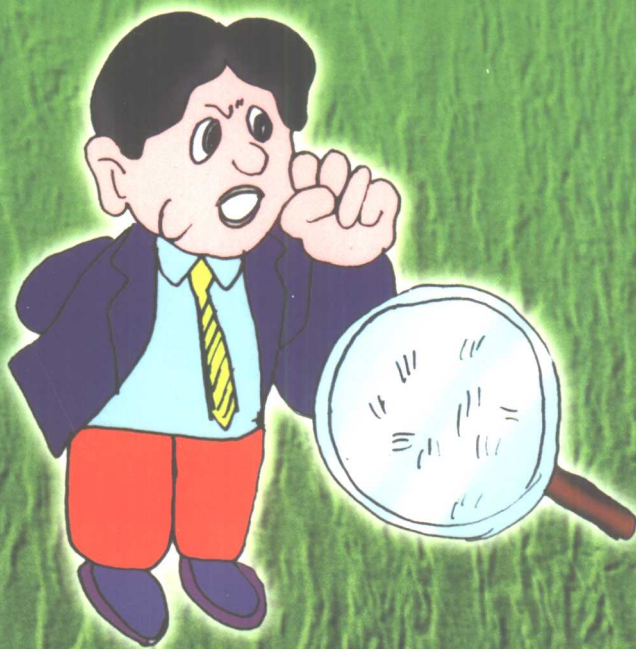


百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

结核病

调养与护理

主编 傅文录 李雪梅



中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

结核病调养与护理

主 编 傅文录 李雪梅

中国中医药出版社

结核病调养与护理

4



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

结核病调养与护理/傅文录、李雪梅主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-964-0

I. 结… II. ①傅… ②李… III. ①结核病-护理-问答 ②结核病-康复-问答 IV. R52-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 10253 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 9.75

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-964-0/R·961

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书是一本结核病调治防护的通俗科普读物,采用问答的形式,解答了结核病患者的基本问题与调治防护办法。本书就结核病的社会预防知识、结核病家庭问题、结核病针对性调护及结核病人的康复与保健四个方面,作了深入浅出的扼要介绍与答复,并通过二调一护四结合的手法,使结核病患者治愈与康复达到预期目的。该书不仅是结核病患者及其家人的良师益友,还可供医护人员阅读参考。

目 录

第一章 结核病社会预防知识

1. 怎样知道自己患了结核病? (1)
2. 什么人易患结核病? (3)
3. 结核菌为什么易侵犯人的肺部? (4)
4. 卡介苗是怎样预防结核病的? (6)
5. 哪些人应该接种卡介苗? (7)
6. 接种卡介苗时需注意什么? (9)
7. 儿童接种卡介苗后就一生不患结核病吗? (11)
8. 结核菌素试验的意义是什么? (12)
9. 结核菌素试验后局部严重反应怎样护理? (14)
10. 接触结核病人都能被传染吗? (15)
11. 当你周围有结核病人时怎么办? (16)
12. 青少年学生怎样预防结核病? (18)
13. 老年人怎样预防结核病? (19)
14. 糖尿病患者怎样预防结核病? (21)
15. 怎样预防结核病的复发? (22)
16. 预防结核病的综合措施有哪些? (23)
17. 结核病人的家庭成员怎样防止被传染? (25)
18. 怎样处理结核病人的隔离问题? (27)
19. 怎样做好结核病人的“家庭督导员”? (28)
20. 结核病人家庭消毒法怎样选择? (30)
21. 肺结核病人痰的消毒方法有哪些? (31)

22. 肺结核病人的食具及生活用品如何消毒？	(32)
23. 肺结核病人住的房间如何消毒？	(34)
24. 怎样应用煮沸法消毒？	(35)
25. 怎样应用日光法消毒？	(37)
26. 怎样应用燃烧法消毒？	(38)
27. 怎样应用紫外线灯进行消毒？	(39)
28. 家庭中怎样选择化学消毒剂？	(41)
29. 怎样应用浸泡法消毒？	(43)
30. 怎样应用擦拭法消毒？	(45)
31. 怎样应用撒药消毒法？	(46)
32. 怎样应用喷雾消毒法？	(47)
33. 怎样应用熏蒸法消毒？	(47)
34. 结核病人怎样定期复查？	(49)

