



HAOERNÜ GUANAI FUMU JIANKANG BAODIAN

好儿女 关爱父母 健康宝典

主编 张学明 蔡建荣



● 河北科学技术出版社



HAOERNÜ GUANAI FUMU JIANKANG BAODIAN

好儿女 关爱父母 健康宝典

江苏工业学院图书馆

主编 张学明 蔡建荣



● 河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好儿女关爱父母健康宝典/张学明主编. —石家庄:
河北科学技术出版社, 2004
ISBN 7-5375-2990-6

I. 好… II. 张… III. 老年人-保健-普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010668 号

好儿女关爱父母健康宝典

主编 张学明 蔡建荣

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号 (邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	40.25
字 数	980000
版 次	2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	72.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康宝典系列》编委会

主 编	张学明	蔡建荣			
副主编	高 杰	张庚良	黄春霞	郭会敏	杨月敏
	张昭原	李瑞岭			
编 委	成 立	王思洲	王石红	赵秀菊	田金悦
	陈 莹	王 媛	胡冬菊	林瑞珠	王 惠
	刘君霞				

《好儿女关爱父母健康宝典》编委会

主 编	张学明	蔡建荣			
副主编	李自朋	韩爱民	张庚良	成 立	王思洲
	戎士玲	刘瑞林	呼东波		
编 委	王石红	贺占清	张如春	王 刚	刘 英
	马小英	李 荣	李晓军	郭海洲	周文惠
	李子良	周新武	倪 凡	李兆欣	路俊杰
	谢秀美	任远鹏	江小清	董 岩	范红梅
	曹志刚	林 建	史玉广	郝洪彬	刘 宏
	黄巧林	贾书臣	朱云华	许嘉远	王 琦
	张泽明	顾京生	刘 炜	贺 清	吴艳芳
	楚家鸣	钱伟丽	刘丽鹃	侯 强	张红利
	魏晓娜	顿 琳	丁丽娜	余春生	张小明
	赵海英	崔彦春			

前 言

随着社会的进步，生活水平和文化水平的提高，人们对如何保持健康的身体，保证生活质量日益重视，对医学保健知识的需求更为迫切，为此，我们组织多年从事医务工作的专家、教授编写了《关爱健康宝典系列》。这套丛书共有4册，即《好儿女关爱父母健康宝典》、《好父母关爱孩子健康宝典》、《好丈夫关爱妻子健康宝典》、《好妻子关爱丈夫健康宝典》。

每书共有上、下两篇，上篇分别介绍有关老年人、儿童、女性、男性的保健知识，下篇为常见疾病的治疗与调养，对各科疾病作了深入浅出的描述，而且对疾病的预防与康复也作了较详细的介绍，以便读者能够对疾病的病理有所认识，也有助于读者对疾病进行自我诊断、自我防治，并采用更适合自己的自我康复措施。

本书内容新而全面，通俗易懂，实用性强，集中医、西医之长于一体，面向广大家庭，适合广大群众自我诊疗与保健。

本书在编写过程中，参考了大量的文献资料，限于篇幅仅在书后列出了部分参考文献，未能一一列出，祈请谅解。

由于编者的经验不足和水平所限，不妥之处在所难免，敬请读者批评与指正。

作 者

2004年4月

目 录

上篇 基础知识

保健知识

老年人各系统的变化	(3)
自我观察健康情况	(6)
怎样观察病情	(7)
老年人患病有什么特点	(8)
50 岁以后该做哪些检查	(9)
中老年夫妻间的健康监护	(9)
老年人如何保护消化道	(11)
老年人如何保护肝脏	(12)
老年人性生活应当注意的问题	(12)
老年人保持适度性生活对健康有益	(13)
老年人如何补充维生素	(14)
老年人怎样进行饮食养生	(15)
老年人的饮食保健原则	(17)
老年人的合理膳食	(19)
老年人的营养有哪些特殊要求	(21)
营养素的功用和缺乏时的表现	(22)
防癌饮食准则	(28)

病人的饮食分类	(28)
---------------	--------

化验检查知识

怎样留取检验标本	(30)
怎样留尿培养	(31)
影响尿培养结果的因素有哪些	(32)
怎样看一般检验报告单	(32)
怎样看肝功能化验单	(35)
胃液潜血检查有什么意义	(36)
什么时候需查大便	(36)
怎样看便常规化验单	(36)
如何看懂白带化验单	(37)
怎样看 (+) (-)	(38)
怎样正确选择影像检查	(39)
什么是心电图	(40)
心电图运动试验	(41)
什么是动态心电图	(42)
什么是关节镜检查	(43)
什么叫 B 超	(44)
什么是超声心动图检查	(44)
做纤维结肠镜检查注意事项	(45)
什么是胃镜检查	(46)
做胃镜检查注意事项	(46)
支气管镜检查的适应证、禁忌证	(48)
做支气管镜检查注意事项	(50)
胃和十二指肠液分析检查注意事项	(50)
硬膜外造影	(51)
什么是肌电图	(52)

