

全科医生健康教育手册

Murtagh's Patient Education (6e)

原著 / John Murtagh

主译 / 王红民 徐晓鸿

John Murtagh AM (约翰·默塔)

医学博士、文学硕士、教育学学士、全科医学学士、产科医生，澳大利亚皇家全科医师学会会员，莫纳什大学医疗系的全科医学教授，墨尔本大学医疗系全科医学教授、资深研究员，澳大利亚圣母大学客座教授，北京大学医学中心客座教授。

全书以问答的形式介绍了**350**种
常见疾病以及如何控制疾病症状
图文并茂、文字简洁、方便查询



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

全科医生健康教育手册

Murtagh's Patient Education (6e)

(第6版)

原 著 John Murtagh

主 译 王红民 徐晓鸿

副主译 张思森 樊 星 魏 欣

译 者 (以姓氏笔画为序)

王红民 郑州大学第一附属医院

王培龙 长治医学院附属和济医院

王海峰 昆明医科大学第二附属医院

华泽权 沈阳军区总医院

杨 春 长治医学院附属和济医院

张思森 郑州人民医院

罗显荣 解放军第四五八医院

官功昌 陕西省人民医院

赵东升 第四军医大学西京医院

胡 军 江苏省人民医院

祝 勇 内蒙古医科大学第二附属医院

徐晓鸿 汉川市人民医院

龚忠诚 新疆医科大学第一附属医院

樊 星 第四军医大学西京医院

魏 欣 第四军医大学唐都医院



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

全科医生健康教育手册/ (澳) 莫塔 (Murtagh, J.) 原著; 王红民, 徐晓鸿译. —6 版. —北京: 人民军医出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5091-8523-0

I. ①全… II. ①莫…②王…③徐… III. ①健康教育—手册 IV. ①R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148363 号

策划编辑: 张忠丽 孟凡辉 文字编辑: 陈 鹏 王月红 责任审读: 黄栩兵 郁 静

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8230

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 29.25 字数: 678 千字

版、印次: 2015 年 7 月第 6 版第 1 次印刷

印数: 0001—2800

定价: 69.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

John Murtagh

Murtagh's Patient Education, Sixth Edition

9781743070109

Copyright © 2012 by McGraw-Hill Education.

All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education and People's Military Medical Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2015 by McGraw-Hill Education and People's Military Medical Press.

版权所有。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本授权中文简体字翻译版由麦格劳-希尔（亚洲）教育出版公司和人民军医出版社合作出版。此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括香港特别行政区、澳门特别行政区和台湾）销售。

版权 © 2015 由麦格劳-希尔（亚洲）教育出版公司与人民军医出版社所有。

本书封面贴有 McGraw-Hill Education 公司防伪标签，无标签者不得销售。

著作权合同登记号：图字：军-2015-129 号

内容提要

编者从人的生长发育和卫生健康两部分讲述了出生、成长到老年各阶段的健康问题以及日常常见病、多发病的临床诊断与治疗，以主题问答的形式详细逐一解答。全书图文并茂，语言生动易懂，写作角度、深度适于医师继续教育和学生备考，还可作为是全科医师、患者及其家属的参考书。

前言

20 世纪 40 年代，我还是个学生的时候，那时并没有提到要让患者基本普及医学常识这个说法。在我的记忆中，根本没有人注意患者缺乏最基本的医学常识，也许个别脑子灵活、知识面广的人可能意识到这个问题了。后来，我成为一名全科医生，开始执业。我现在还记得做过较大手术的大部分患者，根本不知道所做手术的基本过程，甚至他们哪些器官已经被切除，我当时很是吃惊。我发现他们对自己的病史了解不多，这会给疾病的诊断带来困难，尤其是病史与疾病的发生高度相关时。

另一件记忆深刻的事情是我刚开始当医生时，因为某些孩子发热，夜间会被孩子家长叫去看病，问题是当去了患者家里，孩子正在玩玩具，病情非常轻微。这些经历使我产生了给患者以及家属普及医学常识的动力，以方便患者及家属在判断病情严重程度时，不仅要关注病情细节，更要关注患者的整体情况。我给患者及家属普及医学常识的两年后，看病的孩子越来越多。我注意到两个变化：一是夜间和周末被患者及家属叫去看病的次数明显减少；二是我得到了患者积极的反馈与评价，例如，“非常感谢您花费宝贵的时间向我们解释疾病方面的情况。”很多全科医生逐渐认识到，要成为一名合格、优秀的全科医生，向患者或患者家属普及相关疾病方面的常识是必要的且是非常重要的。这是有依据的，因为医生“doctor”这个词，最开始的意思就是老师“teacher”的意思。

