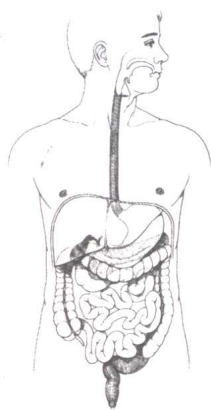




来自美国权威医疗机构的忠告



# MAYO CLINIC



## 个人健康指南 Guide to Self-Care



与你分享日常健康问题的答案

世界图书出版公司



来自美国权威医疗机构的忠告

# MAYO CLINIC

## 个人健康指南 Guide to Self-Care

与你分享日常健康问题的答案

〔美〕菲利普·哈根 主编

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

MAYO CLINIC 个人健康指南 / (美) 哈根主编; 陈辉, 魏国军译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2004.6

(世图生活资讯网)

ISBN 7-5062-6469-2

I. M... II. ①哈... ②陈... ③魏... III. ①常见病—诊疗 ②保健—基本知识 IV. ①R4②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第008992号

中文简体字版系由香港万里机构出版有限公司授权出版

Original title: Mayo Clinic Guide to Self-care

Copyright © 1999 by Mayo Foundation for Medical Education and Research.

All rights reserved.

Chinese translation copyright

© 2002 by Wan Li Book Co Ltd. Published by arrangement with Mayo Foundation for Medical Education and Research, Minnesota, USA.

MAYO, MAYO CLINIC, MAYO CLINIC HEALTH INFORMATION及三盾标志是Mayo Foundation for Medical Education and Research的商标。

## Mayo Clinic个人健康指南

[美] 菲利普·哈根 主编

世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码: 200010

深圳大捷利印刷实业有限公司 印刷

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/16 印张: 18.25 字数: 427 000

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

印数: 1-10 000

ISBN 7-5062-6469-2/R·77

图字: 09-2004-027号

定价: 58.00元

---

## 前 言

在Mayo Clinic从事预防医疗的过程中，我明白了个人健康涵盖的范围有多么宽广。要真正照顾好自己，你必须关注自己的所有需要——心灵的慰藉和有人作伴的需要以及生理和精神健康的需要。

在我的所见所闻中，健康人士为自己良好的健康累积了一系列的资源。这些资源包括朋友、医疗专业人士和健康资讯的资料。另外，良好健康的一个最重要的资源是，学会聆听来自你自己身体的讯息。

我希望你能利用好这本书，让它成为你维护全面个人健康的一个重要资源。

### 我们为出版此书所作的准备

在策划这本书的过程中，我们在全美国进行了调查，了解人们想从这样一本书里找到什么。他们告诉我们：

“用通俗易懂的语言讨论常见的健康问题。提供预防疾病和维护个人健康的知识方法。

阐述重要的儿童健康问题。还有，不要忘了工作场所。我们一生中 $\frac{1}{3}$ 的时间是在工作场所度过的。”

这不是一个简单的要求。我们开始回顾成人和儿童看医生的头200个理由。然后与Mayo Clinic的护士交谈，他们负责接听询问健康问题和疾病的电话。我们向医疗人员、健康计划的职员和经理咨询，了解在工作场所，什么疾病和损伤最为显著。

我们还注意保健的成本，检查了我们在Mayo Clinic的工作，包括每年为40多万患者和在明尼苏达的罗彻斯特、亚利桑那的史葛斯特尔和佛罗里达的积逊威尔的3万Mayo基金的雇员提供保健。

根据所有这些资讯，我们在这本书里集中阐述怎样预防疾病、怎样在疾病恶化之前发现疾病、医疗成本问题以及怎样避免在不必要时到诊所或急诊室就诊。

### 如何使用这本书

首先，翻看整本书。阅读《保持健康》和《健康的消费者》这两章。如果你有哮喘或糖尿病等疾病，阅读“特定疾病”部分的有关内容。“自我诊疗”部分阐述的是预防病情恶化或把疾病对你生活的影响减少到最小的方法。

如果你有健康问题和工作方面的问题，翻阅“工作场所与健康”这一内容。我们在这样的书里讨论有关工作场所的问题，是独有的和具有指导性的。

希望你会喜欢这本书并经常翻看它。

主编  
菲利普·哈根医生

## 编 委

### 主编

Philip T. Hagen, M.D.

### 医学编辑

Charles C. Kennedy, M.D.

### 高级编辑

N. Nicole Spelhaug

### 编辑主任

Ralph C. Heussner, Jr.

David E. Swanson

### 编务制作

LeAnn M. Stee

### 创作主任

Daniel W. Brevick

### 医学绘图

John V. Hagen

### 编辑助理

Margery J. Lovejoy

Roberta J. Schwartz

Renée S. Van Vleet

### 美术主任

Jeffrey A. Satre

### 文书助理

Laura B. Long

Penny Lu Marshall

### 索引编排

Larry H. Harrison

### 写作

Harvey K. Black

Katie M. Colón

Terry L. Jopke

Lynn L. Madsen

Lee Ann Martin

Catherine L. Stroebel

Jeremiah C. Whitten

### 资料搜集

Brian M. Laing

## Reviewers and Contributors

Julie A. Abbott, M.D.

Susan L. Ahlquist, R.N.

Steven I. Altchuler, M.D.

Gregory J. Anderson, M.D.\*

Linda B. Arneson, P.T.

Patricia A. Barrier, M.D.

A. Renée Bergstrom, M.Ed.

Donna L. Betcher, R.N.

Allen T. Bishop, M.D.

Nancy Boysen, R.N.

Gerald A. Christenson, R.Ph.

Patricia Conrad, R.N.

Michael A. Covalciuc, M.D.\*

Edward T. Creagan, M.D.

Bradford L. Currier, M.D.

Albert J. Czaja, M.D.

