

图解

全方位图解 **白话版**

家庭医生手册

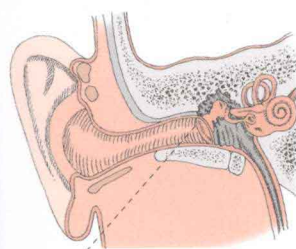
一书在手，全家健康全拥有



● 崭新的结构体例、丰富准确的实用资料。
● 为每一个关注健康的现代家庭成员提供最为有效的健康咨询与医疗帮助。

经方

大病要防，小病要治，不同的家庭，共同的选择。



耳道

大脑前动脉
的分支

基底动脉

血栓

椎动脉

颈总动脉

谭小春 编著

本书从疾病的预防、发现、治疗入手，全面详细地为大家讲解家庭常见病的防治方法，让大家足不出户就可以了解自己 and 家人的身体状况，能对一些常见病进行有效的防治。本书注重食疗、生活及运动疗法，更加方便大家在家中进行治疗。

珍藏一生
精编家庭版

天人合一养生之道
一卷在手如神助

山西出版集团
山西科学技术出版社

图解家庭医生手册

谭小春◎编著



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

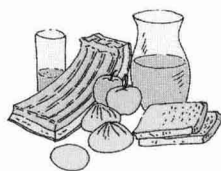
图解家庭医生手册 / 谭小春编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011.10(2011.12重印)

ISBN 978-7-5377-4003-6

I. ①图… II. ①谭… III. ①家庭医学—图解 IV.
①R4-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202814号

图解 家庭医生手册



作 者 谭小春
策 划 阎文凯

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路21号 邮编: 030012)
发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)
经 销 各地新华书店
印 刷 北京通州富达印刷厂

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张: 21.25
字 数 340千字
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年12月北京第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4003-6
定 价 38.90元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



序

言

随着生活节奏的日益加快，越来越多的人处于“亚健康”状态。“亚健康”患者表面看起来是健康的人，但如果身体的哪个部位一旦出现症状，就很容易连带全身。“亚健康”不像感染性疾病那样突然发病，其进展隐匿且缓慢，初期仅有疲乏、情绪不宁、头晕头痛、失眠等不适，时间久了，如果体内环境日趋严重，“亚健康”便会发展成各种病理性疾病。但是，在现代家庭中有很多因不良生活方式引发的疾病，诸如高血压、高血脂、肥胖症以及心脑血管疾病和癌症发病率都呈明显上升趋势，并且都有年轻化的倾向。

人类的医学知识是保障健康的卫士，掌握一定的医学知识可以更好地把握家庭成员的健康状况，当家庭成员健康出现问题的时候能够自行做出准确的判断。

希望通过这本《图解家庭医生手册》使大家能对自己和其他家庭成员的身体状况有一个较为清楚的判断和了解，对日常生活中一些小病症能够进行自我诊断与治疗，做到“无病早防，有病早治”，甚至小病都不用去医院诊疗。

本书结合现代家庭就医特点，配有丰富翔实的疾病系统解剖图、常用中草药图鉴及医学图解，使人们能够在短时间内通晓最基本的医学知识，以便在疾病发出首次信号时，引起人们重视，使自己及家人的健康得到最大的保障。

编者

○ 2011年7日

目录

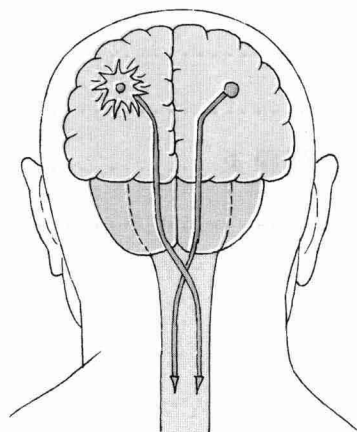
意外急救.....	1
-----------	---

第一章

内 科

呕吐	12
头痛	17
咳嗽	21
眩晕	26
便血	29
血尿	32
黄疸	35
心悸	39
感冒	43
中风	47
高血压.....	53

心绞痛	58
胸痹	61
胃痛	66
噎膈	71
泄泻	74
呃逆	77
腹痛	80
三叉神经痛	82
疟疾	85
吐血	88
便秘	90
贫血	93
霍乱	96
慢性胃炎.....	98
胃溃疡.....	100
自汗、盗汗	102