后来，我开始了我的学术生涯，就有机会和我的同事就普及医学常识问题做进一步的探讨，最终正式确定将向患者普及医学常识成为患者管理的重要一部分。目前，向患者普及医学常识已成为大学课程中重要的组成部分，这些课程向学生展示并让学生掌握各种各样的咨询技巧。另外，关于本课程的口头交流技巧，我们有一系列的配套材料，让学生带回家进行练习，以加强这方面的技巧与能力。

约翰·默塔夫（John Murtagh）通过写健康手册，向患者普及医学常识。其健康手册主要关注疾病及其预防、治疗。这本健康手册多年来在澳大利亚家庭医生（Austral-

ian Family Physician) 出版社出版, 被很多全科医生参考。很多医生和其他医疗工作者都参与了这本手册的资料收集及编写修订工作。这本书的出版有利于提高医疗服务质量, 降低医疗成本以及增加患者在健康方面的投入, 目的是希望医生在执业的过程中可以参考, 并将他们认为最有用的部分拷贝下来或进行修订。这本书的电子格式有利于这本书中相关信息的进一步分享, 用电脑软件也可以查看健康手册的相关内容。

很多医生, 尤其是年轻的医生和医学院校的学生, 都认为这本书有利于医生继续教育和学生备考。澳大利亚皇家全科医生学院中的大学生和研究生用这本书来准备他们的医学考试。

在当今信息时代, 人们对信息的需求越来越多, 尤其专业领域的信息。因此, 医生要意识到需要向患者及患者家属提供的信息要比过去更多, 医生认识到这一点很重要。默塔夫教授用通俗易懂的语言, 用一页的空间向患者及患者家属清楚地展示了某种疾病的相关情况。很明显, 这种功夫是多年临床经验积累的结果。在多年的执业生涯中, 他已经掌握了有效沟通的技巧。

澳大利亚墨尔本市 莫纳什大学 社区医疗系原主任

医学博士 名誉教授 尼尔·卡森

目 录

第一部分 人的生长发育阶段

一、婚姻..... (3)	在家的孩子意外事故预防 (31)
如何使你的婚姻幸福美满..... (3)	包皮环切术 (32)
二、妊娠与产后照顾..... (5)	乳糜泻 (33)
做好妊娠准备工作..... (5)	假膜性喉炎 (34)
有关妊娠的相关问题..... (6)	婴儿哭闹 (35)
母乳喂养与人工喂养..... (8)	唐氏综合征 (37)
使哺乳功能达到正常的方法..... (9)	读写困难与其他特殊学习障碍
母乳喂养中的乳腺炎问题 (10)	(SLDs) (38)
流产问题 (11)	耳痛 (39)
母乳喂养时的乳头问题 (13)	大便失禁 (40)
产后抑郁 (14)	高热惊厥 (42)
三、孩子健康相关问题 (16)	辅食添加 (43)
婴儿过敏反应 (16)	儿童发热 (44)
孩子哮喘 (17)	扁平足 (46)
过敏性湿疹 (18)	肠胃炎 (47)
注意力缺陷多动症 (20)	胶耳 (48)
自闭症 (21)	生长痛 (50)
自闭症类型之一: Asperger 综合征 ... (22)	听力障碍 (51)
遗尿 (24)	疫苗接种 (52)
胎记 (25)	脓疱疮 (53)
“O”形腿与膝外翻(“X”形腿) ... (26)	婴儿腹绞痛 (54)
细支气管炎 (27)	孩子脚趾内翻(内“八”字足) ... (55)
校园欺侮 (28)	麻疹 (56)
水痘 (30)	流行性腮腺炎 (57)

