

郝玉美
张琴
主编

实用

身体疾病 自我防治

自我

心理卫生 自我保健

保护

法律权益 自我保护

指南

生活烦事 自我排解

天灾人祸 自我救助



山东
出版
社

实用自我保护指南

郝玉美 张琴 主编



山东画报出版社

身体疾病 自我防治

目 录

看病用药常识

1. 怎样去医院看病? (2)
2. 什么情况下看急诊? (3)
3. 如何看专家门诊? (4)
4. 怎样挂号看病? (4)
5. 头痛时怎样去就诊? (5)
6. 家庭应常备一些什么药品? (6)
7. 怎样计算小儿用药量? (8)
8. 尿液化验有什么意义? (9)
9. 血常规化验有什么意义? (10)
10. 合理用药 6 则 (13)
11. 联合用药有什么好处? (14)
12. 口服药物不宜用茶水送服 (14)
13. 怎样吃药才可口? (15)
14. 口服药物的最佳时间 (15)
15. 怎样快速溶解药丸? (16)
16. 药品如何贮存? (16)
17. 孕妇用药要注意些什么? (17)

18. 老年人用药要注意些什么问题? (18)
19. 麻醉药和麻醉药品有什么不同? (18)
20. 怎样识别药物的有效期和失效期? (19)
21. 如何从药品的外观性状看药品是否变质? (19)

用药禁忌与用药科学

22. 哪些病人应慎用或不用退热药? (22)
23. 服用阿斯匹林宜多喝开水 (23)
24. 助消化药和健胃药应区分使用 (23)
25. 痰多不能用镇咳药 (24)
26. 糖皮质激素为何有退热作用? (24)
27. 糖皮质激素可诱发哪些疾病, 有哪些禁忌症? (24)
28. 为什么抗癫痫药不能突然停用? (25)
29. 鱼肝油多服会中毒 (25)
30. 药物中毒怎么办? (26)
31. 怎样使呕吐或口噤病人服药? (27)
32. 何谓抗高血压药的“阶梯疗法”? (28)
33. 利血平为什么能治疗高血压危象? (28)
34. 怎样优选降压药? (29)
35. 硝酸甘油和心得安治疗心绞痛的原理是什么?
二者合用有什么好处? (30)
36. 冠心病、心脏病病人怎样服用硝酸甘油? (30)
37. 新型青霉素比青霉素 G 好吗? (31)
38. 先锋霉素能当青霉素用吗? (31)
39. 庆大霉素能当青霉素用吗? (32)
40. 什么情况下将青霉素 G 与链霉素合用? (32)

41. 氨基甙类抗生素为何对听神经毒性大? 孕妇为何要尽量避免使用?	(33)
42. 服用四环素类药物为何不能加服小苏打?	(33)
43. 痢特灵用于治疗消化性溃疡的原理及用法	(34)
44. 吡哌酸是一种什么药?	(34)
45. 怎样防治细菌产生的抗药性?	(34)
46. 服驱肠虫药物时都要忌油吗?	(35)
47. 为什么红汞、碘酒不能混合使用?	(35)
48. 酒精消毒为何用 70~75% 的浓度最好?	(35)
49. 何谓抗肿瘤药的联合疗法?	(36)
50. 怎样正确使用眼药水?	(36)
51. 对眼睛有副作用的药物	(37)
52. 妙用六神丸 10 则	(38)
53. 人参是否人人都可服用	(39)
54. 创可贴新用	(40)

常见急症危症的紧急处理

55. 外科急救的顺序	(42)
56. 如何进行胸外心脏按压?	(44)
57. 如何进行人工呼吸?	(45)
58. 拳击复苏是怎么回事?	(48)
59. 溺水急救	(49)
60. 触电急救	(51)
61. 吐血时怎么办?	(52)
62. 遇到晕厥病人时怎么办?	(53)
63. 昏迷是怎么回事?	(55)

64. 抽风发生时如何处理?	(55)
65. 猝死的急救	(56)
66. 发生骨折后怎么办	(58)
67. 发生出血后怎么办?	(59)
68. 外伤简易治疗数法	(61)
69. 烫伤自我简易疗法	(63)
70. 蚊虫咬伤的处理方法	(64)
71. 蜂、蝎蜇伤的处理方法	(65)
72. 蛇、虫咬伤的处理方法	(65)
73. 外伤简易止血法	(66)
74. 腹痛的简易处理方法	(66)
75. 开放伤口的现场处理	(67)
76. 碰到重伤病人的抢救顺序	(69)
77. 怎样转运重伤病人?	(71)