Wyatt W. Decker, M.D.\*

Sean F. Dinneen, M.D.

Lisa A. Drage, M.D.\*

Joseph R. Duffy, M.D.

Darlene R. Eddingsaas

Frederick D. Edwards, M.D.\*

Rokea A. el-Azhary, M.D.

Richard J. Fairley, M.D.

Richard E. Finlayson, M.D.

Sherine E. Gabriel, M.D.

Mary M. Gallenberg, M.D.

Gerald T. Gau, M.D.

Jayne E. Gilmore, R.N.

James L. Graham, D.P.M.

John D. Hagen, M.D.

Paul W. Hardwig, M.D.

Peg C. Harmon, R.N.

J. Taylor Hays, M.D.

Donald D. Hensrud, M.D.\*

Daniel L. Hurley, M.D.

Richard D. Hurt, M.D.

Douglas A. Husmann, M.D.

Robin M. Janke, M.D.

Mary L. Jurisson, M.D.

Darlene G. Kelly, M.D.

Debra I. Koppa, C.P.N.P.

Lois E. Krahn, M.D.

Barbara L. Kreinbring, R.N.\*

Teresa K. Kubas, R.D.

Kristine A. Kuhnert, R.D.

Edward R. Laskowski, M.D.

James T. Li, M.D.

Mary C. Madden, R.N.\*

Amy L. Manolis, M.D.\*

Deb K. McCauley, R.N.P.\*

Mary Jane McHardy, M.S.\*

Peggy A. Menzel, R.N.

Linda K. Miller, M.D.\*

Sara K. Miller, R.N.P.\*

Robin G. Molella

Robert M. Morse, M.D.

Margaret A. Moutvic, M.D.\*

Lee A. Nauss, M.D.

Jennifer K. Nelson, R.D.

Marilynn W. Olney, M.D.\*

Eric J. Olson, M.D.

David L. Orgel, M.D.

William J. O'Rourke, M.D.

David E. Patterson, M.D.

Jerald H. Pietan, M.D.\*

Gregory A. Poland, M.D.

Carroll F. Poppen, P.A.

Russell R. Rein, M.H.A.\*

Randall K. Roenigk, M.D.

Jeffrey D. Rome, M.D.

Jane E. Ryan\*

Arnold L. Schroeter, M.D.

Jacalyn A. See, R.D.

Dianne C. Shober, M.S.

Marilyn J. Smith, R.N.

Ray W. Squires, Ph.D.

Robert J. Stroebel, M.D.\*

Jerry W. Swanson, M.D.

Jill A. Swanson, M.D.

Sandra J. Taler, M.D.

Robert T. Trousdale, M.D.

Robert M. Valente, M.D.\*

Richard G. Van Dellen, M.D.

Laurie Jo Vlasak, R.N.

Michelle Weber, R.N.

Floyd B. Willis, M.D.\*

Donna M. Wohlhuter, R.N.

Alan J. Wright, M.D.

Katherine M. Zahasky, R.N.

\* Member of Editorial Board, *Mayo Clinic Guide to Self-Care*.

---

# 简介

本书提供150多种常见病症和有关健康问题的资讯，可靠、实用、通俗易懂。

书籍不能取代医生或其他医务人员的建议，而我们的目的是帮助你在家里或工作中安全地处理常见的医疗问题。书中的内容可以免得你跑一趟诊所或急救室。还有，我们会告诉你何时需要去看医生。

## 本书的结构

《Mayo Clinic个人健康指南》中的大部分内容一开始是有关健康问题的一般性讨论，有时会包括疾病的征兆和症状，并简述病因。接下来的蓝色色块部分是自我诊疗和预防建议。在“治疗”这一部分，是建议你何时就诊以及告诉你可能会受到什么样的治疗，有关儿童健康的资讯，我们特别编写了“儿童护理”这部分内容。最后，灰色阴影部分的文章是相关医疗问题的一些资讯。

以下列出的是组成《Mayo Clinic个人健康指南》的8个部分的内容概要。

## 急救

急症很少发生，一旦发生，一般需要专业人员的护理。但在医护人员到来之前，你可以采取一些措施，稳定急症发作人的病情，为治疗做好准备。内容包括怎样实施心肺复苏术，怎样帮助窒息、心脏病发作或中风的人，以及怎样处理诸如流血、动物咬伤、冻伤、轧伤和牙痛等各种常见问题。

我们鼓励你参加正式的急救课程学习急救技术，在紧急情况下你会用得到。

## 全身性症状

全身性症状是影响你全身而不是身体哪个具体部位或系统的病症。全身性症状包括疲乏、发热、晕眩、疼痛、失眠、出汗、不正常的体重变化等。在这一部分内容中，我们解释了这七种全身症状的一般原因，还提供了如何处理这些症状的自我诊疗的资讯和何时就医的建议。

## 常见病症

这一内容是占本书篇幅最多的部分，探讨眼、耳、鼻、皮肤、胃、咽喉、胸椎和四肢等身体部位的常见疾病，还有女性和男性健康问题的内容。我们给出了诸如咽痛、普通感冒、胃痛、嵌甲和黑眼圈等症状的简单疗法。

## 特定病症

在这一部分中，对于自我诊疗不能解决问题的病症，我们提出了进行预防和控制的一般指导意见。如果你患有任何这些病症，要到医务人员处进行适当的诊断和治疗。

## 精神健康

我们为如何处理各种各样的成瘾行为提供了有助益的资讯，并讨论了其他精神健康问题，如焦虑、家庭虐待和失忆症。我们解释了抑郁和忧郁之间的差别，以及如何面对失去一个所爱的人，如何辨别一个人是否在考虑自杀。