尿布疹	(58)	痛经.....	(102)
孩子正常发育轨迹	(59)	子宫内膜异位症.....	(103)
花生过敏	(61)	子宫肌瘤.....	(104)
培养一个快乐的孩子	(62)	女性秃头症.....	(105)
婴幼儿时期出现的反流现象	(64)	多毛症.....	(107)
玫瑰疹	(65)	尿失禁.....	(108)
风疹（德国麻疹）	(66)	绝经.....	(109)
脊柱侧弯	(67)	月经过多.....	(110)
婴幼儿脂溢性皮炎	(69)	乳房疼痛.....	(112)
传染性红斑	(69)	巴氏涂片检查.....	(113)
孩子的睡眠问题	(71)	盆腔炎.....	(114)
婴幼儿鼻音	(72)	复方避孕药片.....	(116)
斜视与失明	(73)	多囊卵巢综合征.....	(117)
口吃	(74)	经前紧张征.....	(118)
暴怒发作	(76)	输卵管结扎手术.....	(120)
泪腺导管堵塞	(77)	真菌性阴道炎.....	(120)
出牙	(78)	六、男性健康问题.....	(123)
睾丸未降问题	(79)	勃起功能障碍（阳痿）	(123)
吮吸拇指	(80)	包皮卫生.....	(124)
训练孩子上厕所	(81)	男式秃头.....	(125)
脐疝	(83)	前列腺：前列腺癌.....	(126)
孩子尿路感染	(83)	前列腺：前列腺炎.....	(127)
孩子病毒性皮疹	(85)	前列腺：前列腺癌的检查方法.....	(129)
孩子外阴阴道炎	(86)	前列腺：前列腺增生.....	(130)
四、青春期孩子的健康问题	(88)	前列腺：前列腺手术.....	(131)
痤疮	(88)	阴囊肿块.....	(132)
青春期孩子抑郁问题	(89)	睾丸癌.....	(134)
饮食障碍	(90)	睾丸的自我检查.....	(135)
胫骨结节骨骺炎	(92)	输精管结扎术.....	(136)
理解处于青春期的孩子	(93)	七、老年人健康问题.....	(138)
了解你的月经周期	(95)	老年人关节炎.....	(138)
五、女性健康问题	(97)	痴呆.....	(139)
乳腺癌	(97)	老年人的眼睛问题.....	(140)
乳房肿块	(98)	老年人摔倒问题.....	(142)
提高对乳腺的认识以及乳腺的		老年人的听力下降问题.....	(143)
自我检查.....	(100)	腿部溃疡.....	(144)
女性膀胱炎.....	(101)	骨质疏松.....	(145)

帕金森病·····	(147)	卒中·····	(149)
退休计划·····	(148)	耳鸣·····	(151)

第二部分 卫生健康

一、预防·····	(155)	咽炎·····	(195)
心血管（包括冠状动脉粥样硬化性		肺炎·····	(196)
心脏病）危险因素·····	(155)	癣·····	(197)
胆固醇：如何降低胆固醇·····	(156)	疥疮·····	(199)
膳食宝塔·····	(158)	鼻窦炎·····	(200)
肥胖：如何理性减肥·····	(159)	破伤风·····	(201)
戒烟·····	(160)	足癣·····	(203)
二、传染性疾病·····	(162)	扁桃体炎·····	(204)
细菌性脑膜炎和流行性脑脊髓		结核病·····	(205)
膜炎·····	(162)	病毒感染·····	(206)
床虱咬伤·····	(163)	疣·····	(208)
支气管炎：急性支气管炎·····	(165)	疣：生殖器疣·····	(209)
支气管炎：慢性支气管炎·····	(166)	百日咳（儿童百日咳）·····	(210)
衣原体性尿道炎·····	(168)	蠕虫·····	(212)
普通感冒·····	(169)	三、眼科疾病·····	(214)
耳部感染（中耳炎）·····	(170)	眼睑炎·····	(214)
腺热·····	(172)	眼球充血·····	(215)
淋病·····	(173)	白内障·····	(216)
手足口病·····	(174)	睑板腺囊肿（霰粒肿）·····	(217)
甲型病毒性肝炎·····	(176)	色盲·····	(219)
乙型病毒性肝炎·····	(177)	结膜炎·····	(220)
丙型病毒性肝炎·····	(179)	眼干燥症·····	(221)
疱疹：生殖器疱疹·····	(180)	飞蚊症与闪光·····	(222)
单纯性疱疹（唇疱疹）·····	(181)	眼内异物·····	(223)
带状疱疹·····	(183)	青光眼·····	(225)
HIV 病毒感染与艾滋病(AIDS)·····	(184)	黄斑变性·····	(226)
流行性感冒·····	(186)	睑腺炎·····	(227)
内耳迷路炎·····	(187)	泪溢·····	(229)
喉炎·····	(188)	四、骨骼肌肉疾病·····	(231)
虱子：头虱·····	(189)	腰痛·····	(231)
虱子：阴虱·····	(191)	贝克囊肿·····	(232)
疟疾·····	(192)	跖滑囊肿·····	(233)
接触性传染性软疣·····	(193)	臀外侧滑膜炎和肌腱炎·····	(234)

