

《新编家庭生活实用书库》

王 成 张 健 主编



与
护
理

300
问



家
庭
自
救



农村读物出版社

新编家庭生活实用书库
家庭自救与护理 300 问

王 成 张 键 主编

* * *

责任编辑 王守聪

农村读物出版社出版（北京市朝阳区农展馆北路 2 号）
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32 开本 6.5 印张 133 千字
1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月北京第 1 次印刷
印数 1—10 000 册 定价 9.80 元

ISBN 7-5048-2709-6/R·63



在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，供读者在家庭生活中遇到问题时，随需随用，各取所需，达到咨询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一套实用的生活用书，因为：

拥有这套书，您就拥有了一顿精神自助餐；

拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆。



随着我国人口素质不断提高,卫生宣教工作逐渐普及,生活水平不断改善,人们的意识观念也在改变,大部分家庭都渴求了解对家庭实用的医学常识,以利防病治病,保证自身的健康。有些简单的疾病如稍加预防或在家中适当应急处理即可痊愈,既可减去因工作紧张无暇来回奔波于医院的烦恼,又可节约难以支付的医疗费用。围绕这一宗旨,编者参考了国内大量文献,根据临床工作中积累的经验,以常见的疾病和症状为线索,通过问答形式,阐述了常见疾病的特点及对家庭实用的自我处理方法。本书旨在方便家庭,通俗易懂,简明实用。全书得到湖南医科大学附二院谢振武教授的审阅。由于编者水平有限,撰写时间仓促,不当之处敬请读者斧正。

编 者

1996 年元旦于长沙



编辑寄语

前言

1. 发热如何自我观察?	1
2. 发热如何护理?	1
3. 发热如何用药?	2
4. 发热、咳嗽、咳大量脓痰如何处理?	3
5. 发热、咳嗽、咳铁锈色痰如何处理?	4
6. 持续性发热,伴相对缓脉、皮肤“玫瑰疹”如何处理?	5
7. 发热、咳嗽、皮肤淡红色斑丘疹如何处理?	6
8. 发热、神志淡漠或昏迷如何处理?	7
9. 高热、神志障碍伴肢体瘫痪如何处理?	8
10. 发热伴鼻塞、流涕如何处理?	9
11. 发热、腮部肿痛如何处理?	10
12. 间歇性定时性寒战、高热、大汗如何处理?	11
13. 发热时呈“酒醉貌”,伴出血、无尿如何处理?	11
14. 发热伴游走性关节疼痛如何处理?	12
15. 发热伴淋巴结肿大的常见原因有哪些?	13
16. 流脑的预防原则有哪些?	14
17. 乙脑的预防原则有哪些?	15
18. 小儿发热伴惊厥如何紧急处理?	15
19. 小儿发热、肢体疼痛伴瘫痪如何处理?	16

20. 新生儿发热如何护理?	17
21. 疳、痈家庭如何治疗?	18
22. 新生儿尿布疹如何护理?	18
23. 新生儿脐带化脓如何处理?	19
24. 咳嗽如何自我观察?	20
25. 如何观察痰液的变化?	20
26. 咳嗽、午后潮热、盗汗如何处理?	21
27. 肺结核家庭如何护理?	22
28. 慢性支气管炎有哪些特点?	22
29. 慢性支气管炎急性发作期如何处理?	23
30. 气喘的常见原因有哪些?	24
31. 支气管哮喘急症如何处理?	25
32. 夜间阵发性呼吸困难如何处理?	26
33. 咳粉红色泡沫痰如何紧急处理?	26
34. 犬吠样咳嗽如何处理?	27
35. 咳嗽、呼吸困难伴气管偏向一侧是何原因?	28
36. 气胸如何紧急处理?	28
37. 胸腔积液如何处理?	29
38. 小儿阵发性痉挛性咳嗽如何处理?	30
39. 喘息性支气管炎家庭如何护理?	31
40. 婴儿毛细支气管炎家庭如何护理?	31
41. 新生儿呼吸频率加快意味着什么?	32
42. 新生儿口吐白色泡沫应怎么办?	32
43. 咯血如何自我观察?	33
44. 咯血与呕血如何鉴别?	34
45. 痰中带血的常见原因有哪些?	34
46. 大咯血的主要原因有哪些?	36

