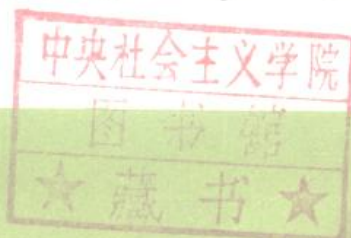


JIATINGYILIAOXIAO

01A7501-



家庭医疗小常识



北京日报出版社

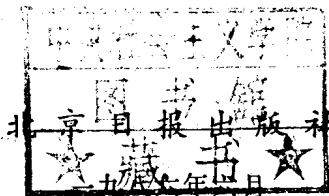
62414

家庭医疗小常识

北京科技报编辑部编



200242059



内 容 简 介

《家庭医疗小常识》汇集了近几年发表在《北京科技报》“祝您健康”版上的四百余篇小文章，内容涉及内、外、妇、儿、五官、传染、中医等科小常识，还介绍了一些常发病的家庭疗法和一些顽症的治疗信息。

DKS4/05

家 庭 医 疗 小 常 识

北京科技报编辑部编

*

北京日报出版社出版
北京景山学校印刷厂印刷
北京市新华书店发行

*

787×1092毫米 32开 10.2印张 225(千)字

1986年6月第一版 1986年6月第一次印刷

印数1—30,000册

统一书号14265·002 定价1.90元

目 录

内科小常识

人到中年怎样防癌	1
急性肾功能衰竭与急性肾	
上腺皮质功能衰竭	2
他们来自小人国吗	3
经鼻呼吸好处多	4
过度生长的巨人症	4
行为诡秘的夜游症	5
小花为什么突然死去	6
女性头痛	7
贫血患者能结婚、生育	
吗?	8
血小板减少症的治疗	9
癫痫病人怎样服药	10
耳垂和心脏	10
柯兴氏综合征的诊治	11
职业性痉挛	12
心跳停止数秒钟发生阿一	
斯综合症	12
心绞痛的新型疗法	13
咳嗽转复心律失常	14
肾下垂	15
高血压危象	16
怎样防止脑出血	17
寒冷诱发心肌梗塞	18
心身症	19

胃痛自我按摩疗法	20
糖尿病的饮食疗法	21
如何预防心肌梗塞	22
动物肝脏的营养价值	24
心肌梗塞的危险信号	24
习惯性便秘的自我疗法	25
话说咳嗽	26
慢性功能性低热	27
肺心病人慎用镇静药	28
心理因素与血液胆固醇	29
体育锻炼与冠心病	30
心脑血管硬化浅谈	31
防治高血压要有“三心”	32
不需治疗的清晨头痛	33
你是否会患高血压症	34
一个只能吃米的人	35
男子之秋	36
感冒分两种	37
防治慢性结肠炎	38
何为冠心病的“易患因素”	39
保护心脏	40
糖尿病人与红茶菌、酸奶	
.....	41
春天易患那些传染病	42
青年人的奋力综合症	43
急性心肌梗塞的现场救护	44

如何知道患了糖尿病	44
长叹气无需治疗	45
变异型心绞痛	46
发热与物理降温	47
肺心病人的大敌——感染	48
喝茶与心脏	49
发烧——益多弊少	49
胆固醇是杀人凶手吗	50
致命的时间综合症	52
运动不足病	53
油与脂	54
噪音可引起心肌损害	55
溃疡病是怎么发生的	56
怎样对待糖尿病	57
肠内细菌趣谈	58
甲状腺肿与克汀病	59
注意“铁”的补充	60
患了再生障碍性贫血能谈 恋爱吗	61
考考你的心脏病知识	62
血液的功能	64
心脑血管病人的生活戒条	64
腹泻病人的饮食	65
什么是返流性食管炎	66
如何治疗返流性食管炎	67
心绞痛第一次发作	68
肺心病人吸氧越多越好吗	68
早搏是危险因素吗	69
空气中的潜在危害——二氧化 硫	70