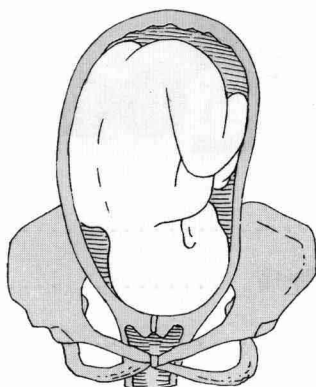
第二章

外科

腮腺炎	104
颈淋巴结核	106
坐骨神经痛	109
肺痛	113
肺胀	115
支气管扩张	118
心律失常	120
厥证	123
哮证	126
喘证	129
腰痛	133
痿证	137
遗尿	140
面神经麻痹	142
胁痛	144
脑炎后遗症	147
面肌痉挛	149
慢性胆囊炎	151
神经衰弱	154
糖尿病	157
慢性前列腺炎	159
肺气肿	163

脑震荡	168
落枕	170
颈椎病	173
肩周炎	177
急性腰扭伤	180
慢性腰肌劳损	182
腰椎间盘突出症	185
输尿管结石	188
急性胰腺炎	193
风疹块	196
阑尾炎	199
踝关节扭伤	202
足跟痛	205





第三章

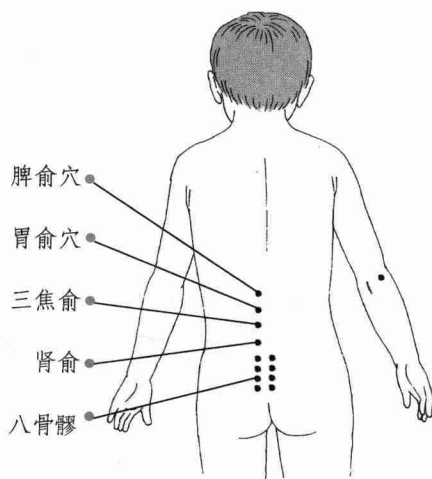
妇 科

月经先期.....	210
月经后期.....	212
月经先后无定期.....	214
痛经.....	216
闭经.....	221
缺乳.....	225
乳痛.....	228
不孕症.....	230
胎位不正.....	234
胎衣不下.....	237
乳腺增生.....	239
子宫肌瘤.....	242
子宫颈癌.....	246

第四章

儿 科

小儿感冒.....	250
小儿咳嗽.....	253
小儿支气管哮喘.....	256
百日咳.....	259
小儿呕吐.....	262
疳积.....	265
小儿遗尿.....	268
小儿痢疾.....	271
小儿腹泻.....	274
小儿惊风.....	278
佝偻病.....	281



夜啼	283
婴儿湿疹	286
小儿麻痹后遗症	289
小儿暑热症	292
小儿便秘	294
小儿腹痛	297
小儿脱肛	299
小儿肠梗阻	301
小儿虫积	303