## 保持健康

这一部分全是如何建立和保持健康的生活方式的实用资讯。你会获取有关营养、控制体重、运动身体、控制压力和预防受伤和疾病的知识。

## 工作场所与健康

这一部分集中阐述在工作场所能够增进和保持健康的方法。

我们从一般疾病如背痛和腕管综合征开始，然后是安全问题和受伤的预防。在工作和家庭之间取得平衡是老生常谈，我们给出了保持头脑清醒的实用方法，并帮你应对早晨的忙乱。你会找到对压力的广泛的讨论，我们还解决筋疲力尽和同事间的冲突问题，提供有效管理时间的方法，探讨如何面对同事间的敌对和办公室的闲言闲语，以健康的方式处理要求高的工作，以及更有效地倾听别人的方法。

工作中应用技术在不断增加，我们还帮你解决因为经常使用电脑而产生的一些健康问题。最后我们讨论了怀孕与工作以及退休计划的问题。

## 健康的消费者

这一部分我们将教给你怎样与医生交谈，从家族病史中能了解到什么，家庭医用检测装备和家庭急救箱中应该有些什么。我们还讨论了普通药物的使用，并以通俗易懂的语言讲述了感冒药和非处方镇痛药。

你经常出差或旅游吗？这一部分的最后，我们全面介绍了在收拾行李之前，你需要知道的事项。

## 儿童和青少年健康

在这本书里我们探讨了影响10岁以前儿童健康的主要病症，但本书不是对每一种儿童疾患作全面的阐述。在大多数“儿童护理”部分，是针对某个具体问题提供的一些资讯。“保持健康”则概述了健康儿童免疫计划，全书都有许多儿童健康安全的提示。还讨论了如何发现和处理青少年喝酒和吸烟的问题。如果对孩子的某个健康问题有疑问，可以通过索引查找，总会找到你需要的那一项。

# 目 录

|                          |    |                       |    |
|--------------------------|----|-----------------------|----|
| <b>急救</b> .....          | 1  | 溅入化学物品 .....          | 24 |
| 心肺复苏法 (CPR) .....        | 2  | 异物入眼 .....            | 25 |
| 婴儿的心肺复苏法 .....           | 3  | 应用常识保护眼睛 .....        | 25 |
| 窒息 .....                 | 4  | <b>食物引致的疾病</b> .....  | 26 |
| 海姆利克腹部加压冲击法 .....        | 4  | 正确的食物处理 .....         | 26 |
| 心脏病发作 .....              | 5  | 细菌、疾病与预防 .....        | 27 |
| 中风 .....                 | 7  | <b>中暑</b> .....       | 28 |
| 不能控制的一些危险因素 .....        | 8  | 预防中暑的方法 .....         | 28 |
| 中毒 .....                 | 9  | <b>有毒的植物</b> .....    | 29 |
| 严重出血 .....               | 10 | <b>牙齿的疾病</b> .....    | 30 |
| 内出血的检查 .....             | 10 | 牙痛 .....              | 30 |
| 休克 .....                 | 11 | 牙齿脱落 .....            | 30 |
| 过敏性休克能够威胁生命 .....        | 11 | <b>外伤</b> .....       | 31 |
| <b>过敏反应</b> .....        | 12 | 脱臼 .....              | 31 |
| 食物过敏 .....               | 12 | 骨折 .....              | 31 |
| 药物过敏 .....               | 13 | 扭伤 .....              | 32 |
| <b>咬伤</b> .....          | 14 | 头部损伤 .....            | 32 |
| 动物咬伤 .....               | 14 | <b>全身性症状</b> .....    | 33 |
| 狂犬病的危险 .....             | 14 | <b>眩晕与昏厥</b> .....    | 34 |
| 人咬伤 .....                | 14 | 如何保持你身体的平衡? .....     | 35 |
| 蛇咬伤 .....                | 15 | <b>疲乏</b> .....       | 36 |
| 昆虫叮咬 .....               | 15 | 什么是慢性疲劳综合征? .....     | 37 |
| 蜘蛛咬伤 .....               | 16 | <b>发热</b> .....       | 38 |
| 虱咬伤 .....                | 16 | 量体温 .....             | 39 |
| <b>烧伤</b> .....          | 17 | <b>疼痛</b> .....       | 40 |
| 化学灼伤 .....               | 18 | 常见的慢性疼痛 .....         | 41 |
| 日光灼伤 .....               | 19 | 刺激体内天然镇痛剂的释放 .....    | 42 |
| 电击伤 .....                | 19 | 安全服用镇痛药 .....         | 43 |
| <b>冻伤</b> .....          | 20 | 慢性疼痛的治疗 .....         | 43 |
| 冻疮 .....                 | 20 | <b>睡眠问题</b> .....     | 44 |
| 冻伤的预防 .....              | 21 | 失眠 .....              | 44 |
| 体温降低 (hypothermia) ..... | 21 | 你是否适宜小睡? .....        | 45 |
| <b>割伤、刮伤和伤口</b> .....    | 22 | 其他睡眠问题 .....          | 45 |
| 小伤口 .....                | 22 | <b>出汗与体味</b> .....    | 46 |
| 破伤风疫苗 .....              | 23 | <b>不正常的体重变化</b> ..... | 47 |
| 刺伤 .....                 | 23 | 体重增加 .....            | 47 |
| 结疤 .....                 | 23 | 体重减轻 .....            | 47 |
| <b>眼部创伤</b> .....        | 24 |                       |    |
| 角膜磨损 .....               | 24 |                       |    |

