

生活医学指南



生活医学指南



丁 震 蒋维强
周明德 周时杰 方婷嫒
合 编

学 林 出 版 社

责任编辑：林耀琛

封面设计：陶雪华

丁 震 蒋维强 合编
生活医学指南 周明德 周时杰 方婷嫒

学林出版社出版 上海绍兴路5号
新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 15.375 插页 2 字数 319,000
1983年3月第1版 1983年3月第1次印刷 印数 1—92,200册

书号 14259·003 定价 1.35元

前 言

在人生的各个生活阶段中,往往会发生各种各样的疾病,甚至可能会遇到损伤或中毒等一些意外问题。为了使婴幼儿能茁壮地成长,青少年能健康地发育,老年人能精神愉快地安度晚年并获得长寿,使广大群众都能以旺盛的精力、健壮的体质积极地投入我们伟大的社会主义祖国的“四化”建设,开创社会主义现代化建设新局面,为此我们编写了这本《生活医学指南》,供广大群众在日常生活中查阅和参考。

本书计有婴幼儿篇、青少年篇、妇女篇、生育篇、老年篇、症状篇、疾病篇、肿瘤篇、意外损伤篇、治病指南篇等十一篇,按照人生各个阶段编排,内容紧密结合生活实际,对群众在日常生活中需要了解并有可能加以处理的医学卫生问题,阐述较详;至于专业技术性较强而属医务人员需要掌握的内容,一般不作详细介绍。

本书在编写过程中,曾请有关专家审阅指导,提高了本书的质量。虽然如此,限于编者水平,书中仍难免有错误或缺点,希望广大读者批评指正,以使本书渐臻完善。

编 者

1982年8月

目 录

婴 幼 儿 篇

婴儿合理喂养	1
母乳喂养	1
母乳成分(1) 哺乳次数(1) 哺乳前准备(2) 哺乳姿势(2) 哺乳时间(2) 哺乳时注意点(3) 喂奶的饥饱(3) 乳母患病时的喂奶(4) 乳头凹陷(4) 乳胀(4) 乳汁过少(5) 乳头破裂(5) 退乳(5) 断奶(5)	
人工喂养	6
代乳品营养成分(7) 代乳品喂养方法(8) 混合喂养(9) 辅食调制方法(10)	
小儿的生长发育	11
小儿的器官发育特点	11
神经系统发育特点(11) 消化系统发育特点(11) 心血管系统发育特点(12) 血液系统发育特点(12) 生殖系统发育特点(13) 泌尿系统发育特点(13) 胸腺和淋巴系统发育特点(14)	
小儿的生长发育指标	14
体重(14) 身高(15) 头与胸廓(15) 牙齿(16) 呼吸、心跳、血压(17) 动作(17) 反射(17) 语言(18)	
小儿常见疾病	19
奶癣	19

尿布皮炎·····	19
夜啼·····	20
婴儿腹泻·····	21
营养不良·····	23
遗尿·····	24
智能落后·····	25
麻疹·····	26
水痘·····	28
猩红热·····	29
百日咳·····	31
流行性腮腺炎·····	32
流行性脑脊髓膜炎·····	33
白喉·····	35
小儿麻痹症·····	36
蛔虫病·····	38
蛲虫病·····	39
佝偻病·····	40
小儿惊厥(抽搐)·····	42
小儿肺炎·····	43
急性肾炎·····	45
先天性心脏病·····	46
小儿多动症(脑功能轻微障碍综合征)·····	48
附表一 小儿常见传染病的潜伏时间和隔离时间表·····	49
附表二 小儿预防接种的时间参考表·····	50

青 少 年 篇

青少年生理特点·····	51
--------------	----

生长发育过程·····	53
青春期性征·····	54
心理活动·····	55
生理卫生·····	56
良好习惯的培养·····	57
身体姿势要端正·····	57
睡眠要定时·····	58
饮食要定时定量·····	59
禁烟戒酒·····	60
文体活动要适度·····	60
青少年常见病症·····	61
近视眼·····	61
支气管哮喘·····	62
中耳炎·····	63
神经衰弱·····	63
痤疮·····	64
痣·····	65
狐臭·····	65
口臭·····	66
白发·····	66
脱发·····	67
多毛症·····	67
包皮过长与包茎·····	68
手淫·····	68
遗精·····	69