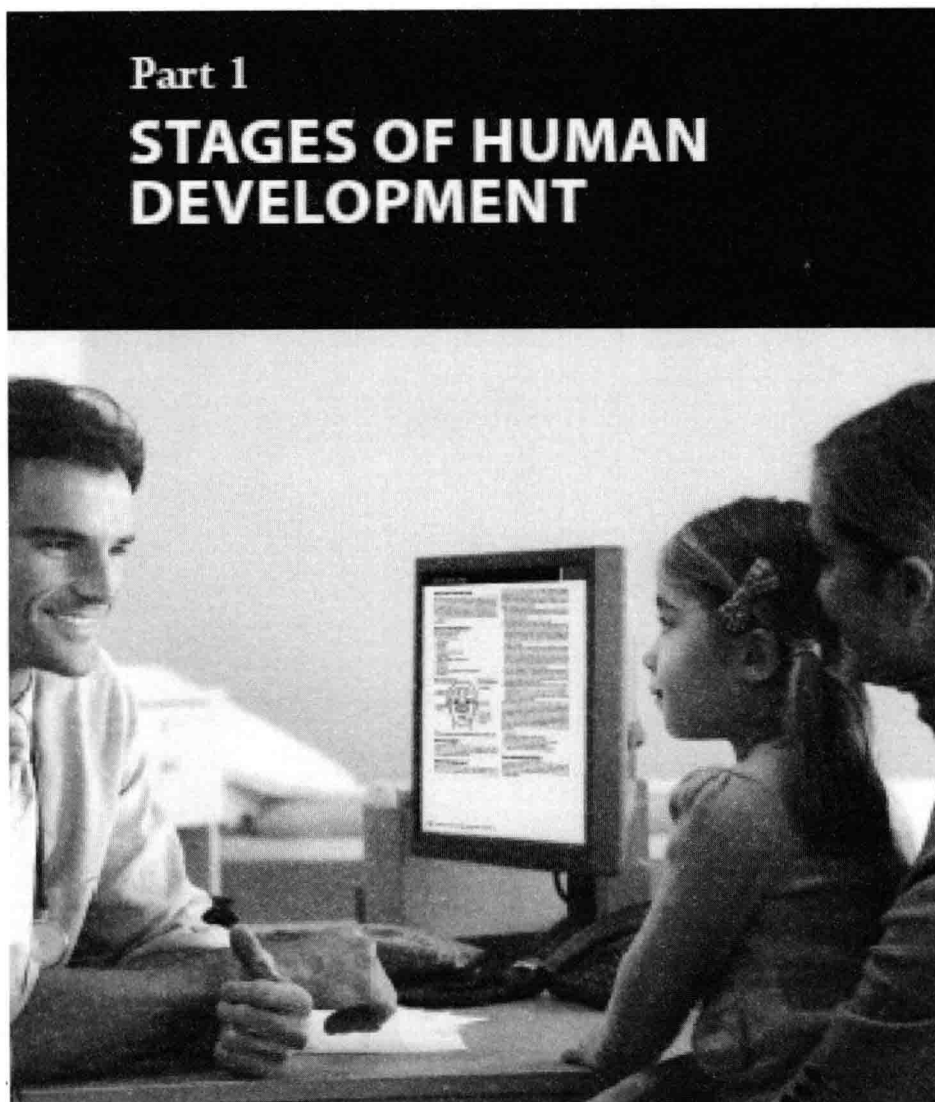
腓肠肌损伤.....	(236)	影响.....	(281)
腕管综合征.....	(237)	安非他命.....	(282)
拇指狭窄性腱鞘炎(奎尔万病) ...	(238)	肛裂.....	(284)
膝关节部位的运动锻炼.....	(239)	愤怒情绪控制.....	(285)
腰部练习.....	(240)	心绞痛.....	(287)
颈部运动练习.....	(242)	抗凝血治疗.....	(288)
肩部练习.....	(243)	焦虑.....	(290)
胸椎练习.....	(244)	口腔溃疡.....	(291)
纤维性肌痛.....	(246)	阑尾炎.....	(293)
痛风.....	(247)	哮喘.....	(294)
股后肌群肌肉受伤.....	(248)	哮喘：正确使用雾化剂.....	(296)
髋关节：骨关节炎.....	(250)	哮喘：症状严重的哮喘.....	(297)
膝关节：膝关节前侧疼痛.....	(252)	心房颤动.....	(298)
膝关节：骨关节炎.....	(253)	基底细胞癌.....	(300)
颈部：颈部疼痛.....	(255)	贝尔麻痹（面神经麻痹）.....	(301)
鹰嘴突滑囊炎.....	(256)	丧亲之痛.....	(303)
骨关节炎.....	(257)	双极性精神失调疾病.....	(304)
佩吉特病.....	(259)	咬伤与叮咬问题.....	(306)
足底筋膜炎.....	(260)	膀胱癌.....	(307)
石膏绷带护理.....	(261)	体臭.....	(308)
风湿性多肌痛症.....	(262)	大肠癌.....	(309)
类风湿关节炎.....	(264)	工作场所欺凌问题.....	(311)
坐骨神经痛.....	(265)	烧伤与烫伤.....	(312)
肩部：肩周炎.....	(266)	足部老茧、鸡眼与疣.....	(313)
肩部：肌腱炎.....	(267)	肿瘤.....	(315)
脊椎炎.....	(268)	大麻.....	(316)
运动损伤：急救.....	(269)	慢性疲劳症候群.....	(318)
踝关节扭伤.....	(270)	慢性阻塞性肺疾病.....	(319)
颞下颌关节功能紊乱.....	(272)	腿部血液循环：腿部循环不良.....	(321)
网球肘.....	(273)	可卡因.....	(322)
弹机状指.....	(274)	成年人乳糜泻.....	(323)
腿部的热身练习.....	(275)	便秘.....	(324)
颈部扭伤.....	(277)	接触性皮炎.....	(325)
落枕.....	(278)	危机应对方法.....	(327)
五、常见问题.....	(280)	肌肉痉挛.....	(328)
肾上腺素自动注射器使用.....	(280)	头皮屑.....	(329)
乙醇：过度饮酒对人体造成不利		深静脉血栓形成与移动.....	(331)