第二章 结核病家庭问题

35. 肺结核患者不住院治疗行吗？	(51)
36. 怎样服药能提高疗效？	(52)
37. 服药后小便怎么成了红色？	(53)
38. 嘴麻、耳鸣是否还可应用链霉素？	(54)
39. 打针后臀部有肿块、疼痛怎么办？	(55)
40. 服用抗结核药物有哪些护理警戒？	(57)
41. 服用抗结核药物有哪些护理须知？	(60)
42. 服抗结核药后自我感觉症状恶化是怎么回事？ ...	(62)
43. 肺结核患者老是咳嗽怎么办？	(64)
44. 肺结核咯血在家怎么办？	(64)
45. 肺结核咯血在医生到来之前怎么办？	(66)
46. 肺结核大咯血时应如何抢救？怎样护理？	(68)
47. 肺结核病人的护理措施有哪些？	(70)
48. 如何对肺结核病整体护理？	(72)

49. 为完成化疗, 医、护、患应怎样协作?	(75)
50. 老年肺结核患者怎样进行家庭护理?	(78)
51. 肺结核治疗后怎样判断自己的疗效?	(80)
52. 肺结核治疗后有哪几种转归?	(82)
53. 肺结核钙化后会复发吗?	(83)
54. 怎样防止肺结核的复发?	(84)
55. 肺结核球患者应注意哪些问题?	(87)
56. 什么样的肺结核需要手术治疗?	(88)
57. 肺结核手术后应如何护理?	(90)
58. 肺结核患者需要注意防止并发哪些疾病?	(91)
59. 怎样留取痰液以备化验?	(92)
60. 怎样主动咳嗽以清扫肺部?	(94)
61. 骨和关节结核手术前应如何准备? 术后应如何 护理?	(95)
62. 怎样护理髋关节结核的患者?	(97)
63. 颈部淋巴结结核术后应如何护理?	(99)
64. 肾结核手术有哪几种, 术前、术后护理上应注 意哪些问题?	(100)
65. 结核性胸膜炎的患者怎样进行护理?	(101)
66. 胸膜炎放液时护理要点是什么?	(102)
67. 结核性气胸患者怎样进行预防及护理?	(103)
68. 结核性脓胸应如何护理?	(104)
69. 结核性腹膜炎腹腔穿刺时护理要点是什么?	(108)
70. 急性粟粒型肺结核患者怎样进行护理?	(109)
71. 急性粟粒型肺结核合并结脑及晚期妊娠怎样护 理?	(110)
72. 结核性脑膜炎患者怎样进行护理?	(111)
73. 皮肤结核病患者应怎样进行护理?	(114)

74. 乳腺结核患者应怎样进行护理? (116)
75. 妊娠合并肺结核患者应如何护理? (116)
76. 怎样预防女性生殖系统结核病? (117)
77. 男性生殖系统结核怎样预防和护理? (117)
78. 肾与膀胱结核患者怎样调护? (118)
79. 护理结核病人应注意哪些事项? (118)
80. 怎样消除结核病人居室的异味? (122)
81. 怎样安排结核病人的一日生活? (123)