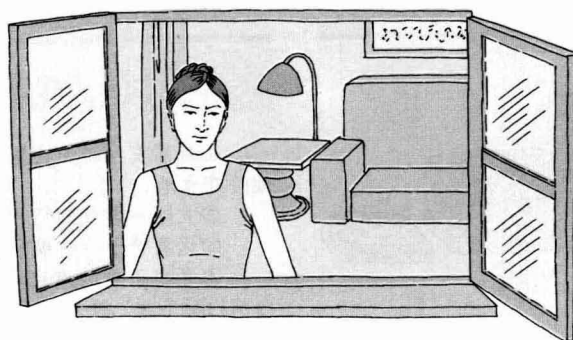
第五章

五官科

牙痛	306
咽喉肿痛	309
耳鸣	311
慢性咽炎	313
过敏性鼻炎	315
青光眼	317
沙眼	320
白内障	322

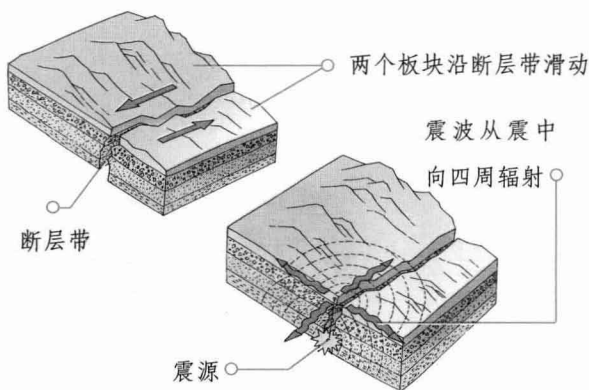


意外急救

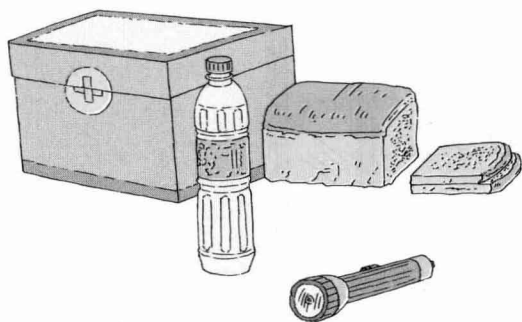


地震

地震是由突然释放的地壳张力所引起的一种自然灾害，它的发生往往是迅雷不及掩耳，令人防不胜防，是自然界中最可怕的暴力，目前只能通过精密仪器来了解地震发生的状况。人类虽然无法像仪器一样预测地震发生的时间，但只要掌握一些防震措施和自救技巧，就能把灾害降到最低。



防震措施



①收到可能发生地震的警告后，继续收听当地电台最新的报告和建议。

②将大而重的物体从高处的搁架上取下。

③储物柜的搁板应有挡手，以防里面物体下落。

④将室内悬挂物品全部取下移走，将瓶子、玻璃、瓷器和其他易碎的东西放进低橱内，锁好橱门。

⑤准备应急物品，例如淡水、食物、手电、急救箱、灭火器等等。

在室内

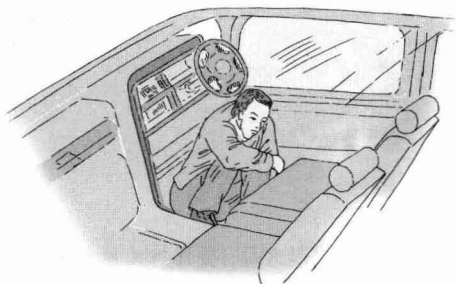
①地震发生时如在室内，不要慌乱，安静地待在原地。

②立即将燃气阀门和电源全部关闭。

③远离镜子、玻璃和大片窗户。

④寻找正确的避难场所，如支撑良好的内部门廊下方、较低的地面或地下室、桌底或其他坚固的家具下。





① 驾驶员应立即快速、安全地停好车，待在车内，蹲伏于座位下，以免被落在车上的物体击中。

② 震动停止后，观察附近是否存在障碍物或其他可能出现的危险，再离开车子寻找合适的避难所。

③ 远离破坏的电缆、高压线、燃气管道、坍塌的桥梁和出现裂缝的建筑等，这些地方都有可能震后发生严重的事故。

在车中

① 待在空旷的开阔地带，防备余震发生，在倒塌的建筑物或废墟中不要久留。

② 要注意环境卫生和个人卫生，饮用水一定要经过过滤后煮沸。

③ 使用厕所前，先检查其排污系统是否完好。

④ 从橱柜中取用物品时，要小心里面物体滚出来。

⑤ 不要贸然使用点火工具或电器，要确保周围没有泄露的燃气。

⑥ 清除破损的排污系统，掩埋所有困在废墟中的尸体，以免造成水源污染，引发疾病。



地震停止后预防危害的措施

自救措施

在户外



① 不要躲在树下，树木可能会被连根拔起而砸伤人，最好能站在周围比较空旷的地方。

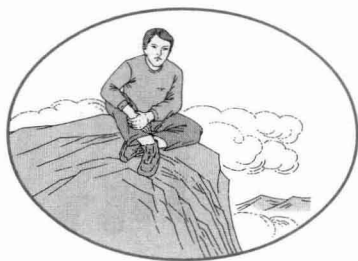
② 不要在地震发生时奔跑，以免摔倒，甚至被地表裂缝吞没。若来不及转移，就地平躺。