47. 反复咳嗽、咳脓痰后伴咯血如何处理?	37
48. 突然剧烈胸痛、紫绀、伴咯血如何处理?	37
49. 心悸如何自我观察?	38
50. 心血管植物神经功能紊乱家庭如何治疗?	39
51. 什么是心力衰竭?	40
52. 心力衰竭如何防治?	41
53. 心力衰竭病人为什么要强调休息?	41
54. 心力衰竭病人怎样掌握洋地黄类药物的应用?	42
55. 什么是冠心病?	44
56. 什么是心绞痛?	45
57. 心肌梗塞与心绞痛有何区别?	46
58. 心绞痛家庭如何治疗?	46
59. 头昏、眼花、耳鸣的主要原因有哪些?	47
60. 高血压如何诊治?	48
61. 高血压家庭如何护理?	50
62. 高血压患者出现肢体麻木时应注意哪些事项?	51
63. 高血压患者出现肢体瘫痪时如何诊治?	51
64. 低血压如何处理?	52
65. 眩晕、畏光、恶心、呕吐如何处理?	53
66. 眩晕、头痛的常见原因有哪些?	54
67. 脑动脉硬化症家庭如何护理?	55
68. 颈椎病家庭如何处理?	56
69. 一过性黑蒙如何处理?	57
70. 夜间小便时为什么会有时发生晕厥?	57
71. 蹲厕所站起时晕厥如何自我处理?	58
72. 美尼尔氏综合症如何自我处理?	59
73. 儿童脐周阵发性腹痛家庭如何处理?	59

74. 类风湿性关节炎如何处理？	60
75. 痛风如何处理？	60
76. 腰痛如何自我观察？	61
77. 腰痛的常见原因有哪些？	62
78. 坐骨神经痛如何处理？	63
79. 腰椎间盘突出症如何处理？	63
80. 腰肌劳损如何处理？	64
81. 头痛如何自我观察？	64
82. 头痛的常见原因有哪些？	65
83. 偏头痛如何处理？	66
84. 尿异常如何自我观察？	66
85. 少尿如何饮食？	67
86. 尿频、尿急、尿痛如何处理？	68
87. 多尿的常见原因有哪些？	69
88. 什么是精神性多饮多尿症？	69
89. 尿崩症如何诊治？	70
90. 遗尿家庭如何护理？	71
91. 小儿乳白色尿液如何处理？	72
92. 糖尿病患者的主要临床症状是什么？	73
93. 糖尿病人尿糖如何自我检查？	73
94. I 型糖尿病人的用药原则是什么？	75
95. II 型糖尿病人的用药原则是什么？	76
96. 糖尿病患者的饮食原则是什么？	78
97. 糖尿病病人怎样预防皮肤感染？	79
98. 糖尿病的急性并发症有哪些？	80
99. 糖尿病病人为什么要警惕视网膜病变？	81
100. 糖尿病患者如何自我进行胰岛素注射？	81

101. 糖尿病人为什么要注意糖尿病肾病的防治?	82
102. 糖尿病孕妇如何开展治疗?	83
103. 育龄妇女患糖尿病时能怀孕吗?	85
104. 为什么新生儿排尿前哭闹?	85
105. 血尿如何自我观察?	86
106. 无痛性血尿的主要原因有哪些?	86
107. 血尿伴腰痛的常见原因有哪些?	86
108. 尿路结石的治疗原则是什么?	87
109. 尿路结石患者如何进行饮食治疗?	88
110. 血尿、浮肿伴头痛应考虑什么?	89
111. 急性肾炎的处理原则是什么?	89
112. 急性肾炎的饮食原则是什么?	90
113. 酱油色尿如何处理?	91
114. 新生儿血尿应考虑哪些因素?	92
115. 呕吐如何自我观察?	92
116. 呕吐酸酵宿食如何处理?	94
117. 呕吐黄绿色水如何处理?	95
118. 胃肠神经官能症如何处理?	96
119. 新生儿呕奶的原因有哪些?	98
120. 新生儿呕奶如何处理?	98
121. 新生儿吃奶时呛咳应考虑什么?	99
122. 呕血如何自我观察?	99
123. 呕血的常见原因有哪些?	100
124. 呕血如何紧急处理?	100
125. 新生儿呕血有哪些原因?	101
126. 便血如何自我观察?	102
127. 黑便如何处理?	102