抑郁症·····	(332)	食管裂孔疝·····	(379)
抑郁症：抗抑郁药治疗·····	(334)	屋内尘螨控制管理·····	(380)
糖尿病·····	(336)	高血压·····	(381)
糖尿病：1 型糖尿病·····	(337)	甲状腺功能亢进症·····	(383)
糖尿病：2 型糖尿病·····	(339)	甲状腺功能减退症·····	(384)
糖尿病：在家检测血糖·····	(341)	不孕不育·····	(385)
糖尿病：糖尿病患者的足部 护理·····	(342)	炎性肠病·····	(387)
糖尿病：糖尿病患者的饮食 问题·····	(343)	嵌甲·····	(388)
糖尿病：胰岛素注射·····	(344)	腹股沟疝·····	(389)
腹泻：成年人急性腹泻·····	(346)	缺铁性贫血·····	(390)
憩室病·····	(347)	肠易激·····	(392)
皮肤干燥·····	(348)	肾病·····	(393)
耳部：外耳道炎·····	(350)	肾结石·····	(395)
耳部：耳屎·····	(351)	白血病·····	(396)
摇头丸·····	(352)	肺癌·····	(397)
表皮样囊肿（皮脂囊肿）·····	(354)	淋巴结肿大·····	(399)
癫痫·····	(355)	淋巴瘤·····	(400)
晕厥（昏厥）·····	(356)	黑色素瘤·····	(401)
脂肪肝·····	(358)	梅尼埃病·····	(403)
脂肪瘤·····	(359)	偏头痛·····	(404)
发热·····	(360)	指甲相关疾病·····	(405)
胆结石·····	(361)	鼻部：鼻塞与流鼻涕·····	(407)
赌博：赌博上瘾相关问题·····	(362)	鼻出血·····	(408)
腱鞘囊肿·····	(364)	阻塞性睡眠呼吸暂停·····	(409)
胃炎·····	(365)	胰腺炎·····	(410)
甲状腺肿·····	(366)	消化性溃疡·····	(412)
血色素沉着病·····	(367)	肛门周围血肿·····	(413)
痔·····	(368)	人格障碍·····	(414)
口臭·····	(370)	恐惧症·····	(416)
宿醉·····	(371)	玫瑰糠疹·····	(417)
花粉症·····	(372)	创伤后应激障碍·····	(418)
头部受伤·····	(374)	褥疮·····	(420)
心力衰竭·····	(375)	肛门瘙痒症·····	(421)
胃灼热·····	(376)	银屑病·····	(422)
海洛因·····	(377)	雷诺现象·····	(423)
		胃食管反流·····	(425)
		不宁腿综合征·····	(426)