③ 远离建筑物，以免被建筑物上悬挂招牌、破裂的墙板和玻璃砸伤。

④ 不要进入地下或坑道，以免被困。

⑤ 地震刚停止，不要马上返回建筑物内，余震很可能会使已经被破坏的建筑物完全坍塌。

⑥ 想办法快速跑到山顶上，山顶上会更安全些，切记不可呆在斜坡处，以免土石滑落。



⑦ 若在海滩附近，当地震发生时，不要呆在悬崖下面，因为崖体随时可能倒塌。震动停止后应尽快离开海滩附近，向高处或开阔地带转移，以免受到海啸冲击。

火灾

引起火灾的原因有很多，如高温干燥的气候、未熄灭的烟蒂和燃着的火柴等。要想在灾难发生时逃离，就要多掌握一些自救措施。

建筑物内起火

①建筑物内起火后，要保持镇静，及时拨打求救电话，并立即关闭电源和燃气管道，关上火焰可能穿过的门窗。火势较小时，用厚毛毯或厚窗帘、沙土或灭火器尽快将其扑灭。

②火势不大时，要及早走楼梯向下撤离；若火势太旺，不能很快扑灭，千万不要乘电梯，应远离通风管道、天井等危险地点。

③开门之前要先查看房门边缘是否有烟，用手背试试门的温度，如果感觉烫手，则不要轻易打开屋门，以防被烫伤。若不是很烫，可通过门缝观看火势，不可一下子把门打开，以免烟雾一下子涌进来。

火灾自救措施



④如果不得不穿越火场，要用打湿的毛毯、窗帘或大衣裹住全身，尤其是头部和口鼻，然后深呼吸，迅速穿过去。

⑤从大火中跑过时，如衣服着火，应就地

躺倒，并在地面上来回滚动，用毛毯、大衣等裹住身体以熄灭火苗。不要站在地面上或来回跑跳，以免扇起更旺的火势。如他人衣服着火，应将其推倒在地，用同样方法使火苗熄灭。

⑥结实坚固的屋门或防火门可以抵挡火势达半个小时甚至更长时间，而木制房门只会加速火势的蔓延。

⑦必须进入着火的房间时，要先用脚将门抵住，留出一条小缝，以防屋内干热的空气膨胀引起的压力将门冲开，再用湿布捂住口鼻，弯腰进入，走出屋子后，要关闭屋门，阻止火势扩散。