呼吸道与心血管疾病的自我防治

78. 支气管炎饮食疗法 10 则	(75)
79. 气管炎治疗 1 法	(76)
80. 咯血怎么办?	(76)
81. 怎样预防自发性气胸?	(77)
82. 哮喘和哮喘持续状态是怎么回事?	(78)
83. 急性上呼吸道感染时怎么办?	(79)
84. 肺心病人如何进行自我护理?	(79)
85. 哪些人应特别防止感冒?	(80)
86. 怎样预防冠心病?	(81)
87. 冠心病怎样进行家庭护理?	(83)

88. 心脏病病人 10 不宜	(84)
89. 如何有效预防高血压?	(85)
90. 如何防治病毒性心肌炎?	(86)
91. 病毒性心肌炎如何进行饮食疗法?	(87)
92. 心血管神经官能症是怎么回事?	(88)
93. 高血压病人如何进行非药物治疗?	(89)
94. 如何发现急性心肌梗塞病人?	(90)
95. 心肌梗塞病人出院后怎么办?	(92)
96. 高脂血症如何进行自我保健?	(93)
97. 偏方降压 9 法	(94)

消化、血液与内分泌疾病的自我诊断与防治

98. 常用消食 9 法	(97)
99. 治疗胃痛 3 法	(98)
100. 治疗呕吐 3 法	(98)
101. 治疗腹痛 3 法	(98)
102. 为什么上厕所大便时不宜读书看报?	(99)
103. 有了习惯性便秘怎么办?	(99)
104. 偏方治便秘 3 法	(100)
105. 驱除蛔虫 2 法	(100)
106. 黄疸是怎么回事?	(100)
107. 溃疡病恶变先兆有哪些?	(102)
108. 如何早期发现胃癌?	(103)
109. 什么是蜘蛛痣?	(104)
110. 什么是贫血痣?	(105)
111. 贫血是怎么回事?	(105)

112. 怎样观察糖尿病的病情变化? (106)
113. 糖尿病急性并发症及慢性病变有哪些? (107)
114. 巧治糖尿病 2 法 (107)
115. 甲亢是怎么回事? 怎样治疗? (108)

脑血管病、中风、癫痫与头痛的救治

116. 脑溢血是怎么回事? (111)
117. 脑溢血病人如何转运? (112)
118. 夜间饮水能预防血栓形成 (112)
119. 何谓中风? (113)
120. 中风有哪些常见的先兆症状? (113)
121. 高血压脑病是怎么回事? (114)
122. 癫痫病人应怎样安排生活和工作? (115)
123. 发生癫痫时应怎样护理? (115)
124. 如何控制癫痫发作? (116)
125. 哪些头痛需要去医院诊治? (117)
126. 如何治疗偏头痛? (118)
127. 偏头痛热水浸泡疗法 (119)

晕动病、急性中毒的自我防治与老年监护

128. 防治晕动病数法 (121)
129. 食物中毒是怎么回事? 如何进行家庭急救? (121)
130. O157 大肠杆菌食物中毒是怎么回事? 如何预防?
..... (123)
131. 为什么吃发芽土豆会中毒? (125)

132. 食用腌制食物也能中毒吗?	(125)
133. 食油变味能吃吗?	(127)
134. 误服强酸或强碱怎么办?	(127)
135. 发生煤气中毒怎么办?	(128)
136. 有机磷农药中毒时怎么办?	(129)
137. 老年夫妻间的健康监护应注意些什么?	(130)
138. 怎样护理老年癌症病人?	(131)
139. 中老年人常见的肿瘤早期信号有哪些?	(132)
140. 如何防治中暑?	(133)

眼病的防治

141. 突然失明是怎么回事?	(136)
142. 一过性视力障碍是怎么回事?	(137)
143. 酸、碱溅入眼内怎么办?	(138)
144. 为什么不要去看电焊的光焰? 如何防治电光性眼炎?	(139)
145. 怎样防治近视眼?	(140)
146. “红眼病”的诊断与治疗	(142)
147. 青光眼是怎么回事? 怎样诊治?	(143)
148. 异物进入眼睛怎么办?	(145)
149. 眼球碰伤后怎么办?	(146)