128. 解鲜血便如何处理?	103
129. 腹泻、血样便伴腹痛、高热如何处理?	103
130. 腹泻如何自我观察?	104
131. 腹泻脓血样便伴腹痛、高热如何处理?	105
132. 腹泻暗红色水样便如何处理?	106
133. 腹泻大量米泔水样便或无色水样便如何处理?	107
134. 存放在冰箱里的食物食用后会引起肠炎吗?	108
135. 便秘如何处理?	108
136. 新生儿便秘的常见原因有哪些?	109
137. 如何处理新生儿便秘?	110
138. 什么是肿瘤?	110
139. 乳腺肿块的自我检查方法有哪些?	111
140. 乳腺肿块的常见原因有哪些?	112
141. 乳腺肿块伴血性分泌物如何处理?	113
142. 乳腺肿块伴桔皮样外观如何处理?	114
143. 颈部肿块的自我检查方法有哪些?	115
144. 颈部肿块的常见原因有哪些?	115
145. 腹部肿块的自我检查方法有哪些?	116
146. 腹部肿块的常见原因有哪些?	117
147. 头痛、眼胀、呕吐时为什么要警惕颅内肿块?	117
148. 食管癌如何处理?	118
149. 胃癌如何处理?	119
150. 肝癌如何处理?	120
151. 胰头癌如何处理?	121
152. 结肠癌如何处理?	121
153. 直肠癌如何处理?	122
154. 宫颈癌如何处理?	123

155. 卵巢癌如何处理？	124
156. 黄疸如何自我观察？	124
157. 黄疸的常见原因有哪些？	125
158. 皮肤黄疸伴酱油色尿如何处理？	126
159. 皮肤黄疸伴纳差、厌油如何处理？	126
160. 肝炎的预防原则有哪些？	127
161. 什么是新生儿生理性黄疸？	128
162. 新生儿病理性黄疸的常见原因有哪些？	128
163. 如何治疗新生儿病理性黄疸？	129
164. 水肿如何自我观察？	130
165. 水肿的常见原因有哪些？	130
166. 面部浮肿伴腰痛如何处理？	131
167. 营养不良性水肿如何处理？	132
168. 腹水如何自我观察？	132
169. 腹水的常见原因有哪些？	133
170. 肝硬化腹水如何处理？	133
171. 瘫痪的常见原因有哪些？	134
172. 突然嘴歪如何处理？	135
173. 瘫痪如何康复及护理？	135
174. 烧伤如何自我紧急处理？	136
175. 酸、碱烧伤如何自我处理？	138
176. 如何处理遇到的交通事故？	139
177. 怎样处理外伤断肢？	139
178. 如何对骨折病人简单固定？	140
179. 如何初步处理外伤伤口？	140
180. 如何安全地转送外伤病人？	141
181. 外伤出血如何自我紧急止血？	142

182. 在急救现场如何简单地消毒?	143
183. 铁锈钉刺破皮肤后如何处理?	144
184. 踝关节扭伤后如何自我救护?	144
185. 关节脱位如何紧急处理?	145
186. 如何处理塌方受压窒息病人?	145
187. 触电如何急救?	146
188. 溺水如何急救?	147
189. 溺粪如何急救?	147
190. 有机磷中毒如何处理?	148
191. 煤气中毒家庭如何自救?	149
192. 毒蜂蜇伤后如何处理?	149
193. 蝎子螫咬后如何处理?	150
194. 毒蛇咬伤后如何处理?	150
195. 误服药物后如何处理?	151
196. 服安眠药自杀如何抢救?	152
197. 鱼胆中毒如何处理?	152
198. 蟾蜍中毒如何抢救?	153
199. 高锰酸钾中毒如何处理?	153
200. 食用发芽土豆中毒如何处理?	154
201. 酒精中毒如何处理?	154
202. 为什么新生儿醇浴时要防止酒精中毒?	155
203. 小儿误食灭鼠药如何处理?	155
204. 小儿误食洗涤剂如何处理?	155
205. 小儿用药过量如何处理?	156
206. 小儿出现心脏杂音如何处理?	157
207. 小儿出汗如何处理?	157
208. 狂犬咬伤后如何处理?	158