妇 女 篇

经期卫生	71
初潮与排卵	71
月经期的反应	72
经血特征	72
经期注意点	73
常见妇女病	74
闭经与月经过少	74
多囊卵巢综合征	76
功能失调性子宫出血	76
排卵期子宫出血	78
倒经(替代性月经)	78
痛经	79
经前期紧张症	80
子宫内膜异位症	80
外阴瘙痒	81
阴道炎	82
滴虫性阴道炎(82) 霉菌性阴道炎(83) 老年性阴道炎(84)	
幼女外阴、阴道炎(84)	
子宫颈炎	85
子宫颈息肉	86
盆腔炎	87
子宫肌瘤	88
生殖道畸形	90
生殖道痿管	92
子宫脱垂	93

生 育 篇

优生	95
理想对象的选择	97
近亲禁止结婚	98
遗传病	100
遗传病的种类(100) 遗传病的防治(101)	
避孕	102
避孕方法	102
阴茎套(103) 外用避孕药(103) 口服避孕药(103) 长效口服避孕药(103) 子宫帽(阴道隔膜)(104) 宫内节育器(节育环)(104) 安全期避孕(105)	
避孕方法的选择	106
人工流产(106) 绝育(输卵管结扎, 输卵管堵塞, 输精管结扎)(107)	
孕期卫生	109
怀孕的征象	109
怀孕的确诊	111
早孕的诊断(111) 中、晚期的怀孕诊断(112)	
推算预产期	112
孕妇的生活起居	113
睡眠(113) 劳动(113) 运动与家务(114) 衣着(114) 清洁与乳房护理(114) 禁烟酒(115) 饮茶(115)	
孕妇的营养	115
孕期的性生活	116
孕妇的精神生活	117
胎儿性别的选择	118

产前检查	119
检查目的(119) 检查时间(119) 检查内容(119)	
怀孕期的意外信号	120
妊娠呕吐	120
妊娠期阴道出血	121
流产(121) 葡萄胎(122) 其他(123)	
分娩(临产)须知	123
临产的预兆和信号	123
屏气的配合	124
会阴破裂与缝合	125
异常妊娠	125
早产与过期产	125
早产(125) 过期产(126)	
葡萄胎	126
孕妇水肿、高血压	128
胎儿畸形(怪胎)	129
致畸原因与表现(129) 药物对胎盘、胎儿的影响(131)	
妊娠合并其他疾病	132
合并慢性高血压(132) 合并肾盂肾炎(133) 合并心脏病(133)	
合并贫血(135) 合并病毒性肝炎(135)	
胸廓畸形(驼背)怀孕	136
产妇的恢复与保养	137
体温(137) 寒战(137) 活动(137) 恶露(138) 出汗(138)	
大、小便(138) 性生活(139) 开奶(139)	
不孕症	139
原因(139) 检查(140) 防治方法(141)	

老 年 篇

老年人生理特点	144
肌肉、骨骼的变化	144
心、血管的变化	145
呼吸系统的变化	145
消化系统的变化	146
其他器官的变化	146
人类的自然寿命	147
影响衰老的因素	148
社会环境	148
生活卫生	148
长寿之道	149
规律的生活	149
饮食与营养	150
活动与休息	151
老年人常见疾病	152
慢性支气管炎	152
支气管肺炎	152
肺气肿	153
高血压病	154
脑溢血(中风)	155
冠心病	156
前列腺肥大	157
老年性白内障	157
老年性青光眼	158
老年性痴呆	158

更年期综合征	159
--------------	-----

症 状 篇

发热	160
抽筋	161
昏厥(昏倒)	162
昏迷	162
休克	163
眩晕(头晕)	164
头痛	164
胸痛	165
腹痛	166
腰痛	167
关节痛	168
咳嗽与咳痰	169
咳血与吐血	171
呼吸困难	172
吞咽困难	173
呃逆(打嗝)	174
发绀	175
心悸	175
恶心与呕吐	176
腹泻	177
便秘	178
血尿	179
皮疹	180
黄疸	181

