

身体全方位疾病诊疗

集权威性 实用性 指导性 于一体

双目录设计，便于查找

芝宝贝 zhibabai

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}

吕庆璞◎编著

附赠

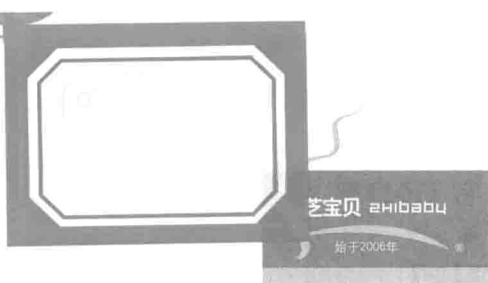
《标准人体穴位图》

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

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



家庭医学 速查百科

JIATING YIXUE SUCHA BAIKE

吕庆瑛◎编 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

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 . ①R4

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	由皮肤病变来测定糖尿病	007
教你识别大脑衰老	002	由生殖系统症状测定糖尿病	007
教你识别颈椎病	002	揭开“假感冒”的面纱	008
教你怎样辨别心脏病	002	病毒性肝炎	008
怎样捕捉心脏病的前兆	002	流行性腮腺炎	008
心脏病发作早期信号	003	流行性脑膜炎	008
左心衰早期自我诊断技巧	004	流行性乙型脑炎	008
教你识别心肌梗死征兆	004	麻疹	008
教你怎样辨别心绞痛	004	肺炎	008
牙痛可能是心绞痛在作怪	004	扁桃体炎	008
睡眠性、无痛性和贫血性心绞痛	004	猩红热	008
伴随性生活引起的心绞痛	005	肺结核	008
伴随排便引起的心绞痛	005	风湿热	009
帮你轻松区分食管病与心绞痛	005	病毒性心肌炎	009
中风先兆早辨别	005	儿科疾病及早发现	009
教你怎样辨别糖尿病	006	从咳嗽辨别小儿健康	009
糖尿病早期征兆巧识别	006	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	缺乏维生素C的表现	013
老年疾病及早发现	011	缺乏维生素D的表现	013
老人自测心功能的窍门	011	缺乏维生素E的表现	014
中老年贫血自我鉴别	011	缺乏矿物质的表现	014
老年痴呆的征兆早知道	012	缺乏钙的表现	014
营养素指标自检	012	缺乏铁的表现	014
缺乏维生素的表现	012	缺乏锌的表现	014
缺乏维生素A的表现	012	缺乏蛋白质的表现	014
缺乏B族维生素的表现	013	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	家庭常备西药	022
处方药与非处方药	016	家庭常备中成药	022
了解非处方药	016	宝宝的小药箱	023
遵照药品说明严格用药	016	药品的储存	023
正确使用药物	017	掌握家庭护理技能	024
常用药的服用方法	017	学会测量体温、血压和脉搏	024
建立自己的家庭药箱	022	教你看懂化验单	025
家庭常备外用药品	022		

第三章 家庭急救常识要知道

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

心脏病发作急救要诀	029	猫咬伤急救要诀	036
冠心病发作救护对策	029	蜂类蜇伤急救要诀	036
血压升高自救要诀	029	金属中毒急救	037
休克急救要诀	030	巧解铅中毒	037
低血糖急救要诀	030	巧解汞中毒	037
哮喘持续状态急救要诀	030	药物中毒急救	037
窒息患者急救要诀	031	鼠药中毒急救的三大对策	037
幼儿噎食急救要诀	031	农药中毒急救要诀	038
高温中暑急救要诀	031	其他急症急救	038
癫痫发作急救要诀	031	小儿高热惊厥急救要诀	038
外伤急救	032	儿童惊厥急救要诀	038
头部外伤急救要诀	032	异物吸入气管、食管急救要诀	039
眼球刺伤急救要诀	032	鼻腔异物急救要诀	039
流鼻血快速止血对策	032	老人噎食急救要诀	039
急性腰扭伤急救要诀	032	溺水现场急救要诀	039
脊柱骨损伤急救要诀	032	游泳时抽筋化解要诀	040
脚踝扭伤急救要诀	033	触电急救要诀	040
脱臼急救要诀	033	酸碱伤眼急救要诀	040
割脉急救要诀	033	雷击后现场急救要诀	041
食物中毒急救	033	煤气中毒急救要诀	041
变质肉食类食物中毒急救方案	033	烧伤、烫伤急救要诀	042
变质果蔬类食物中毒急救方案	034	冻伤急救要诀	042
蘑菇中毒急救的三大策略	034	就医指南最前沿	042
误食干燥剂急救要诀	034	选择医院及门诊别发愁	042
动物伤害急救	035	根据病情选择合适的医院	042
毒蛇咬伤急救要诀	035	教你轻松就诊挂号	042
狗咬伤急救要诀	036		