209. 鼻衄的常见原因有哪些?	159
210. 鼻衄如何紧急处理?	159
211. 鼻咽癌的早期表现有哪些?	160
212. 鼻塞的常见原因有哪些?	160
213. 副鼻窦炎如何防治?	161
214. 龋齿如何防治?	161
215. 口臭如何防治?	162
216. 牙齿着色的原因有哪些?	162
217. 牙龈出血如何预防?	163
218. 外耳道异物如何简单处理?	163
219. 过敏性鼻炎如何处理?	164
220. 鱼刺扎嗓子如何处理?	164
221. 眼外伤如何处理?	165
222. 电光眼如何防治?	165
223. 红眼病如何防治?	166
224. 戴眼镜应注意哪些事项?	166
225. 癫痫病人家庭如何护理?	167
226. 如何照顾精神病患者?	167
227. 中暑如何处理?	168
228. 手足皲裂如何防治?	169
229. 冻疮如何防治?	169
230. 疥疮如何防治?	170
231. 痤疮如何防治?	171
232. 手足癣如何治疗?	171
233. 荨麻疹如何处理?	172
234. 腋臭症家庭如何护理?	172
235. 肛门瘙痒症如何处理?	173

236. 小儿为什么会夜间磨牙?	174
237. 疝气嵌顿如何紧急处理?	174
238. 阳萎如何处理?	175
239. 血精的常见原因有哪些?	176
240. 早泄如何处理?	176
241. 包茎与包皮过长有何危害?	177
242. 淋病如何防治?	177
243. 女阴瘙痒如何处理?	178
244. 阴道痉挛如何处理?	179
245. 阴冷如何治疗?	179
246. 痛经如何处理?	180
247. 妊娠剧吐如何处理?	180
248. 哺乳时乳头被咬破如何处理?	181
249. 哺乳期乳房胀痛如何处理?	181
250. 急产病人如何救护?	182
251. 胎膜早破水如何处理?	183
252. 先兆流产应注意什么?	183
253. 孕妇小腿抽搐如何防治?	184
254. 浴室洗澡时晕厥如何自我救护?	184
255. “坐板疮”如何防治?	185
256. 落枕如何进行简易处理?	185
257. 肥胖的原因有哪些?	186
258. 肥胖如何防治?	187
259. 消瘦如何防治?	187
260. 褥疮如何预防与处理?	188
261. 痔疮家庭如何护理?	188
262. 家庭小药箱	189

1. 发热如何自我观察?

发热指体温超过正常而异常地增高。正常人体的体温恒定来源于大脑皮层和下丘脑的体温调节中枢维持机体产热与散热的相对平衡。一般正常成人的舌下温度是 37°C ，直肠温度是 37.5°C ，腋下温度是 36.7°C ；正常小儿的体温范围是：直肠温度 $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ，舌下温度较直肠温度低 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，腋下温度为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。如果因疾病导致产热与散热失去平衡，产热过多或散热过少均可导致发热。发热根据其程度分为：成人舌下温度 $<38^{\circ}\text{C}$ 为低热， $38\sim 38.9^{\circ}\text{C}$ 为中等发热，在 $39\sim 41^{\circ}\text{C}$ 之间为高热， $>41^{\circ}\text{C}$ 为过高热；小儿直肠温度在 $37.8\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ 之间为低热， $>39^{\circ}\text{C}$ 为高热， $>41.5^{\circ}\text{C}$ 为过高热，持续发热 2 周以上为长期发热。

体温的测量一般用水银温度计，分口表和肛表 2 种，测体温前被测量部位 30 分钟内不宜使用冷、热物品，以免影响测量结果。测量时间口表测舌下温度为 5 分钟，测腋下温度为 5~10 分钟，肛表测直肠温度为 3 分钟。

发热时要经常动态观察体温变化及伴随症状，了解病情进展、药物疗效，以对疾病的正确诊断提供有价值的线索。

2. 发热如何护理?