第三章 结核病针对性调护

82. 服药后没有食欲怎么办? (126)
83. 怎样自我调节增加食欲? (129)
84. 服药后引起肝损害怎么办? (131)
85. 怎样应用食疗方法调治午后低热? (133)
86. 怎样应用食疗方法调治盗汗? (135)
87. 怎样应用外治方法调治盗汗? (136)
88. 怎样应用食疗法调治肺结核咳嗽? (138)
89. 怎样应用茶疗法调治肺结核咳嗽? (139)
90. 有时胸痛怎么办? (141)
91. 肺结核咯血患者怎样选用食疗方法? (142)
92. 肺结核病人为何不宜下厨房? (144)
93. 肺结核合并糖尿病患者一日三餐怎样安排? (145)
94. 怎样运用饮水法治疗肺结核? (147)
95. 怎样依据四气五味选择食物? (149)
96. 怎样视证选用水果与蔬菜? (150)
97. 怎样选用清污排废食谱? (152)
98. 结核病患者为什么不宜多吃糖? (154)
99. 为什么结核病人宜常喝牛奶? (155)
100. 结核病患者怎样合理摄取营养? (157)

101. 怎样加强结核病人的营养?	(159)
102. 结核病人如何进行饮食调理?	(160)
103. 为什么结核病人宜食百合?	(162)
104. 为什么结核病人宜食罗汉果?	(164)
105. 为什么结核病人宜食大蒜?	(164)
106. 为什么结核病人宜食紫河车?	(166)
107. 为什么结核病人宜常吃山药?	(167)
108. 为什么结核病人宜食马齿苋?	(169)
109. 为什么结核病人宜吃梨?	(169)
110. 结核病人怎样应用药粥法调养?	(170)
111. 结核病人怎样进行体质调养?	(173)
112. 适用于结核病人补阴的食物有哪些	(175)
113. 结核病人食疗调养法还有哪些内容?	(177)
114. 怎样运用脏器疗法调治结核病?	(179)
115. 结核病中医怎样进行预防与调护?	(181)
116. 结核病人有“内火”怎么办?	(183)

第四章 结核病人的康复与保健

117. 结核病人能恋爱吗?	(185)
118. 结核病人能结婚吗?	(186)
119. 结核病人能生育吗?	(188)
120. 结核病会遗传吗?	(189)
121. 结核病人怎样优生优育?	(191)
122. 结核病人的心理特点有哪些?	(192)
123. 结核病人有哪些心理需求?	(194)
124. 结核病人怎样减轻心理压力?	(196)
125. 结核病人怎样摆脱情绪低落?	(197)
126. 结核病人怎样克服自卑心理?	(199)
127. 结核病人怎样忘记烦恼?	(201)

128. 结核病人出现焦虑怎么办?	(202)
129. 对结核病人怎样进行心理护理?	(204)
130. 结核病人用药应克服哪些不良心理?	(206)
131. 怎样牢记肺结核化疗“十字要诀”?	(207)
132. 怎样减少心理因素对药效的影响?	(209)
133. 怎样增强信心治愈结核病?	(211)
134. 结核病人为什么要注意心态调整?	(212)
135. 结核病人怎样防止懒惰?	(214)
136. 结核病人怎样锻炼有益心理健康?	(215)
137. 七情对结核病人有什么影响?	(217)
138. 结核病人如何保持正常情绪?	(218)
139. 结核病人怎样保持心理健康?	(220)
140. 结核病人怎样进行心理养生?	(221)
141. 对结核病人常采用哪些心理疗法?	(223)
142. 怎样应用言语开导法调整结核病人的心理? ...	(225)
143. 怎样与患者进行心理沟通?	(226)
144. 结核病人睡眠不实怎么办?	(228)
145. 结核病人听音乐是否有益?	(230)
146. 结核病体质的人宜听的曲目有哪些?	(231)

第五章 结核病人运动与锻炼

147. 怎样增强结核病患者的免疫力?	(233)
148. 肺结核患者怎样安全过冬?	(235)
149. 肺结核合并肺气肿患者怎样进行呼吸锻炼? ...	(236)
150. 结核性肺气肿患者怎样做呼吸操?	(238)
151. 肺结核“呼吸残废”者怎样走向康复之路? ...	(243)
152. 脊柱结核病人应怎样运动?	(245)
153. 怎样预防结核性驼背?	(248)
154. 怎样学会关节功能锻炼操?	(249)