⑧如果无法逃离火场，应选择躲到一个离火势尽可能远的低层房间，紧闭屋门，用浸湿的窗帘、垫子或其他物品塞紧门周围的缝隙，防止烟雾进入。

⑨如果火灾发生后无法报警，可打破窗户玻璃，呼喊或者吹口哨以引起他人注意。如果屋内，有床单或窗帘，可将它们系成一根结实的绳索，设法向下滑落。

选择好逃离线路很重要

距离大火较远，时间不是特别紧迫时，要保持镇静，注意观察周围的地形以及风向，浓烟的方向预示着风向，同时也是火势蔓延最快的方向，要背离这个方向逃离。

①向道路、河流或开阔的深谷、峡谷等防火带逃离。

②被火包围时，设法穿过火势较弱的地方，到已烧光的地面避难。不要穿越草木繁茂的地带，这些地方的火势会很旺。

③无法逃避，火势又太猛烈时，可在地上挖一个合适的凹形坑，当火焰通过时，屏住呼吸，忍受大火在身上烧过。这样做有一定的危险，但是许多人运用这一方法在大火中侥幸



生存下来。

与火搏斗注意技巧

①不要脱衣服，尽可能把衣服浸湿，它可以保护身体免受热辐射侵袭。

②用简易工具，如宽大扁平的叶子、厚重的大衣或毯子等压盖火焰，切断火苗的氧气供应。

③在丛林中主要的往来的路线上间隔一段距离放上一些灭火器具，以便后来的人及时帮助救火。

④制造一个隔离带，至少10米宽，越宽越好。在大火到达前，点燃一片区域，燃尽其中的可燃物，致使大火来临后没有东西可以燃烧，火苗无法前进，不过先要判断好风向。

森林大火

火灾自救措施

车辆起火

①车内起火，先使用灭火器或衣服压灭火焰，争取在火苗接触到油箱之前控制住火势。

②应该尽快逃出车厢。车门撞坏了，可从车窗逃出或者踢开挡风玻璃逃出。

③车辆在车库中起火，应尽可能将其转移到外面。在车外操作即可，包括转动方向盘，千万不要进入已经起火的车辆内部。

④车外有大火时，应紧闭车窗，驾车开出危险地带，然后尽快放弃车辆以求安全。



飞机起火



①若发现飞机异常或怀疑某处起火时，可以询问乘务员或空中小姐，她们知道装备的位置及使用方法。

②看见有闷火或小火苗时，应用衣物或者飞机上的毛毯将其扑灭。

③不要吸烟，更不能在吸烟时打盹。

④飞机上都备有自动灭火器，机舱内部也有手持式灭火器，当飞机的发动机起火时，应及时用灭火器灭火。

⑤已发生火灾且无法扑灭时，应稳定情绪，避免恐慌，有序地跳伞逃生。

急救措施

在日常生活中，往往会有意想不到的事情发生。灾难发生时，应及时采取有效措施，进行自救和互救。

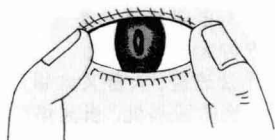
辨别死亡特征

为了能够正确地进行急救，须掌握死亡特征。死亡特征分为绝对特征和非绝对特征两种。

绝对特征

用两手指从两侧捏眼球，活者的瞳孔捏后不变形，死者的瞳孔变成椭圆形或裂缝样，称为猫眼。

猫眼



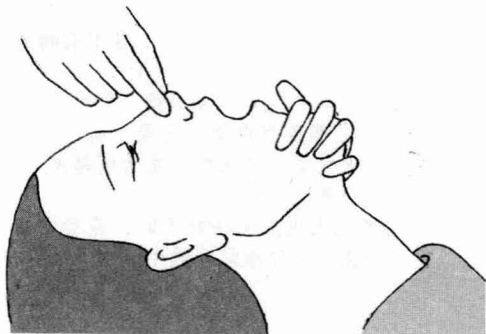
正常瞳孔



心脏复苏术

口对口人工呼吸

当那些意识模糊、头部严重受损的伤者呼吸停止时，应尽快对其实施人工呼吸。口对口吹气法是最常见的人工呼吸方法，也是最迅速、效果最好的救援方法。此方法易于操作和掌握，而且气体的交换量接近或者等于正常人呼吸的气体量。一般情况下，病人的呼吸会很快恢复过来。



具体操作方法：让病人仰面躺下，将患者的下颌扳开，头稍向后仰。用另一只手捏住患者的鼻孔，将自己的嘴对着患者的嘴，反复地吹气吸气。

在向病人的肺部吹气时，要密切注视患者胸部的扩张。如果患者的胸部有自然回落现象，要再进行一次深呼吸。以上动作尽可能地反复六遍，保持每分钟做十二遍，持续到病人恢复正常的呼吸。



伤者仰卧，在其背下垫一枕头或衣服。施救者面对伤者，将伤者两腿分开，跪骑在伤者大腿两侧，两手平放在伤者胸部两侧乳头之下，大拇指指向内，靠近胸骨下端，四指自然向上向外伸开，靠上半身的体重用力压迫伤者胸部，将肺内空气挤出。然后，施救者身体后仰，除去压力，伤者胸部依其弹性自然扩张，使空气进入肺内，如此反复进行，每分钟15~20次。

注：此手法不适宜胸部外伤者或同时需做心脏按摩的患者。



仰卧压胸法

心脏复苏术

俯卧压背法

为了保证伤者呼吸道通畅，可使伤者俯卧，一臂前屈，头部偏向一侧，枕于臂上。

施救者跪伏在伤者大腿两侧，面向头部，两臂伸直，两手平放在伤者背部，拇指靠近脊柱，四指向外紧贴肋骨，身体前倾，靠体重压迫伤者背部，挤出肺内空气。然后，身体后仰，除去压力，使患者胸部自然扩张，空气进入肺内，如此反复操作，每分钟15~20次。