|                              |    |                          |     |
|------------------------------|----|--------------------------|-----|
| 饮食失调：神经性厌食症和神经性<br>贪食症 ..... | 48 | 怎样选购称心如意的助听器? .....      | 75  |
| <b>常见病症</b> .....            | 49 | <b>眼睛和视力</b> .....       | 76  |
| <b>背和颈项</b> .....            | 50 | 黑眼圈 .....                | 76  |
| 常见的背部问题 .....                | 51 | 保护你的眼睛 .....             | 76  |
| 较少见的背部问题 .....               | 53 | 干眼症 .....                | 77  |
| 工作中的背部损伤 .....               | 53 | 泪液过多 .....               | 77  |
| 预防常见的背痛和颈痛 .....             | 54 | 白内障 .....                | 77  |
| 正确提举 .....                   | 54 | 红眼病 .....                | 78  |
| 正确的睡眠姿势 .....                | 54 | 畏光 .....                 | 79  |
| 日常的背部运动 .....                | 55 | 其他眼部问题 .....             | 79  |
| <b>消化系统</b> .....            | 56 | 常见眼部疾患 .....             | 80  |
| 腹痛 .....                     | 56 | 视力不佳者与驾驶 .....           | 80  |
| 什么是阑尾炎? .....                | 56 | 与眼镜、隐形眼镜有关的问题 .....      | 81  |
| 绞痛/急性腹痛 .....                | 57 | 隐形眼镜和普通眼镜 .....          | 81  |
| 便秘 .....                     | 58 | <b>头痛</b> .....          | 82  |
| 过量服用轻泻剂有害 .....              | 58 | 头痛的新理论 .....             | 82  |
| 腹泻 .....                     | 59 | 避开头痛的诱发因素 .....          | 84  |
| 胃肠胀气及其引起的疼痛 .....            | 60 | 咖啡因与头痛 .....             | 84  |
| 胆结石 .....                    | 61 | <b>四肢、肌肉、骨骼和关节</b> ..... | 85  |
| 胃炎 .....                     | 61 | 成长痛 .....                | 86  |
| 痔疮与直肠出血 .....                | 62 | 肌肉拉伤 .....               | 87  |
| 疝气 .....                     | 63 | 肌肉或关节损伤的P.R.I.C.E. ....  | 87  |
| 消化不良与烧心 .....                | 64 | 韧带扭伤 .....               | 88  |
| 应激性结肠综合征 .....               | 65 | 预防运动损伤 .....             | 88  |
| 恶心和呕吐 .....                  | 66 | 骨折 .....                 | 89  |
| 溃疡 .....                     | 67 | 黏液囊炎 .....               | 90  |
| 消化性溃疡的新疗法 .....              | 67 | 腱炎 .....                 | 90  |
| <b>耳和听力</b> .....            | 68 | 纤维肌痛 .....               | 91  |
| 气压耳 .....                    | 68 | 痛风 .....                 | 92  |
| 耳内异物 .....                   | 69 | 肩痛 .....                 | 92  |
| 鼓膜破裂 .....                   | 69 | 肘痛和前臂痛 .....             | 93  |
| 耳部感染 .....                   | 70 | 腕痛、手痛和手指痛 .....          | 95  |
| 人造耳管的利弊 .....                | 70 | 臀部痛 .....                | 97  |
| 儿童耳部感染的常见问题 .....            | 71 | 腿痛 .....                 | 98  |
| 耳鸣 .....                     | 72 | 膝部疼痛 .....               | 100 |
| 游泳性耳病 .....                  | 72 | 护膝 .....                 | 101 |
| 耳蜡堵塞 .....                   | 73 | 脚踝痛和脚痛 .....             | 102 |
| 噪音引起的听力丧失 .....              | 74 | 如何选合脚的鞋 .....            | 104 |
| 法律允许的最高工作噪音量 .....           | 74 | <b>肺、胸和呼吸</b> .....      | 107 |
| 常见噪音的分贝级数 .....              | 74 | 咳嗽：自然反射 .....            | 107 |
| 老年性听力丧失 .....                | 75 | 咳嗽引起的身体反应 .....          | 107 |
|                              |    | 家用增湿器——有益还是有害? ...       | 108 |
|                              |    | 支气管炎 .....               | 109 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 哮喘 .....              | 109 |
| 喘鸣 .....              | 110 |
| 呼吸急促 .....            | 110 |
| 简单的练习能改善呼吸 .....      | 110 |
| 胸痛 .....              | 111 |
| 心悸 .....              | 111 |
| <b>鼻和鼻窦</b> .....     | 112 |
| 鼻内异物 .....            | 112 |
| 嗅觉丧失 .....            | 112 |
| 鼻出血 .....             | 113 |
| 鼻塞 .....              | 114 |
| 了解鼻涕 .....            | 114 |
| 流鼻涕 .....             | 115 |
| 打喷嚏：感冒还是流感？ .....     | 115 |
| 鼻窦炎 .....             | 116 |
| <b>皮肤、头发和指甲</b> ..... | 117 |
| 正确的皮肤护理 .....         | 117 |
| 痤疮（暗疮） .....          | 118 |
| 疖子 .....              | 119 |
| 蜂窝织炎 .....            | 119 |
| 鸡眼和胼胝 .....           | 120 |
| 头皮屑 .....             | 120 |
| 皮肤干燥 .....            | 121 |
| 皮炎 .....              | 121 |
| 真菌感染 .....            | 122 |
| 荨麻疹 .....             | 123 |
| 疱疹 .....              | 123 |
| 瘙痒与皮疹 .....           | 124 |
| 婴儿皮疹 .....            | 124 |
| 常见的幼儿皮疹 .....         | 125 |
| 虱 .....               | 126 |
| 疥疮 .....              | 126 |
| 银屑病 .....             | 127 |
| 痣 .....               | 127 |
| 带状疱疹 .....            | 128 |
| 带状疱疹引起的疼痛 .....       | 128 |
| 皮肤癌的症状 .....          | 129 |
| 疣 .....               | 130 |