什么是脊髓造影	(52)
正电子发射计算机断层显像 (PET) 检查	(52)
CT 检查	(53)
什么是磁共振成像	(53)
什么是电子直线加速器	(54)

用药常识

怎样配备家庭药箱	(55)
如何阅读药品说明书	(55)
老年人用药的生理特点	(57)
老年人的药动学	(59)
老年人的药效学	(60)
老年人不可依赖药物	(61)
老年人用药的基本原则	(61)
老年人安全用药	(63)
老年人用药不宜过多	(63)
服药注意事项	(64)
什么是非处方药	(65)
老年人使用非处方药应注意哪些问题	(66)
自行购药注意事项	(68)
家庭用药注意事项	(70)
老年人用药注意事项	(71)
安全正确的服药方法	(73)
用药时间	(74)
几类特定服药时间的药物	(75)
12 种类药的最佳用药时间	(76)
用药的次数	(77)
何谓药物“反跳”现象	(77)

为什么要按时按量服药	(78)
药物都有哪些不良反应	(79)
怎样判断药物不良反应	(79)
易引起老年人不良反应的药物	(81)
正确认识药物过敏	(81)
如何避免药品不良反应	(82)
怎样处理药物不良反应	(83)
什么是药物相互作用	(84)
剂型与用法的关系	(84)
药品在哪些情况下不能使用	(85)
谨防药物损害心脏	(86)
常用胃药的正确服法	(87)
胃病患者禁忌使用的药物	(88)
老年人应用解热镇痛药注意事项	(88)
老年人应慎用的药物	(89)
肝、肾功能不全者用药须知	(90)
药品变质会发出哪些信号	(91)
药物慎用、忌用、禁用的区别	(92)
老年人使用抗生素注意事项	(92)
老年人服用利尿剂时的注意事项	(94)
怎样滴五官科药液	(95)
家庭输液时怎样保护静脉	(96)
家庭输液过程中有关问题的处理	(97)
家庭输液常见故障排除法	(97)
输液时发热反应的防治	(98)
外科用药前须知	(98)
皮肤病用药前须知	(99)
咽喉炎用药前须知	(100)

口腔病用药前须知	(101)
鼻部用药前须知	(101)
耳部用药前须知	(102)
眼科用药前须知	(102)
如何煎熬中药	(103)
煎煮中药的特殊方法	(104)
怎样煎熬膏滋药	(105)
贵重中药的煎煮	(106)
中药的服法	(106)
服中药应择时	(107)
如何应用滋补中药	(109)

有关肿瘤的知识

什么是良性肿瘤	(110)
什么是癌	(110)
什么是肉瘤	(110)
癌前状态	(111)
良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	(111)
哪些因素可以导致癌症	(112)
物理、化学、生物致癌因素	(114)
哪些不良的饮食习惯易引起癌症	(115)
正常细胞是怎样癌变的	(115)
癌有遗传性吗? 有传染性吗	(115)
常见癌瘤有哪些早期信号	(116)
癌的分期	(117)
诊断癌症常用的检查手段	(118)
肿瘤标志物及其检测	(118)
肿瘤的内镜检查	(119)

肿瘤的病理诊断	(120)
肿瘤的影像学检查	(120)
B 超检查适用于协助诊断哪些恶性肿瘤	(121)
内窥镜检查适用于哪些肿瘤	(122)
CT 检查诊断肿瘤的价值	(122)
ECT 协助确诊肿瘤有什么优点	(123)
核磁共振成像诊断癌瘤有何特点	(123)
放射性核素检查能协助诊断哪些癌症	(124)
确诊肿瘤有无必要做免疫学检查	(124)
肿瘤确诊的依据是什么	(125)
病理诊断的取材方法有哪几种	(126)
什么是生物治疗	(126)
癌症患者应如何正确选择治疗方案	(127)
介入放射学治疗在肿瘤治疗中有哪些方法	(128)
动脉栓塞疗法的不良反应和并发症有哪些	(128)
肿瘤的导向治疗	(129)
什么是冷冻治疗	(129)
化疗适用于哪些肿瘤病人	(130)
肿瘤患者化疗时应注意些什么	(130)
化疗常出现哪些不良反应	(131)
化疗常出现哪些并发症	(132)
哪些情况下需暂停化疗	(133)
如何消除对化疗的恐惧	(134)
如何正确的对待化疗的副作用	(134)
如何正确对待放疗引起的发热	(135)
如何正确看待化疗疗效	(136)
如何正确对待化疗引起的脱发	(136)
注射化疗药物时如何保护局部血管	(137)