谈谈血尿	71
冒牌血尿	72

外科小常识

骨结核会致残吗	73
纤维肌痛综合症	74
促进创造力的右脑	75
“腰穿”	75
动脉瘤——颅内的“定时炸 弹”	76
大水淹了龙王庙	77
谈谈男性绝育术	78
谈谈肚脐眼儿	80
你有脚病吗	81
蛔虫、食物与肠梗阻	83
外伤的现场应急处理	83
埋头伏案者多腰痛	85
膝盖下面“长包”是怎么回 事	85
冻结肩	86
包皮过长及包茎	87
前列腺增生	88
阴囊湿疹的治疗	89
怎样做前列腺按摩	89
室内环境标准	90
红茶菌膜可治烧伤	91
如何正确处理踝扭伤	91
腿痛就是坐骨神经痛吗	92
硒与脱发脱甲	93
骨刺	94
习惯性肩关节脱位	95

“红线”会入心吗	96
怎样治疗下肢溃疡	97
警惕颈椎病	97
现代临床麻醉一瞥	98
头颈部自我保健按摩	100
为什么会得食管癌	101
吃酸菜能致癌吗	102
向癌细胞进攻	103
早期发现癌症应做	
哪些检查	104
脑肿瘤的防治	105
胃癌的防治与早期发现	106
维生素C与防癌	107
防癌十则	108
新的观点:	
癌症是慢性病	109
胡萝卜与肺癌	110
日光灯会致癌吗	111
早期癌肿及时治	112
救命的一刀	113
爸爸对胎儿健康的责任	114
解脱男性的烦恼	115
心跳突然停止	116
急性阑尾炎的信号	
——胃痛	117
妇产科小常识	
乳头溢液与乳癌	117
这样的胎儿还能要吗	118
小谈节育环脱落	119
避孕丸对妇女的影响	120

正确使用避孕药	120
宫内节育器	122
常用节育方法选择	123
产后怎样避孕	123
“人工流产”何其多	124
多次人工流产的害处	125
祸根只因未进宫	126
孕妇流产与性生活	127
能否择卵怀孕	128
丈夫白血球保妻防流产	129
足月孕妇不宜仰卧	130
母乳喂养	131
妊娠反应与儿童智力	
发育	132
孕妇与X线	133
中年妇女警惕宫外孕	133
孕妇莫暴食	134
孕妇拔牙要注意时间	134
不要盲目保胎	135
“澳抗”阳性能否授乳	136
母亲的乳液	136
产妇缺乳有新法	138
剖腹产同时放置节育器	138
精神病患者能否生育	139
有这样几种病人不宜	
怀孕	140
分娩食品——巧克力	141
孕妇的营养很重要	142
坐位分娩	142
孕妇要注意精神卫生	143

还是自然分娩好	144
瓜熟蒂落与过期妊娠	145
羊水之弊	146
分娩前后心肌病	147
孕妇的劳动保护	148
音乐对乳汁分泌的作用	149
你知道“十天规则”吗	150
产前诊断的重要性	150
孕期下肢静脉曲张	151
胎盘与胎盘屏障	152
孕妇不要玩猫弄狗	153
甲亢女性患者能否结婚和 生育	154
行为因素与尿路感染	155
女子卫生点滴	155
如何治多发性乳腺 纤维瘤	156
妇女更年期的保健	157
怎样冲洗阴道	158
经前白带增加	159
探索“倒经”的奥秘	160
跑步与妇女月经周期	161
女性免疫优势的奥秘	161
分娩后的“动与静”	162
严禁近亲结婚	163
哺乳期妇女应谨慎用药	163
乳腺癌的自我检查	164
乳腺炎	165

儿科小常识

怎样治疗缺钙	166
--------------	-----

上感(感冒)重在预防	167
他的脸蛋为什么这样红	168
儿童的特殊“户口簿”	169
小儿麻痹症的防治	170
预防婴幼儿肛周脓肿	171
儿童多动综合症的治疗	172
当心小儿急性喉炎	172
小儿烧烫伤后的治疗	173
要早预防幼儿口吃	174
孩子得了“斜眼”要 早治	175
儿童不良习惯造成的牙颌畸形 及其防治	176
警惕小儿水痘并发症	177
对儿童青少年预防肝炎的 建议	178
儿童视神经萎缩明日 有望	179
婴儿湿疹	179
娃娃凶门的学问	180
儿童替牙发生障碍 怎么办?	181
先天性风疹	183
新生儿使用抗菌素 要谨慎	184
小儿隐睾丸宜早治	185
积极预防手足口病	186
孩子患包茎何时手术好	186
警惕小儿结脑	187
小儿使用抗菌药物要注意	