| 皱纹 .....              | 130 |
| 脱发 .....              | 131 |
| 甲癣 .....              | 132 |
| 嵌甲 .....              | 132 |
| <b>咽喉和口腔</b> .....    | 133 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 咽痛 .....          | 133 |
| 单核细胞增多症 .....     | 133 |
| 咽部肿块 .....        | 135 |
| 口臭 .....          | 135 |
| 声嘶或失声 .....       | 136 |
| 口腔溃疡 .....        | 137 |
| 口腔其他感染 .....      | 139 |
| <b>男性健康</b> ..... | 140 |
| 睾丸痛 .....         | 140 |
| 睾丸癌的检查 .....      | 140 |
| 前列腺肥大 .....       | 141 |
| 前列腺癌的检查 .....     | 141 |
| 尿痛 .....          | 142 |
| 阳痿 .....          | 142 |
| 男性绝育 .....        | 143 |
| <b>女性健康</b> ..... | 144 |
| 乳房肿块 .....        | 144 |
| 乳房X光造影 .....      | 145 |
| 乳房疼痛 .....        | 146 |
| 痛经 .....          | 146 |
| 月经不调 .....        | 147 |
| 月经期外出血 .....      | 147 |
| 经前综合征 .....       | 147 |
| 经前综合征的症状 .....    | 147 |
| 绝经 .....          | 149 |
| 如何预防骨质疏松 .....    | 149 |
| 泌尿道感染和尿失禁 .....   | 150 |
| 阴道分泌 .....        | 150 |
| 宫颈癌的检查 .....      | 151 |
| 巴氏涂片检查的可靠性 .....  | 151 |
| 避孕 .....          | 152 |
| 妊娠 .....          | 153 |
| 家庭验孕 .....        | 153 |
| 妊娠期的常见问题 .....    | 154 |
| 其他常见的妇科病 .....    | 156 |
| <b>特定病症</b> ..... | 157 |
| 呼吸道过敏 .....       | 158 |
| 有关过敏的误解 .....     | 159 |
| 关节炎 .....         | 161 |
| 运动 .....          | 161 |
| 关节炎的常见类型 .....    | 162 |
| 药物控制不适的症状 .....   | 163 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 其他缓解疼痛的方法 .....         | 163 |
| 关节的保护 .....             | 164 |
| 勿被效果未经证实的疗法蒙骗 .....     | 164 |
| <b>哮喘</b> .....         | 165 |
| 发现哮喘的致命性发作 .....        | 165 |
| 制订运动计划, 保持活力 .....      | 166 |
| 吸入剂: 误用的危险 .....        | 167 |
| <b>癌症</b> .....         | 168 |
| 以积极的态度面对癌症 .....        | 168 |
| 营养: 大有裨益 .....          | 170 |
| 如何缓解疼痛? .....           | 170 |
| 儿童患癌症 .....             | 171 |
| <b>糖尿病</b> .....        | 172 |
| 脚部护理: 减少损伤和感染 .....     | 174 |
| <b>心脏疾病</b> .....       | 175 |
| 心脏病发作: 及时处理, 挽救生命 ....  | 175 |
| 你患心脏病的几率有多大? .....      | 176 |
| 降低患心脏病的风险 .....         | 177 |
| <b>丙型肝炎</b> .....       | 178 |
| 你需要接受丙肝病毒检测吗? .....     | 178 |
| <b>高血压</b> .....        | 180 |
| 低血压 (hypotension) ..... | 180 |
| 血压的分类 .....             | 181 |
| <b>性传播疾病</b> .....      | 182 |
| 性传播疾病的类型 .....          | 183 |
| <b>精神健康</b> .....       | 185 |
| <b>成瘾行为</b> .....       | 186 |
| 酒精滥用与酒精中毒 .....         | 186 |
| 酒精中毒和酒精滥用的治疗 .....      | 187 |
| 酒精中毒的自我测试 .....         | 187 |
| 个体化的治疗 .....            | 188 |
| 如何处理青少年酗酒问题? .....      | 188 |
| 宿醉的治疗: 完全避免饮酒 .....     | 189 |
| 吸烟和用烟草 .....            | 190 |
| 如何戒烟 .....              | 190 |
| 尼古丁替代疗法 .....           | 191 |
| 如何处理尼古丁戒断症状? .....      | 192 |
| 如何处理青少年吸烟问题 .....       | 193 |
| 二手烟的危害 .....            | 193 |
| 药物依赖 .....              | 194 |
| 如何辨别青少年在使用毒品 .....      | 195 |
| 强迫性赌博 .....             | 195 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 赌博成瘾的征兆 .....               | 196 |
| <b>焦虑与恐慌</b> .....          | 197 |
| <b>抑郁与沮丧</b> .....          | 198 |
| 产生抑郁症的原因 .....              | 199 |
| 如何度过亲人去世的悲伤日子? ...          | 199 |
| 治疗选择 .....                  | 200 |
| 潜在的自杀预兆 .....               | 200 |
| <b>家庭虐待</b> .....           | 201 |
| <b>失忆症</b> .....            | 202 |
| <b>保持健康</b> .....           | 203 |
| <b>洗手</b> .....             | 204 |
| 洗手与医院 .....                 | 204 |
| <b>体重: 什么是健康体重?</b> .....   | 205 |
| 算一算你的体重指数 .....             | 206 |
| 减肥方法 .....                  | 207 |
| 运动: 消耗脂肪的关键 .....           | 208 |
| <b>吃得好</b> .....            | 209 |
| 你应该摄入多少脂肪? .....            | 209 |
| 食物金字塔 .....                 | 210 |
| 每天需要吃多少份? .....             | 210 |
| 咖啡因 .....                   | 211 |
| 常见饮料、食物和药物中咖啡因<br>的含量 ..... | 211 |
| <b>降低胆固醇</b> .....          | 212 |
| 为什么你的胆固醇含量会过高? ...          | 213 |
| 胆固醇检测结果的含义 .....            | 214 |
| <b>运动与健康</b> .....          | 215 |
| 有氧运动与无氧运动 .....             | 215 |
| 何为健康? .....                 | 215 |
| 如何进行运动? .....               | 216 |
| 各种运动消耗的热量 .....             | 216 |
| 走出健康 .....                  | 217 |
| 自我感觉指数 .....                | 218 |
| <b>体检和免疫</b> .....          | 222 |
| 成年人的体检及其程序 .....            | 222 |
| 成年人免疫计划 .....               | 223 |
| 健康儿童免疫计划 .....              | 223 |
| <b>控制压力</b> .....           | 224 |
| 压力的表现和症状 .....              | 224 |
| 减轻压力的放松技巧 .....             | 225 |
| <b>保护自己</b> .....           | 226 |
| 减少路上的危险 .....               | 226 |