口腔疾病的防治

150. 口臭是怎么回事? 如何去除?	(149)
151. 孩子一出生就有牙怎么办?	(150)

152. 孩子长了“马牙”怎么办?	(151)
153. 掉下下巴后怎么办?	(151)
154. 拔牙后应注意什么事项?	(152)
155. 拔牙后出血怎么办?	(153)
156. 青少年如何进行牙齿保健?	(154)
157. 怎样早期发现口腔癌?	(155)
158. 口呼吸是怎么回事? 如何调治?	(157)
159. 口眼歪斜怎么办?	(158)
160. 巧治牙痛 26 法	(159)

耳鼻喉疾病的诊治

161. 鼻出血时怎么办?	(163)
162. 如何诊治儿童慢性鼻窦炎?	(164)
163. 急性会厌炎是怎么回事?	(164)
164. 声音嘶哑时怎么办?	(165)
165. 什么是美尼尔氏病?	(166)
166. 耳和鼻孔进了异物怎么办?	(167)
167. 突发性耳聋时怎么办?	(168)
168. 生了鼻疳怎么办?	(169)
169. 发现孩子耳聋之后怎么办?	(170)

儿科保健知识

170. 新生儿黄疸是怎么回事? 发现新生儿黄疸怎么办?	(173)
171. 小儿喉炎是怎么回事? 得了喉炎怎么办?	(173)

172. 小儿肠套叠是怎么回事?	(174)
173. 小儿食欲不振怎么办?	(174)
174. 婴儿喂药技巧	(175)
175. 儿童为什么要进行预防接种?	(176)
176. 我国儿童计划免疫的具体内容是怎样的?	(176)
177. 什么是儿童计划免疫保偿制?	(177)
178. 我国儿童免疫程序是怎样的?	(177)
179. 为什么预防接种证要长期保存?	(178)
180. 孩子出生后应到哪里去打免疫预防针? 家长需做哪些配合工作?	(179)
181. 打了预防接种针为什么还会得传染病?	(180)
182. 预防接种的一般反应及处理	(180)
183. 哪些人应补种卡介苗?	(181)
184. 怎样判断卡介苗接种是否成功?	(182)
185. 服用小儿麻痹糖丸疫苗应注意什么	(182)
186. 为什么育龄妇女和孕妇要接种破伤风类毒素?	(183)
187. 为什么乙肝疫苗接种越早效果越好?	(183)
188. 乙肝表面抗原阳性的妇女怀孕后应注意些什么?	(184)
189. 家庭中有乙肝病人或乙肝表面抗原携带者, 其他成员 怎样预防?	(184)
190. 怎样合理使用丙种球蛋白?	(185)

妇科保健知识

191. 青春期女孩发育有什么特点?	(187)
--------------------------	-------

192. 母亲应如何关照青春发育期的女儿?	(187)
193. 怎样计算月经周期?	(188)
194. 怎样判断月经是否正常?	(188)
195. 怎样预防痛经?	(189)
196. 妇女在月经期应注意些什么?	(190)
197. 月经期妇女为什么要禁止性交?	(190)
198. 月经期妇女洗澡怎么办?	(191)
199. 妇女为什么要经常清洗外阴部?	(191)
200. 妇女便后应向哪个方向擦大便?	(192)
201. 妇女应怎样正确使用阴道坐药?	(192)
202. 初次性交女方不见红是女方不贞吗?	(193)
203. 性交后精液流出阴道会造成不孕吗?	(193)
204. 何谓假孕?	(194)

妇科疾病自我防治

205. 何谓“蜜月膀胱炎”?	(196)
206. 什么是白带? 如何通过白带性状判断疾病?	(197)
207. 怎么预防妇科感染?	(198)
208. 霉菌性外阴炎是怎样发生的? 如何诊治?	(199)
209. 宫颈糜烂能转变为宫颈癌吗?	(200)
210. 中老年妇女为什么要做定期妇科检查?	(200)
211. 妇女常见恶性肿瘤有哪些?	(201)
212. 为何须重视中老年妇女性交后出血?	(201)
213. 乳房内发现肿块怎么办?	(202)
214. 怎样进行乳房病的自我检查?	(202)
215. 患急性乳腺炎怎么办?	(203)