什么	188
秋季谨防婴幼儿腹泻	188
是感冒吗	189
小儿口角炎	190
小儿误食曼陀罗	191
望年青的妈妈引以为戒	192
儿童梦游	192
新生儿惊厥	193
儿童病毒性肝炎	194
防暑同时防受凉	195
维生素D为何无效	195

五官科小常识

兔唇也是一种遗传病	197
烂咸鱼与鼻咽癌	198
哪些因素造成牙颌畸形	198
音哑的防治	200
钛镍丝在矫正牙颌畸形上的 妙用	200
牙周病的病因及预防	201
预防电光性眼炎	202
并非感冒	203
麦粒肿的简易疗法	204
异物入眼的紧急处理	204
鹅口疮	205
入冬时节防鼻炎	206
牙颌畸形什么时候矫正 合适	207
谈谈虎牙	208
膳食与近视	208
口臭怎么治疗	209

突发性耳聋	210
牙龈出血的原因	210
酒皰鼻	211
鼻炎的防治	212
鼻窦炎如何治疗	213
中耳炎的防治	214
防治青光眼	215
原本不是为了美	216
耳鸣趣谈	217
喉咙疼与中耳炎	218
听力佳龄	219
眼泪趣谈	219
闲话刷牙	220
鼻出血的原因	220
嗅觉的奥秘	221
牙颌畸形及其危害	222
视力趣谈	224
保护好您的听力	225
积极治疗沙眼病	225
激素类眼药治什么眼病	226
眼睛——人体的窗户	227
扁桃腺炎的治疗方法	228
铬与近视	229
牙齿为什么发黄	230
看电视与护眼睛	231
牙龈出血	231

皮肤科小常识

痣与恶性黑色素瘤	232
皮肤病与内脏恶性肿瘤	233
老年皮肤病与恶性肿瘤	234

谈谈皮肤白血病	235
串腰龙	236
化纤性皮炎	237
灰指甲与白凤仙花	239
荨麻疹	240
白发	241
儿童血管瘤不要忙于 治疗	242
单纯疱疹	243
怎样治疗疥疮	244
神经性皮炎的治疗	245
“脚气”与脚气病	245
皮肤干裂	246
怎样治疗扁平疣	247
皮肤炭疽病	248
白癜风的治疗	249
寻常性鱼鳞癣的治疗	250
银屑病的治疗	250
如何治疗脚癣	251
蝴蝶斑	252

传染科小常识

怎样看肝功能化验单	253
单项转氨酶升高是不是 肝炎	254
打针与肝炎	255
甲型肝炎是怎样传染的	256
澳抗阳性与乙型肝炎	257
代尔它病毒与D型肝炎	258
中毒性肝炎传染吗	259
慢性迁延型肝炎	260

肝脏病患者怎样使用抗菌 药物	261
家里有个肝炎病人	262
当闻到肝性口臭时	263
肝炎病人的特殊表现	264
慢性皮肤病与乙型肝炎	265
预防肝炎应从这里开始	265
呼吸道传染病的预防	266
预防“流脑”仍可服用磺胺类 药	267
散发性脑炎	268
肺结核病人在家治疗会不会 传染	269
合理使用异烟肼	270
流行性腮腺炎	270
警惕成人麻疹	272
什么是白喉病	272
链球菌感染与猩红热	273
春末,要防治慢性痢疾	275
饮食治痢	276
阿米巴痢疾	277
水饺与绦虫	278
多蚊时节防脑炎	279
鼠害与传染病	280
什么是口蹄疫病毒	281