用心关注住院和出院	044	出院常识攻略	046
住院常识攻略	044		

第四章 中医常识要知道

中医常识	048	观耳巧辨病	051
观发巧辨病	048	观唇巧辨病	052
观面巧辨病	048	观舌巧辨病	052
面色苍白	048	观指甲颜色巧辨病	052
面色发黄	048	观脐巧辨病	053
黑色面容	048		
面色潮红	048	常见中医传统疗法	053
面有白斑	049	人体穴位常识	053
面呈青色	049	奇经八脉及十二经络走向	057
面色发灰	049	推拿疗法	058
观眼巧辨病	049	常用推拿手法	058
看眼睑	049	小儿推拿法	058
看眼形	050	拔罐疗法	058
看瞳孔	050	常用拔罐疗法	059
看眼白	051	拔罐疗法的选穴原则	059
观鼻巧辨病	051	禁忌拔罐的人群	060
看鼻尖	051	艾灸疗法	061
看鼻梁	051	常见的几种艾灸疗法	061
看鼻色	051	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	内分泌系统	109
呼吸系统	064	单纯性甲状腺肿	109
急性上呼吸道感染	064	甲状腺功能亢进症	111
急性气管炎-支气管炎	066	糖尿病	113
慢性支气管炎	068	低血糖症	115
支气管哮喘	072	单纯性肥胖症	117
病毒性肺炎	075	神经、精神系统疾病	120
消化系统	076	偏头痛	120
上消化道出血	076	失眠	121
急性胃炎	079	神经症	122
急性肠炎	081	神经衰弱	127
肝硬化	083		
急性胰腺炎	085	外科疾病	129
慢性胰腺炎	088	外科常见病	129
循环系统	090	脑震荡	129
充血性心力衰竭	090	急性乳腺炎	130
心房颤动	092	急性阑尾炎	133
病态窦房结综合征	094	胆石症	135
泌尿系统	096	急性胆囊炎	138
急性肾小球肾炎	096	慢性胆囊炎	140
慢性肾小球肾炎	099	前列腺增生	142
慢性肾盂肾炎	102	普通外科疾病	145
阳痿	105	热烧伤	145
早泄	107	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	其他眼病	275
荨麻疹	235	春季结膜炎	275
带状疱疹	238	弱视	277
神经性皮炎	240	老年性白内障	278
银屑病	242	耳、鼻、咽喉、	
痱子	245	口腔科疾病	280
痤疮	246	耳病	280
黄褐斑	248	外耳道疔	280
斑秃	249	耵聍栓塞	281
病毒性皮肤病	251	分泌性中耳炎	282
传染性软疣	251	慢性化脓性中耳炎	283
扁平疣	252	鼻病	285
其他皮肤病	253	急性鼻炎	285
体癣	253	慢性鼻炎	287
脓疱疮	256	过敏性鼻炎	289
毛囊炎	258	急性鼻窦炎	291
皮肤瘙痒症	259	慢性鼻窦炎	292
眼科疾病	261	咽喉疾病	294
眼科常见病	261	慢性咽炎	294
睑腺炎	261	急性扁桃体炎	296
沙眼	262	慢性喉炎	298
青光眼	264	口腔疾病	300
近视眼	266	龋病	300
泪囊炎	268	牙周病	301
角膜炎	270	牙龈炎	303
急性结膜炎	272	牙髓炎	304
慢性结膜炎	274	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)

胸背部疾病

- | | | |
|----------|-------|------------|
| | (064) | 急性上呼吸道感染 |
| | (066) | 急性气管炎-支气管炎 |
| | (068) | 慢性支气管炎 |
| | (072) | 支气管哮喘 |
| | (075) | 病毒性肺炎 |
| | (183) | 小儿肺炎 |
| 充血性心力衰竭 | (090) | |
| 心房颤动 | (092) | |
| 病态窦房结综合征 | (094) | |
| 急性乳腺炎 | (130) | |

腰腹部疾病

- | | | |
|-----------|-------|---------|
| | (076) | 上消化道出血 |
| | (196) | 新生儿脐炎 |
| | (159) | 病毒性肝炎 |
| | (194) | 新生儿黄疸 |
| | (083) | 肝硬化 |
| | (135) | 胆石症 |
| | (138) | 急性胆囊炎 |
| | (140) | 慢性胆囊炎 |
| | (079) | 急性胃炎 |
| | (081) | 急性肠炎 |
| | (166) | 病毒性胃肠炎 |
| | (096) | 急性肾小球肾炎 |
| | (099) | 慢性肾小球肾炎 |
| | (102) | 慢性肾盂肾炎 |
| | (085) | 急性胰腺炎 |
| | (088) | 慢性胰腺炎 |
| 急性阑尾炎 | (133) | |
| 粘连性肠梗阻 | (151) | |
| 细菌性痢疾 | (162) | |
| 子宫肌瘤 | (201) | |
| 急性子宫内膜炎 | (222) | |
| 功能失调性子宫出血 | (223) | |
| 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) | |
| 原发性痛经 | (226) | |
| 闭经 | (228) | |
| 前列腺增生 | (142) | |

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。

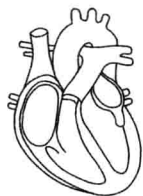
不明原因的心律不齐、类似心绞痛的症状等（即所谓“颈源性心脏病”，因为颈椎病变后，压迫神经，进而影响心脏功能，出现各种“心脏病”的症状）。

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。



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。

十 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。

十 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。

十 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