高热或有高热惊厥及其他特别情况时，须1~2小时测量一次。退热处理后应观察有无体温骤降，可在1小时后测体温，以观察体温动态。如发现体温明显下降，又有大量出汗、软弱无力等现象，大多由于退热过度引起虚脱。此时，家长应注意给孩子保暖，多饮热开水，必要时需到医院静脉补液。如连续2周以上发热时，需定时（一般早、中、晚各测一次）测量体温，并作好记录，供医生参考。此外，尚需仔细观察有无其他症状，主要观察全身症状，尤其是精神、面色等变化。