中医小常识

察颜观色看神态 浅谈中医 望诊之一	283
印象在一瞬间 浅谈中医望 诊之二	284

一叠“化验单”——舌诊 浅谈	
中医望诊之三	286
心——身体王国的君主	287
脾能切除吗?	289
脏腑行列里的“千金”——肺	
.....	290
披肝沥胆总相宜	291
黄帝内经与秋季保健	292
肝火与阴阳	293
肝郁气滞证	294
粉刺	295
面尘	296
狐惑病	297
诸多汗水缘何流	298
合谷穴注射药物要慎重	299
防聋保聪耳朵操	300

附一：性接触性传染病	
性病与性接触性传染病	301

排尿痛与淋病	302
淋病患者可以断子绝孙	304
淋病的预防	305
非淋菌性尿道炎	307
谈谈梅毒	308
硬性下疳	309
梅毒疹	310
内脏梅毒	311
先天性梅毒	312
软性下疳与第四性病	314
阴部疱疹	315
阴部和肛门长瘰子	316
阴虱病与性接触	317
滴虫症与性接触	318
外阴部念珠菌病	318

附二：

什么是精神病	319
--------------	-----

内科小常识

人到中年怎样防癌

中年之后，各种癌瘤的发生率明显的增高，而肿瘤发现的迟早与预后又有着密切的关系，因此，人到中年应严加防范，学会搜索自身体内癌瘤的方法。

多数癌瘤的早期发现需依赖于病人的自我感觉。尽管肿瘤初起，病人没有明显的不舒适，但总会有程度不同的异常感。诸如短期内体重剧减、贫血、无力、长期发烧，都是不可忽视的重要线索。当然，不同部位的肿瘤，症状和体征也不尽相同。但却都可以通过细心体察和简便的检查方法得以发觉。

如洗澡之时，莫忘摸摸自己两侧腋窝、颈部，女同志还特别要注意乳房是否有肿块，因为这些往往是淋巴肿瘤、甲状腺癌或乳腺癌的征象；对于皮肤或面部过大的黑痣，尤其是男同志刮脸常要碰及的面痣，应请医生检查，必要时手术切除，这样做有利于防止黑色素瘤的形成；对于久治无效的所谓“气管炎”，频繁的呛咳，或发现痰中带血，要警惕肺癌；当吞咽食物出现梗阻感时，要想到食道癌，此病多见于北方诸省；鼻涕中常带血丝，要考虑鼻咽癌，此病又多发生于南方各省；大便外形变细、有沟，或便血，并有排不尽的感觉时，这常常是直肠癌的表现；老胃病患者如果食欲减退、消瘦、疼痛、服药效果不佳，则很可能是胃癌。肝脏大、疼痛剧烈、腹胀、食少，是肝癌症状；尿血而不伴疼痛，可能是膀胱癌或肾癌；贫血、周身骨痛、皮肤易出现

“青紫斑”，又常是血液肿瘤的特点；头痛、恶心、呕吐、视物不清晰，莫忘脑肿瘤；妇女不规则阴道流血要考虑到宫颈癌；胖得出奇、红光满面和多毛，多半是内分泌的癌瘤。

癌瘤虽顽恶，但只要发现得早，是完全可以治愈的。因此，要做到留心体察，早期发现。

急性肾功能衰竭与 急性肾上腺皮质功能衰竭

肾上腺在肾脏的上端，二者虽然相毗邻，但生理功能却相差甚远。肾是造尿的器官，在体内起着排泄毒物、调节水电平衡的重要作用。肾上腺是一种内分泌腺，分皮质与髓质两部分。髓质部分主要分泌肾上腺素，使心脏收缩力增强、心率加快、血压和血糖升高；皮质分泌的物质有多种，总称为“肾上腺皮质激素”，目前常用的氢化考的松、强的松、地塞米松都属于这一类。正常人体内肾上腺皮质激素含量虽微，但其作用巨大，它能抗炎、抗毒、抗过敏、抗休克、促进代谢物质的合成与分解；在紧急情况下，还能调动全身的应激能力抵抗有害的刺激。所以，一旦肾上腺遭受病害，发生了急性肾上腺皮质功能衰竭，病人就立即陷于垂危状态，表现为头痛、恶心、高热或体温不升、意识障碍、休克等，有的虽然经过全力抢救，也难以成功。这种危象仅在肾上腺出血坏死的情况下发生，见于暴发型流行性脑脊髓膜炎或出血性疾病；另外，对于长期服用大量激素突然全部停用的病人，也可发生。