酒渣鼻与口周皮炎.....	(428)	紧张性头痛.....	(444)
精神分裂症.....	(429)	舌痛.....	(445)
脂溢性角化病.....	(431)	黑舌病.....	(445)
皮肤癌.....	(432)	旅行：航空旅行.....	(446)
睡眠问题：失眠.....	(433)	旅行：旅行指南.....	(448)
打鼾.....	(434)	晕车（晕船）.....	(449)
社交恐惧症.....	(436)	震颤：特发性震颤.....	(450)
皮肤鳞状细胞癌.....	(437)	荨麻疹（风团）.....	(452)
压力：如何应对压力.....	(439)	静脉曲张.....	(453)
晒伤.....	(440)	眩晕：良性位置性眩晕.....	(454)
系统性红斑狼疮.....	(441)	眩晕：针对良性位置性眩晕的锻炼 方法.....	(455)
磨牙（磨牙症）.....	(443)		

第一部分

人的生长发育阶段



一、婚姻

如何使你的婚姻幸福美满

两个人能够结婚，毫无疑问两个人是相爱的。但是，爱情有时会受到考验，对于大多数夫妇来讲，他们的爱情不仅仅是鲜花般甜蜜，还会遇到困难，但爱情会随着时间的推移不断成熟，成为快乐的源泉。然而，有些人在相处的过程中，却不能解决好他们遇到的困难。最后，可能导致离婚。尤其对孩子来讲，离婚是件很糟糕的事情。

有问题的夫妇听取以下的建议，他们的生活可能会幸福美满。

婚姻幸福美满的三大关键：关爱、尊重与责任。

导致婚姻出现问题的常见原因

- 自私。
- 钱财问题/小气。
- 赌博。
- 疾病（例如：抑郁症）。
- 双方玩一玩的态度。
- 沟通不良。
- 不切实际的预期。
- 不愿聆听对方意见。
- 吸毒与酗酒。
- 嫉妒，尤其是男性。
- 吹毛求疵。
- 野心太大。
- 不成熟。

一些重要研究发现

- 研究发现，我们倾向于选择与我们性情相近的伴侣。我们可能将幼稚与自

私的行为态度带到婚姻生活中。

- 上述所列举的问题反映出我们对待婚姻的不成熟的想法，希望对方做出改变，迎合你的需求。
- 如果我们能够相互关爱与承担责任，那么我们之间的问题会很少。
- 身体上的激情并不足够使婚姻维持下去——当激情燃尽时，剩下的只有灰烬。
- 性和谐很重要，但大多数专家认为性以外的其他事情更重要。
- 当我们做错事情的时候，获得对方原谅很重要。

成就婚姻美满幸福的建议

1. 了解自己。越了解自己，越了解你的伴侣。

2. 有共同的爱好和目标。两人之间不要太独立。应该发展共同的朋友，培养共同的兴趣。在合适的时机，经常对你的伴侣说“我爱你”。

3. 婚后继续约会。夫妇应该继续约会，可以在浪漫的夜晚经常出去约会，给对方意料之外的礼物（例如鲜花）有利于维持感情。参加按摩和跳舞这些比较时尚的活动。

4. 做爱，而不是吵架、打架。了解性和生殖方面的知识。夫妇需要几年时间才能有和谐的性关系，那么继续努力做到更好。

5. 珍视你的伴侣。为对方感到骄傲，不要针锋相对或牺牲对方成就你的野心。向别人和气地介绍你的爱人，不要让别人看

轻他。

6. 做好做父母的准备。为家庭做好打算，了解妊娠和抚养孩子的相关知识。了解相关的避孕常识，避免意外妊娠带来的烦恼。美满婚姻是抚养孩子最好的环境。

7. 有必要时寻求帮助。如婚姻中出现了问题，应寻求帮助。你的全科医生就能够帮助你们，尤其是与压力有关造成的问题或抑郁，对于婚姻生活是致命性的。在苗头出现时，就应当掐灭。

8. 己所不欲勿施于人。想一想你小时候的愿望。做事情时，要考虑到对方的感受和需求，这样的话，婚姻生活才能幸福美满。

有助于婚姻幸福美满的品质

诚实	忠诚
充满爱意	渴望对方
耐心	生活充满乐趣
宽容	身心如一
慷慨	关爱

列出下列事项——是一件有意义的事情

列出下列事项供双方进行比较和探讨：

- 列出对方的品质（你喜爱的和不喜爱的）。
- 列出双方的品质。
- 列出你希望对方改变的行为。
- 列出你希望对方为你做的事情。不要考虑每周两人共同做事情的时间。

（徐晓鸿）