|                       |            |                     |            |
|-----------------------|------------|---------------------|------------|
| 气囊与婴儿安全椅 .....        | 226        | 让工作更加舒适的方法 .....    | 247        |
| 预防摔倒 .....            | 227        | 妊娠期的工作安全 .....      | 247        |
| 铅中毒 .....             | 227        | 分娩后恢复工作 .....       | 247        |
| 一氧化碳中毒 .....          | 228        | 工作期间继续哺乳的方法 .....   | 248        |
| 室内空气污染 .....          | 228        | 选择照料婴儿的方式 .....     | 248        |
| <b>工作场所与健康</b> .....  | <b>229</b> | <b>退休计划</b> .....   | <b>249</b> |
| 健康、安全与损伤的预防 .....     | 230        | 保持人际关系和谐和充满活力 ..... | 249        |
| 背部护理基础 .....          | 230        | <b>健康的消费者</b> ..... | <b>251</b> |
| 腕管：没有紧张何来痛 .....      | 230        | 你与你的家庭医生 .....      | 252        |
| 如何防治工作引起的关节炎？ .....   | 231        | 到诊所看医生 .....        | 252        |
| 写字楼人员的运动 .....        | 232        | 家庭医用检测装备 .....      | 253        |
| 举重物的技巧 .....          | 232        | 家族病史图谱 .....        | 254        |
| 工作场所的安全 .....         | 233        | 药物的使用 .....         | 255        |
| 轮班工人的睡眠办法 .....       | 234        | 镇痛药的选用 .....        | 256        |
| 毒品、酗酒与工作 .....        | 235        | 非处方镇痛药的对比 .....     | 257        |
| <b>工作与家务的平衡</b> ..... | <b>236</b> | 感冒药的作用 .....        | 258        |
| 保持头脑清醒的五个办法 .....     | 236        | 感冒药的比较 .....        | 258        |
| 生病的孩子与繁忙的工作 .....     | 236        | 家庭常备药品 .....        | 259        |
| 早晨的忙乱 .....           | 238        | <b>健康的旅行者</b> ..... | <b>260</b> |
| <b>缓解压力</b> .....     | <b>239</b> | 制订旅行计划 .....        | 260        |
| 筋疲力尽？调整一下 .....       | 239        | 旅行中腹泻 .....         | 261        |
| 同事之间的冲突：和解的五个方法 ..... | 239        | 中暑 .....            | 261        |
| 有效管理时间的五个办法 .....     | 240        | 起水疱 .....           | 261        |
| 了解上司，友好相处 .....       | 240        | 高原反应 .....          | 261        |
| 停止敌对，坦率交流 .....       | 240        | 运动病——晕车、晕船、晕机 ..... | 262        |
| 处理办公室的闲言闲语 .....      | 241        | 旅行安全 .....          | 262        |
| 以健康的方式应付要求高的工作 .....  | 241        | 出国旅行 .....          | 263        |
| 做一个好的聆听者 .....        | 241        | 国际旅行的免疫疫苗 .....     | 264        |
| 升职之后 .....            | 242        | 空中飞行的危险 .....       | 264        |
| <b>面对科技的进步</b> .....  | <b>243</b> | 问与答 .....           | 265        |
| 健康的工作姿势 .....         | 243        | 旅游资讯资料 .....        | 267        |
| 远离科学技术？ .....         | 243        | 旅行急救箱 .....         | 268        |
| 电脑与颈部疼痛 .....         | 244        | <b>索引</b> .....     | <b>269</b> |
| 电脑屏幕与眼睛疲劳 .....       | 244        | <b>附录</b> .....     | <b>280</b> |
| <b>怀孕与工作</b> .....    | <b>246</b> |                     |            |
| 了解自己的权益 .....         | 246        |                     |            |