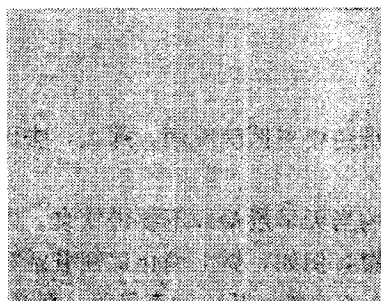
216. 怎样防治子宫颈癌?	(205)
217. 外阴白色病变是怎么回事?	(206)
218. 急性下腹痛时怎么办?	(207)
219. 哪些原因可以造成不规则阴道出血?	(208)

性病知识

220. 什么是性病, 它分为哪些类型	(211)
221. 尖锐湿疣是怎么回事?	(211)
222. 如何诊治梅毒?	(212)
223. 如何诊治淋病?	(214)
224. 艾滋病是怎么回事? 怎样预防?	(215)

孕妇保健与计划生育知识

225. 妊娠期如何进行保健?	(218)
226. 孕妇如何自我监护?	(220)
227. 孕妇的“8 不要”与“6 不宜”	(221)
228. 孕妇进行超声波检查有何意义?	(221)
229. 孕妇怎样保证营养?	(222)
230. 如何使用宫内节育器?	(223)
231. 如何选择避孕药物?	(224)
232. 怎样运用自然避孕法?	(225)
233. 男女性生活应注意些什么?	(226)
234. 哪些人不要结婚?	(227)
235. 哪类妇女不能或不宜受孕生育?	(228)



看病用药常识

1. 怎样去医院看病?

人患病以后,难免要去医院看病,那么,去医院看病应注意什么事项呢?

首先,去看病的当天早晨最好不要进饮食。因为医院的许多检查需要病人空腹,例如,做上消化道钡餐透视或胃镜检查胃肠疾病、糖尿病人查血糖、肝功检查等等,都必须空腹检查。

其次,不要隐瞒病情。医生诊病是通过患者陈述的情况,结合个人的临床经验及所学专业知知识,最后作出诊断的。如果患者隐瞒病情,医生就会作出不正确的诊断,从而延误疾病的诊断和治疗。

第三,不要乱投医。有的人生了病,到处求医问药,结果病没有治好,却花了许多冤枉钱,甚至被江湖郎中欺骗。应根据病情的轻重程度,选择恰当的医院就医,最好找内行人咨询一下,这样可以避免就医的盲目性,做到少花钱治好病。

第四,切忌乱检查。医生诊病,主要依靠病史作诊断,各种检查是帮助医生诊病的辅助手段,如果诊断明确,就没有必要进行辅助检查了。必须检查时也应本着少而精的原则,最好不要盲目请医生进行各项检查。

最后,不要过分迷信贵重或进口药品。药品的价格是根据生产过程的各个环节及原材料成本核定的,药品的好坏与价格没有直接关系,有的药品价格低,但治疗效果好,副作用也少,例如,用青霉素、阿斯匹林治疗炎症和感冒就有物美价廉的效果。因此,去医院看病,不要过分迷信贵重及进口药品,不要要求医生给开所谓的好药贵药,应由医生根据病情开处方取药。

2. 什么情况下看急诊?

所谓急诊是指需要紧急救治和迅速处理的疾病。急诊患者一是由于疾病发作突然或受到外伤、异物侵入体内等,使身体处于危险或非常痛苦的状态,急需医生进行抢救。因此,不是任何疾病都需要去看急诊的,遇到下列情况应去看急诊:

- (1) 急性外伤、脑外伤、骨折、脱臼、撕裂伤、烧伤等。
- (2) 突然的急性腹痛。
- (3) 突发高热。
- (4) 突然出血、吐血、有内出血象征、流产、小儿腹泻、严重脱水、休克者。
- (5) 有抽风症状或昏迷不醒者。
- (6) 耳道、鼻道、咽部、眼内、气管、支气管及食道中有异物者。
- (7) 眼睛急性疼痛、红肿或急性视力障碍。
- (8) 颜面青紫,呼吸困难者。
- (9) 中毒、服毒、刎颈、自缢、淹溺、触电者。
- (10) 急性尿闭者。
- (11) 发病突然,症状剧烈,发病后迅速恶化者。
- (12) 烈性传染病可疑者。
- (13) 急性过敏性疾病。
- (14) 其他,例如喉部剧痛、流涎、憋气者。

无论什么时间,遇到上述情况,都要迅速去医院看急诊。千万不要存侥幸心理,耽误抢救时机。