155. 骨关节结核腰痛怎么办？	(250)
156. 田园疗法对结核病人的康复有什么益处？	(251)
157. 结核病人怎样进行日光浴疗法？	(252)
158. 结核病人怎样进行森林浴疗法？	(254)
159. 结核病人怎样动静结合进行锻炼？	(255)
160. 结核病人运动安全要诀有哪些？	(256)
161. 结核病人养生锻炼要注意什么？	(258)
162. 怎样进行足部保健按摩？	(259)
163. 结核病人看电视中如何进行保健锻炼？	(260)
164. 结核病人在家中怎样锻炼？	(261)
165. 结核病患者怎样做家务健身操？	(263)
166. 结核病人怎样进行步行体育锻炼？	(264)
167. 结核病人怎样进行步行健身？	(266)
168. 结核病患者怎样运用健身器锻炼？	(268)
169. 结核病人宜作什么样的保健体操？	(269)
170. 怎样练习益寿保健运动操？	(276)
171. 结核病人能练气功吗？	(279)
172. 结核病患者适宜练什么样的功法？	(280)
173. 练气功时应注意什么？	(281)
174. 怎样练服气功法？	(283)
175. 怎样练行气功法？	(284)
176. 怎样练呼吸静功法？	(285)
177. 怎样练习调息功法？	(286)
178. 怎样练东坡健身功法？	(288)
179. 怎样练八段锦功法？	(289)
180. 怎样练内养功法？	(292)

第一章 结核病预防知识

1. 怎样知道自己患了结核病?

在日益发展、繁荣、现代化生活的时代里，结核这一威胁人民健康几千年的古老疾病，可能在很多人的心目中已经淡忘了。今日的都市人把保证健康的目光投入到预防高血压、冠心病、脑血管硬化这些富贵病的行列。然而，结核病仍在悄悄侵袭着我们的身体，特别是我们国家的发病率下降不明显，少数地区还有上升趋势，突出表现在广大农村，说明了结核病仍然是我国的常见病、多发病，是一个严重的公共卫生问题，那么，怎样知道自己患了结核病呢？

首先，你看自己是不是属于“易感者”。也就是说，有一部分人容易感染结核，主要与个人生活条件、营养状况以及心理和精神状态有密切的关系，这些情况差的人非特异性免疫功能低下，对待结核菌的特异性降低。

第二，你密切接触的亲友、同事、家人有结核病患者，也容易被传染上，特别是儿童及青少年容易感染肺

结核，但老年人也随着年龄的增长有增多的趋势。

第三，患病期间也容易诱发结核病，如小儿患有麻疹、百日咳，成人患有糖尿病、矽肺及妇女妊娠或分娩，或由于治疗需要，长期应用肾上腺皮质激素者。近年来艾滋病与结核病的关系也引起了人们的关注，有人统计，艾滋病病人比一般人群患结核的危险性高 100 倍。

第四，你有没有经常咳嗽、感冒、低热、消瘦等不同程度的症状出现，这里需要说明的是，肺结核早期不容易和感冒区分，假如，你反复似感冒发病，就要及时去医院检查，而且很容易查出病因，有时候作个 X 光透视就会一目了然。

第五，结核的种类很多，可能你最了解的是肺结核，但其他全身结核也是人们不容易忽视的，当你感觉活动时关节隐痛、迟钝、肿胀时，不要以为休息一下就好了。幼儿夜间啼哭有时也可能是因为病变关节活动引起疼痛所致；对女性突然的月经不规则，腹部膨隆也要引起重视，说不定腹腔也长满了结核。

第六，不论是肺结核还是全身其他系统的结核病，它们共同的特点均有午后低热、夜晚盗汗、全身无力、食欲减退或有面颊潮红等。当有这些症状时，你就不要再掉以轻心了。

结核病是一个起源很早、流传也很广的慢性传染病，已为许多考古资料及文献所证实，国外有人证明，