# 急救

心肺复苏法

窒息

心脏病发作

中风

中毒

严重出血

休克

过敏反应

咬伤

烧伤

冻伤

割伤、刮伤和伤口

眼部创伤

食物引致的疾病

中暑

有毒的植物

牙齿的疾患

外伤

急症并不常发生，可是一旦发生，救治却是刻不容缓的。要有效应付这种情况，你应在患者出现受伤或呈现严重的症状时，即刻知道应该作出怎样的急救措施。你所掌握的急救技巧可能一辈子也用不上，但也可能于生死之间有效地救助他人。

参加急救训练课程，学会救生技巧，比如心肺复苏法、海姆利克腹部加压冲击法，从而能够在有人心脏病发作、休克或受伤时进行应对。到当地的红十字会、急救中心、公共健康办事处或心脏病协会去，查询有关急救课程的资料。

# 心肺复苏法(CPR)

心肺复苏法(Cardiopulmonary Resuscitation)包括人工呼吸和胸部按压。心肺复苏法的目的是要使含氧的血液流向患者脑部及其他重要器官,直至患者可以接受适当的治疗来恢复正常心跳。

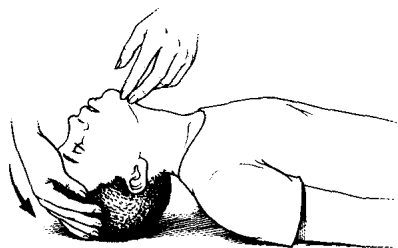
你在进行心肺复苏法前,应检查患者的基本情况。患者仍然神志清醒,还是已经失去知觉?如果患者有神志不清的情况,尝试拍打或摇晃他的肩膀,并大声地问他:“你怎么样?”患者如果没有回应,你应考虑按下面三个步骤来做,并打求救电话,寻求帮助。如果你不能走开,就命别人去打电话。

**A: 气道。**你首先应打开患者的气道,气道有可能会被舌根或会厌(遮盖气管的软骨片)堵住(见图1和图2)。

**B: 呼吸。**人工呼吸是使氧气重新注入患者肺部的最快捷方法(见图3和图4)。

**C: 循环。**在心脏停止跳动时,胸部按压可以替代心跳作用。它促使部分血液流到脑部、肺部及心脏(见第3页图7)。在进行胸部按压的同时,一定要进行人工呼吸。

下面7个步骤和图解说明示范了心肺复苏法的操作技巧。



1. 让患者在表面硬实的地方平躺仰卧, 将颈部伸展, 头向后仰, 以便检查气道和脉搏



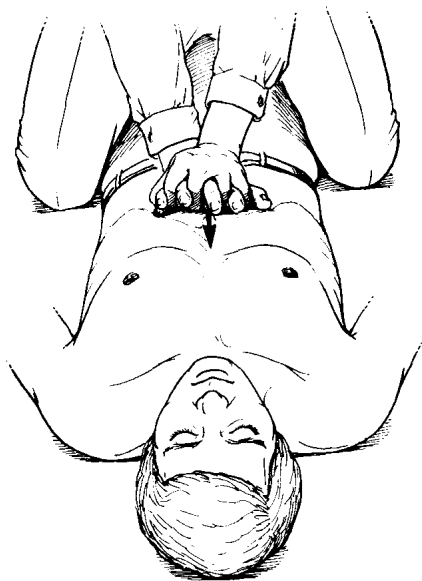
2. 将患者的下巴向下拉, 以打开患者的口和气道



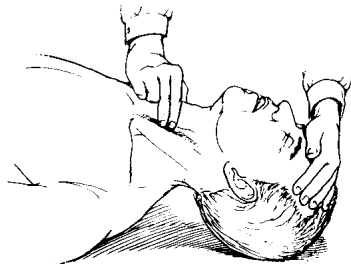
3. 要判断患者是否仍有呼吸, 就要同时聆听患者的呼吸声, 观察他(她)呼吸时胸部的起伏并利用你的面颊和耳朵去感觉其呼吸状况



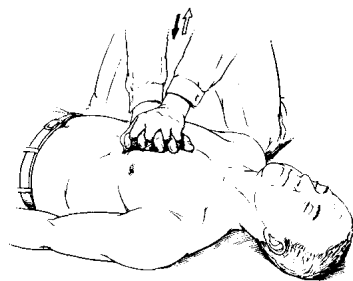
4. 如果患者没有呼吸, 捏住患者的鼻孔, 用你的口紧紧盖住患者的口, 呼气2次, 每5秒进行1次。每次人工呼吸后, 让肺部重新吸满氧气



5. 在做人工呼吸时，如果患者的胸部没有起伏，气道很可能被堵塞住了。利用海姆利克腹部加压冲击法来移除患者气道中的异物(如一块食物)。患者保持仰卧姿势，将你的双手放于患者肚脐上方少许的位置，有力并快速地向上升压。再将手指放入患者口中检查异物是否已被吐出，并把异物从口腔或咽喉中清理出来

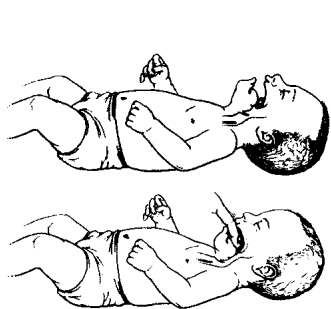


6. 轻按患者的颈动脉，感觉是否有脉搏的跳动

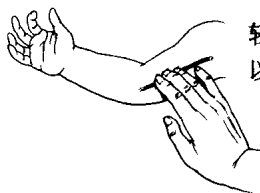


7. 如果没有脉搏，则需要开始胸部按压。将你的手放于患者胸骨下半部，肘伸直，肩膀处于手的正上方，以充分运用你体重的力量。以每分钟80~100下的频率，向下按压3.8~5厘米。在每一个循环中，“下压”和“放开”的持续时间应相同，不要下压过急或动作松弛。以15次胸部按压和2次人工呼吸作为一个循环，每完成4个循环就应检查1次脉搏和呼吸。在患者恢复心跳和呼吸前，一直进行此急救操作

### 婴儿的心肺复苏法



对婴儿进行人工呼吸急救之前，将他的头向后仰以打开其气道(上图)。如果看到婴儿口腔内有异物，把指头伸入口腔扫出异物(下图)。小心不要把食物或其他异物更深地推到气道中



轻按婴儿上臂内侧，以检查脉搏



要对婴儿用心肺复苏法，用你的口紧紧盖住婴儿的口和鼻，每5次胸部按压后，进行一次人工呼吸。胸部按压时只要用两个手指压下1.3~2.5厘米即可，频率为每分钟100次

# 窒息

呼吸道的咽喉或气管受阻就会出现窒息(choking)。出现这种情况,应采取紧急的救助措施以防失去知觉或死亡。窒息、心脏病或其他病症都可能导致心跳和呼吸停止。要救人一命,呼吸和血液循环的恢复刻不容缓(参见“心肺复苏法”,第2页)。