急性肾功能衰竭是指由于中毒、缺血引起肾小管坏死，使肾功能突然衰竭而发生的急性尿毒症，多见于休克、急性

肾损害、药物中毒、挤压伤等，病情凶险，表现为少尿或尿闭，全身中毒症状，严重的使心，脑受损，出现意识障碍和心律紊乱，病人常死于呼吸抑制或心跳骤停。

他们来自小人国吗？

北京市怀柔县北部的山沟里，不少人上身高、下身短，尤其是腿短得出奇，难道他们来自“小人国”吗？早在一八四四年，俄国学者尤伦斯基首先在乌洛夫河两岸发现这种“小人”。后来经研究才知道，这些人原来患了“大骨节病”。

大骨节病的明显体征是全身长骨关节粗大隆起，尤其是膝关节和手指关节增粗畸形，并伴有疼痛，严重影响骨骼的发育。患者身材矮小，虽是成年人，但身高还不如七、八岁的小孩，甚至不足一米。由于手指关节粗大，还有“算盘珠病”之称。

这种病好发于海拔500—1800米的山区，在我国东北、西北、华北等地均有流行，呈“灶状”分布，有的两村之间虽只有一线之隔，发病率却截然不同。居住在病区的青少年，不论是本地人或从外地迁入者均可发病。若患者迁往非病区，经一段时间后，疼痛就可减轻，再返回病区，病情还可复发，所以此病被公认为“水土病”。

大骨节病的病因尚未明确，但采取一定的防治措施还是有效的，首先是打深井改水，减少表层有机物的污染。目前，临床上采用硒制剂来防治大骨节病，有人试用穿山龙、三七等中草药也获得了一定的疗效。

经鼻呼吸好处多

天气渐渐凉了，由于气温的变化，患上呼吸道感染者也随之加多。预防上感，除注意随时增减衣着，锻炼身体增强体质外，养成经鼻呼吸的习惯十分必要。

鼻是呼吸的通道，吸气时气流经前鼻孔入鼻腔不是直达后鼻孔，而是先到达鼻腔顶部再向后下经后鼻孔进入鼻咽部、喉、气管入肺。在呼吸过程中，鼻腔有调节温度的作用，可将吸入的冷空气调节到与体温近似，以减少对肺的损害。此外还有湿润和清洁的作用，鼻腔一昼夜约分泌水分1000毫升，它使入鼻的干燥空气变得湿润。由于鼻塞不得不经口呼吸时，会感到口干舌燥，原因就在这里。呼吸时空气中的灰尘一部分被前鼻孔的鼻毛过滤，一部分被鼻腔分泌物粘着，或被指出，或被送入鼻咽部。另外鼻腔分泌物中含有溶菌酶，可以溶解细菌。不洁的空气，经过过滤和清洁得以保护下呼吸道。

所以，经鼻呼吸才是生理性呼吸。应该纠正口呼吸的不良习惯，如果感到鼻通气不畅，应到医院进一步检查治疗，不要随便滴用浓滴鼻净，以免损伤鼻腔粘膜的生理功能。

过度生长的巨人症

脑垂体前叶分泌多种重要激素，其生长激素能够促进生长发育，尤其是身高的增长。生长激素过多，如果在儿童或未成年之前发病，会产生“巨人症”。为什么生长激素会

过多呢？问题在于产生生长激素的细胞有了病变，大多数为嗜酸细胞肿瘤，只有极少数是嗜酸细胞增生，即细胞数目增多，个头增大，分泌功能旺盛。

巨人症并不少见，但需要与垂体功能正常的体质性巨人和青春发育提前加以区别。

巨人症的表现概括为两个方面：一是生长激素过多造成的过度生长；二是由于肿瘤压迫，对垂体自身及周围组织细胞功能的影响。

这种病人多数性腺发育差，缺乏性激素促进骨成熟的足够作用，使生长期可延长至30岁左右。病人身高往往超过2米，有的甚至超过2.5米。身材高大，性腺功能差，这是巨人症与体质性巨人和青春期发育提前的重要区别。