注：此手法适宜溺水及触电者，使水向外流出，舌也不会将咽喉阻塞，不过此手法对心脏按摩有影响。



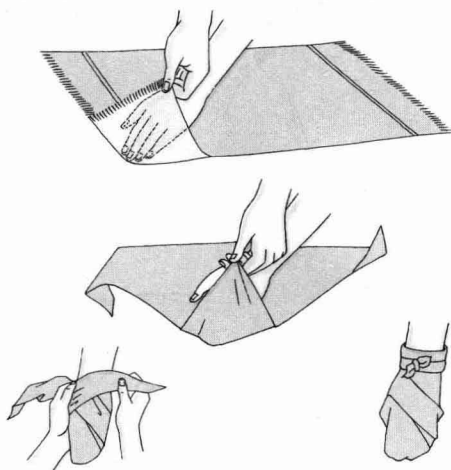
急救措施

出血一般分为外出血和内出血两种。外出血是由于开放性损伤，血管受伤破裂后，血液从伤口处外流。内出血是由于闭合性损伤或其他内在的原因，使体内五脏或组织受损破裂后出血，血液一般向体腔或组织间隙内流贮。毛细血管、静脉出血和动脉出血都属于外出血。若毛细血管出血，即有少量的血液渗出；若静脉出血，即有暗红色血液缓缓流出；若动脉出血，即有大量血液呈喷射状喷出。如果内出血严重，则需要紧急手术进行止血。外出血往往根据不同的出血情况，采用不同的止血方法。

止血

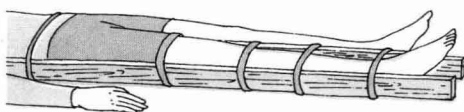
一般止血法

小的外伤、毛细血管或静脉出血，血液流出后容易凝结，可在受伤部位覆盖消毒敷料，然后用三角巾或绷带加压包扎即可。



止血带止血法

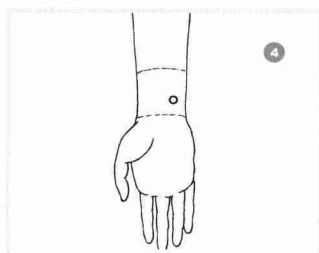
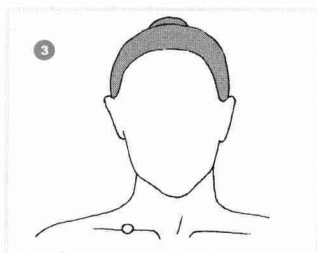
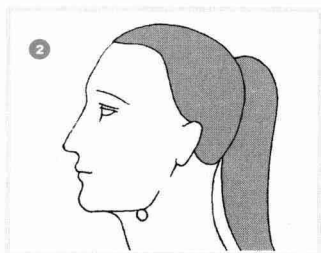
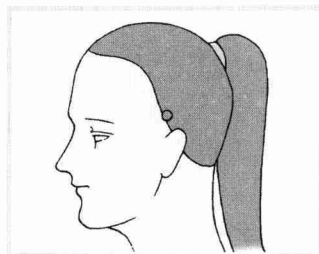
在四肢大出血的情况下，可在出血部位的上方将受伤的肢体用橡皮止血带或其他代用品扎紧，以便达到止血的目的。包扎止血带时不要直接扎在皮肤上，需用毛巾或其他织布加垫。其松紧要适当。扎得过紧会损伤神经，过松又起不到止血作用。结扎时间不宜过久，否则会引起肢体坏死。通常每隔1小时要缓慢松开止血带，每次松开的时间以看到鲜血欲流出为宜。运送伤员时要有鲜明记号，并注意扎止血带的时间。



此方法用于动脉出血。用手指压住出血的血管上部，用力压向骨头，阻断血的来源。

加压包扎止血法分为两种：

一种是加压在伤口上面的直接压迫止血法；另外一种是在肢体的弯处，如膝弯、肘弯处屈肢加压的方法。



指压止血法

止血

指压施点法

- 太阳穴出血** 施压位置在耳朵上方
- 眼下面部出血** 施压位置在下颌边缘处
- 肩部出血** 施压位置在锁骨上方
- 手部出血** 施压位置在腕前
- 肘部出血** 施压位置在上臂内侧
- 前臂出血** 施压位置在肘部弯曲处
- 大腿出血** 施压位置在腹股沟中部
- 小腿出血** 施压位置在膝部内侧
- 足部出血** 施压位置在脚踝前端