## 窒息的判断和气道堵塞的清理

很多时候,窒息是由于食物咀嚼得不恰当,堵塞住咽喉或呼吸道而致。绝大多数情况下,这样的窒息是由固体食物,如肉块引起的。

通常,人们因为一边咀嚼食物一边说话而造成窒息。假牙也是导致窒息的原因——因为咀嚼时假牙会影响食物在口腔内的感觉,而且由于假牙的咀嚼力量不及真牙,所以食物不能被充分咀嚼,便有堵塞咽喉的危险。

随同窒息而来的是惊惶。从窒息者脸上通常可以看到恐惧和害怕的表情。开始,他或她的脸色会发紫;然后眼睛可能会凸出,继而大口喘气。

食物如果进入了气管,而不是食道,反射性的咳嗽通常能使异物吐出。事实上,患者若能够自然地咳嗽,肤色呈现正常,而且能够说话,那就不能算窒息。相反,患者如果肤色变紫蓝色,咳嗽时像是喘气,则很有可能是窒息了。

如果你仍然不能确定患者是否窒息,可询问他/她是否能够讲话。若患者能够对话,则表示气道并未完全堵塞,氧气仍可到达肺部;如果不能答话,只能用手势来表达,那就是真的窒息了。

要表示“窒息”这个意思,世界通行的手势是拇指和其他手指分开,手握紧喉部。做这个动作的人需要紧急救助,千万不要置之不理。



窒息的人只能用手势来沟通。可是,人们窒息时连手带臂的比划常常没有协调性,让人摸不着头脑。所以,记住这个世界通行、表示窒息的手势——拇指和其他手指分开,手握紧喉部

## 海姆利克腹部加压冲击法

海姆利克腹部加压冲击法(the heimlich maneuver)是清除窒息者气道内的异物的著名方法,它可以用来救助别人,也可自救。步骤如下:

1. 站在窒息者身后,用你的双臂环抱其腰部,让他或她的上身微微弯曲向前倾。
2. 一手握拳,放于患者肚脐上方少许的位置。



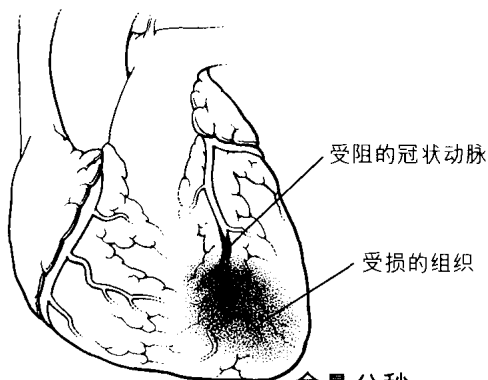
3. 用另一只手紧握住它,以快速向上的冲击法按压腹部,直至异物从气道内吐出。

若你需要给自己做腹部加压冲击,则将你自己的拳头放于肚脐上方,用另一只手握住它,快速地向腹部的上方冲击,直至异物吐出。或把身体靠在椅背上,用身体的力量做冲击,以达到同样的效果。

# 心脏病发作

在美国，半数心脏病患者在病发2小时后或更长的时间才得到治疗，而这其中又有一半人——30万名患者在到达医院前就已经丧失了生命。

对于幸存下来并接受治疗的人，大多数对于他们心脏的永久性伤害，在病发的第1小时内就已经形成了。所以，心脏病发作时，若不即时采取紧急的救助措施，这个病就会要命。



## 命悬分秒

给心脏提供血液及氧气的动脉受阻便会导致心脏病发作。随着每分钟的流逝，将有更多的心脏组织由于缺氧而受损或坏死。必须要在病发的1小时内尽快恢复血液的供应，因为大多数永久性的心脏组织损伤在那个时候发生，而且会威胁生命。

## 为什么病发第1小时关系重大？

心脏病是指由于心脏缺乏足够的血液供应而造成心肌损伤。当动脉受到堵塞，不能及时给心脏提供血液和氧气时，心脏病就会发作。

血液中的胆固醇和其他脂肪物质形成的血块使血管变窄，最后堵塞。由于缺氧，细胞会受损，引发疼痛或压迫感，心脏功能受损。

心脏病发作不是瞬间即过的事，它发病的过程通常持续4~6小时。随着每分钟的流逝，有更多的心肌组织因为缺氧而受损或坏死。

减轻心脏病损害的主要方法是尽早使用凝块溶解的药物。溶栓药如组织型纤维蛋白溶酶原活化剂 (t-PA) 和链激酶，会溶解血液凝块，恢复血液的流动。华盛顿大学的一项研究显示，75%的心肌梗死患者在症状出现的70分钟内及时接受溶栓药的治疗，心脏受到的损害很小或没有任何损伤。

在大医院中，患者还可以接受紧急血管成形术，这一项手术也可扩宽堵塞的动脉，使血液顺畅地重新流到心脏。血管成形术和使用溶栓药一样，若在病发2小时后才进行，作用会大大减弱。

在病发最初的几分钟内，心脏病还可能引发心室颤动。这种不稳定的心律节奏会产生无意义的心跳，使重要器官的血流供应不充足。若没有及时地治疗，心室颤动也可能导致猝死。

## 警惕发病症状

心脏病发作时，许多人无法辨识发病的症状或否认发病而浪费了宝贵的时间。还有，许多人迟迟不去求助，是因为他们担心自己判断错误，引来一场虚惊和尴尬。

心脏病发作时，一般会引发持续15分钟以上的胸部疼痛。但有时症状会较不明显或根本没有症状。

约一半以上的患者会在病发前几小时、几天或几星期内出现预先的症状。心脏病发作最初的症状是反复的胸痛，那种疼痛会因用力而加重，通过休息可得到缓解。