肿瘤细胞在垂体内对其它细胞是一种干扰，最初可表现为兴奋，进而转变为功能低下，如疾病早期可有甲状腺、肾上腺皮质功能亢进，之后便转为低下。性腺功能低下也是由此所致。

垂体肿瘤对周围组织压迫的结果，可产生头痛、视力下降、视野缺损（大多为双颞侧）和周围骨质的变形，以至破坏。

有的青少年出现汗多和易疲乏等症状，加上生长过度，就应有所警惕。此时可测定血磷是否增高，如果12岁以后仍有高血磷，更要作进一步检查。

行为诡秘的夜游症

白天一切如常，到了夜间却有怪异行为：睡眠中突然下床活动，不声不吭，搬弄东西，或抚摸家人，开门窗、打

水、烧饭、扫地，甚至外出爬高、涉水，个别也有危险、破坏性动作。此时即使遇到亲人，也不能辨认，缺乏感情，呼之不应。这种状态一般为数分钟、数十分钟，多至数天。常以自行卧床入睡而告终，也有随地倒卧入睡的，醒后毫无一点记忆。

夜游症病人的这些所作所为，是一种异常的精神症状，一般不易为周围人所察觉，特别是初犯时。究其病因有二，多数为癔病，常因精神因素而急剧发作，具有浓厚的感情色彩，症状繁杂、多变，多见于青年女性；少数为精神运动性癫痫的一种症状，由大脑或边缘系统病灶引起。检查脑电图有异常波形，最常见于青壮年或儿童。由于本病行为诡秘怪异，易有危险发生，需要积极治疗。首先要经过详细检查，弄清病因。具体药物可用少量安定、利眠宁、谷维素等。暗示疗法对癔症性夜游症，常可取得满意效果。精神运动性癫痫，要考虑有无颅内占位性病变，然后在专科医生的指导下用药。

小花为什么突然死去

小花住在北京密云县的一个村庄里，活泼可爱。可是有一天却突感头昏、心悸、恶心、很快就死去了，当地人都明白，她得了“快当病”。这是流行当地，来得急，死得快的一种病。此病于1935年冬季首先在黑龙江克山县暴发，故称为“克山病”，后来又相继在辽宁、内蒙、河北、河南、山东、山西、陕西、甘肃、四川、云南、湖北、宁夏等十五个省市发现，接着朝鲜、日本及非洲、欧洲等国也有病例报告。

急性克山病，起病急骤，病情发展快，主要表现为急性循环衰竭（心源性休克），心肌收缩力减弱，心排血量不足，心、脑等脏器呈现急性缺血缺氧。得不到及时抢救，往往在几小时或1—2天内死亡。

克山病的病因，至今尚不太清楚，多数学者认为是水土因素和生物因素。经化验，病区居民的血液、头发、粮食中硒含量普遍低于非病区。采用硒制剂治疗后，死亡率、发病率都有明显下降。目前，常用的防治办法为“三防四改”，即防烟、防寒、防潮；改良水质、改善环境、改善居住条件、改善营养，以及服用亚硒酸钠片剂和维生素C、中草药等。

女性头痛

每个人在一生中都体验过头痛的滋味，但从性特别的比例来看，女性患头痛病的却比男性要多，而且往往要和月经周期、怀孕、绝经等有一定的关系。这是什么缘故呢？

在女性体内，和性腺有关的内分泌激素主要有两种，一种称雌性激素，一种称孕激素。这两种激素在正常女性体内保持动态的平衡，使女性得以正常地生长发育。如果平衡被打乱，就会产生一系列妇科内分泌失调的疾病，其中也包括一部分头痛在内。

不少女青年外表健美，性格活泼，却偏偏有周期性头痛病。每到月经快来潮前，就象天气预报似地开始头痛发作，严重的还会恶心和呕吐，症状一直到月经结束后才消失。这种头痛正是女性激素惹的祸。因为在雌激素的浓度处于高峰时，可引起脑水肿，从而导致周期性头痛。