发热是机体对防御疾病和适应环境的一种正常的代偿性

反应,体温在 38°C 以下,一般不必使用退热药,可以安静休息,减少产热;居室通风,保持凉爽,增加散热。另外亦可用低于体温 2°C 的温水擦浴来散热,并及时补充水分与电解质,以防止发热出汗,导致血容量降低,出现虚脱。对于长时间低热的病人,因营养物质大量消耗,应多食高热量、高蛋白、易消化的食物,同时保持口腔清洁,多漱口。

3. 发热如何用药?

体温在 38°C 以上,对于温水浴等效果不显著者可用醇浴、冰枕及药物降温。

(1) 醇浴:利用乙醇较大的挥发性和刺激皮肤血管扩张的特性来增加散热,一般醇浴降温效果较好。用 $30\%\sim 50\%$ 酒精 $200\sim 300\text{ml}$,温度 30°C ,擦浴腋窝、腹股沟、腘窝等大血管处及手、足心等血管丰富的部位,而胸部、腹部、脑部等处则不宜擦浴,每次擦浴时间 $15\sim 20$ 分钟,约 30 分钟后复测体温,以观察醇浴效果。

(2) 冰枕:对于醇浴效果不佳者,为保护脑部等重要脏器的功能不受高热的损害,可用塑料袋或暖水袋盛装冰水混合液,用毛巾包裹后置于后枕部协助降温。

(3) 药物降温:对于物理降温效果较差者,可口服复方阿司匹林(APC)片,成人口服 $0.42\sim 0.84\text{g}/\text{次}$,小儿 $5\sim 10\text{mg}/\text{kg}/\text{次}$,每 $4\sim 6$ 小时口服 1 次,如降温效果欠佳可重复使用 $2\sim 3$ 次,小儿也可使用退热灵灌剂, $20\text{mg}/\text{kg}/\text{次}$,直肠给药,使用药物降温时应多饮水。

若家庭使用上述方法仍不见效,应去医院就诊,以弄清

发热的原因，肌肉注射复方氨基比林、安乃近或柴胡注射液等。

4. 发热、咳嗽、咳大量脓痰如何处理？

常见原因为肺脓肿。是由于多种病因引起的肺组织化脓性病变。多发生于壮年，男多于女，起病急骤，有畏寒、发热，体温可达 $39\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，伴咳嗽、咳粘液痰或脓痰，可出现咯血，依据口腔手术、昏迷呕吐、异物吸入的病史及临床表现，检查时 X 线肺野大片浓密炎性阴影中有脓腔及液平面，血常规有白细胞总数和中性粒细胞显著升高，血、痰培养阳性可以诊断。早期肺脓肿与肺炎相似，但后者常有口唇疱疹、咳铁锈色痰而无大量脓痰，X 线无脓腔形成。

治疗：

(1) 注意休息，进食半流汁、高热量、高蛋白质饮食，室内空气流通，口腔清洁，应用祛痰剂化痰。

(2) 控制感染：抗菌素剂量要大，用药要早，疗程要长。首选青霉素 G，一般 400 万 $\sim$ 800 万单位/天，重者 1 000 万 $\sim$ 2 000 万单位/天，耐青霉素者可选洁霉素 0.5g/次口服，3 $\sim$ 4 次/天，或灭滴灵 0.4g/次，3 次/日，口服，疗程一般为 2 $\sim$ 3 个月，直至 X 线上脓腔闭合，炎症完全消失。

(3) 局部治疗：对抗菌治疗不佳或脓腔不易闭合者，可辅以局部给药，常有环甲膜穿刺滴入法，体位引流法、脓肿穿刺法等。

(4) 外科手术治疗：当慢性肺脓肿内科治疗 3 月无效，大咯血危及生命，或疑为支气管肺癌时可行外科手术。