便血和黑粪	182
淋巴结肿大	183
水肿	184
肥胖	185
消瘦	187

疾 病 篇

内科疾病	189
普通感冒(伤风)	189
流行性感胃	190
肺炎	191
肺脓肿	192
急性支气管炎	193
肺结核	194
原发性肺结核(194) 急性粟粒性肺 结 核(195) 干酪性肺 炎(195) 结核性胸膜炎(195) 继发性肺结核(196)	
病毒性心肌炎	198
心力衰竭	199
心律失常	200
窦性心动过速(200) 窦性 心律 不齐(200) 早跳(200) 阵 发性心动过速(201) 心房颤动(201) 房室传导阻滞(202)	
贫血	202
缺铁性贫血(202) 巨红细胞性 贫 血(203) 再生障碍性 贫 血(203) 溶血性贫血(204)	
血小板减少性紫癜	204
过敏性紫癜	206
血友病	206

败血症	207
急性胃肠炎	208
慢性胃炎	209
胃、十二指肠溃疡	209
病毒性肝炎	211
急性黄疸型肝炎(212) 急性无黄疸型肝炎(212) 重型肝 炎(213) 慢性肝炎(213)	
肝硬化	213
伤寒及副伤寒	215
细菌性痢疾	216
阿米巴痢疾	218
肠结核	219
风湿热	220
风湿性关节炎(221) 风湿性心瓣膜病(221)	
慢性肾炎	222
尿毒症	224
疟疾	224
钩虫病	226
血吸虫病	227
丝虫病	229
黑热病	230
狂犬病	231
甲状腺肿大	231
糖尿病	232
红斑狼疮	234
瘰病	235

癫痫	236
精神分裂症	237
外科疾病	239
疖与痈	239
丹毒与急性淋巴管炎	240
手指化脓性感染	241
阑尾炎	242
胆囊炎与胆石症	244
肠梗阻	245
肠套叠	246
疝	247
尿路结石	249
肾与输尿管结石(250) 膀胱与尿道结石(251)	
痔疮	252
肛瘘	253
肛裂	254
下肢静脉曲张	255
腰背痛	256
急性腰扭伤(253) 慢性腰痛(256) 腰椎间盘突出症(257)	
漏肩风(肩关节周围炎)	257
腱鞘炎与腱鞘囊肿	258
肥大性关节炎	260
肱骨外上髁炎(网球肘)	260
类风湿性关节炎	261
落枕	263
急性结膜炎	263

角膜炎	264
沙眼	264
麦粒肿(偷针眼)与霰粒肿	265
角膜、结膜异物	266
电光性眼炎	266
扁桃体炎	267
慢性鼻炎与慢性鼻窦炎	268
鼻出血	269
鼻腔、气管、食道的异物	269
癣	270
接触性皮炎	272
虫咬皮炎	273
荨麻疹(风疹块)	273
神经性皮炎	274
手足皲裂	275
鸡眼	276
痱子	276
破伤风	277
中暑	278
外科新技术: 器官移植	279

肿 瘤 篇

日常生活与癌肿	282
环境的致癌因素	283
人体因素	284
癌肿的预防	285
肿瘤的认识	287

肿瘤的特点	287
肿瘤的主要表现	288
良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	289
恶性肿瘤的早期发现	290
恶性肿瘤的警告信号	291
癌肿的治疗知识	291
治疗方法的选择	291
治疗反应的防治	295
常见的恶性肿瘤	297
食管癌	297
胃癌	299
肝癌	300
结肠癌与直肠癌	301
肺癌	302
乳房癌	303
子宫颈癌	305
白血病	307
鼻咽癌	308
阴茎癌	309
皮肤癌	311
恶性黑色素瘤	312
恶性淋巴瘤	312
甲状腺癌	313
〔附〕 常用抗癌药简介	314
意外伤与中毒篇	
常见外伤	320