如何防治化疗后的不良反应	(137)
化疗放疗致虚食疗方	(138)
化学治疗过程中的护理	(139)
化疗期间特殊护理及措施	(141)
哪些癌症适宜放射治疗	(143)
放射线及化学治疗对身体的伤害	(144)
放射治疗后的护理	(145)
放、化疗期间共同的护理及措施	(146)
放疗期间特殊护理及措施	(147)
放射治疗后应注意些什么	(149)
中医药治疗癌症有哪些优势	(150)
肿瘤病人服用中药时应注意什么	(151)
癌症的饮食预防方法	(152)
癌症病人如何安排性生活	(154)
癌症的三级预防	(154)

护理知识

怎样照顾卧床不起的老年人	(156)
老年病人手术的护理	(159)
腹部外科术后的家庭护理	(162)
胸部外科术后的家庭护理	(163)
神经外科术后的家庭护理	(164)
泌尿外科术后的家庭护理	(165)
尿道修补术后护理	(166)
膀胱肿瘤的术后护理	(166)
肾脏术后护理	(167)
前列腺术后护理	(167)
肾下垂行固定术后护理	(167)

骨折病人的家庭护理	(168)
卧床病人并发症的预防	(169)

下篇 常见疾病的治疗与调养

慢性支气管炎	(173)
肺气肿	(187)
支气管扩张	(197)
支气管哮喘	(203)
慢性肺源性心脏病	(223)
细菌性肺炎	(233)
肺结核	(240)
肺癌	(255)
慢性心力衰竭	(275)
过早搏动	(288)
病态窦房结综合征	(294)
心律失常	(299)
高血压病	(323)
低血压	(359)
冠心病	(365)
动脉粥样硬化	(411)
食管癌	(419)
急性单纯性胃炎	(440)
慢性胃炎	(445)
消化性溃疡	(454)
胃癌	(485)
溃疡性结肠炎	(502)
大肠癌	(514)

便秘	(528)
细菌性痢疾	(535)
脂肪肝	(541)
肝硬化	(550)
原发性肝癌	(562)
慢性胰腺炎	(576)
慢性胆囊炎	(584)
胆石症	(591)
肾盂肾炎	(604)
急性肾小球肾炎	(619)
慢性肾小球肾炎	(628)
肾病综合征	(640)
急性肾功能衰竭	(649)
慢性肾功能衰竭	(659)
肾癌	(671)
膀胱癌	(681)
慢性前列腺炎	(689)
前列腺增生	(696)
前列腺癌	(710)
缺铁性贫血	(721)
甲状腺功能亢进症	(727)
甲状腺癌	(739)
糖尿病	(746)
痛风	(793)
肥胖症	(805)
高脂血症	(827)
类风湿性关节炎	(845)
强直性脊柱炎	(867)

面神经炎	(873)
短暂脑缺血发作	(878)
脑出血	(882)
脑血栓形成	(892)
中风后遗症	(907)
帕金森病	(923)
三叉神经痛	(938)
重症肌无力	(945)
癫痫	(953)
老年痴呆	(973)
神经衰弱	(989)
失眠	(999)
颈椎病	(1007)
肩关节周围炎	(1027)
骨关节炎	(1036)
腰椎间盘突出症	(1043)
骨质疏松症	(1058)
乳腺癌	(1073)
子宫颈癌	(1087)
更年期综合征	(1098)
老年性阴道炎	(1116)
子宫脱垂	(1119)
梅尼埃病	(1124)
老年性耳聋	(1130)
青光眼	(1137)
白内障	(1146)
鼻咽癌	(1155)
口腔溃疡	(1169)

痔	(1173)
直肠脱垂	(1180)
褥疮	(1184)
附录一 常用辅助检查	(1187)
附录二 按摩	(1208)
附录三 药膳	(1220)
附录四 家庭急救常识	(1239)
参考文献	(1267)

◇好儿女关爱父母健康宝典◇

上篇

JICHU ZHISHI

基础知识

