

现代家庭医疗保健实用丛书

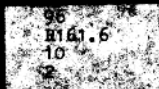
中青少年家庭医疗保健

主编 李 昆 陈仕彬



江西高校出版社

现代家庭医疗



中青少年家庭医疗保健

主 编	李 昆	陈仕彬
编写人员	应 宽	孙玲华
	余叔侃	肖菊兰
	姜爱贤	黄莫愁
	曾昭琳	马桂英
	罗兴中	



江西高校出版社

(赣)新登字第 007 号

书 名: 中青少年家庭医疗保健
作 者: 李 昆 陈仕彬 主编
出 版: 江西高校出版社(南昌市洪都北大道 16 号)
发 行: 江西高校出版社(南昌市洪都北大道 16 号)
经 销: 各地新华书店
印 刷: 南昌市印刷五厂
开 本: 787×1092 1/36
印 张: 5.33
字 数: 10.0 千
印 数: 1—7000 册
版 次: 1995 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
定 价: 5.50 元
ISBN7-81033-429-8
R·19

邮政编码: 330046 电话: 8331257, 8332093, 8329894

(江西高校版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

普及医学保健知
识促进家庭健康

陈敏章

九四年三月

前 言

当今人类医学科学的发展,已由临床医学发展到预防医学和康复医学。据国内外专家学者预测,到21世纪,自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展,医疗、卫生、保健工作的重点,也将会逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭,这样,家庭的自我医疗、自我护理和自我保健,将会成为人们防治疾病、维持健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的需求,我们编写了这套《现代家庭医疗保健实用丛书》奉献给读者,旨在向广大群众普及医学知识与技能,提高人民的自我保健意识和自我保健能力,为实现我国到2000年“人人享有卫生保健”、“人人健康”的目标,奠定医学知识与技能基础,使医学更好地为维护人民健康和“四化”建设服务。

全套丛书共分十个分册,主要从以下几个方面实际情况和需要编写。其一,基于不同年龄患者疾病表现、诊断、治疗、预防和护理的特殊性,依照年龄顺序,编写了《小儿家庭医疗保健》、《中青年家庭医疗保健》和《老年家庭医疗保健》三个分册;其二,鉴于目前防治手段和保健方法除药疗、手术之外,又增加了食疗、理疗、气功、按摩和护理等新手段,编写了《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩与理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册;其

三、鉴于女性生理特点和疾病的特殊性，编写了《妇女家庭医疗保健》分册；其四，鉴于读者家庭用药的需要，编写了《家庭用药指南》分册；其五，鉴于人的健康状况，除与生物、理化因素直接相关外，还受心理、社会因素的影响和制约这一现实，编写了《家庭心理卫生保健》分册，以使人们注重心理卫生，防治心身疾病；其六，鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识，因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象，编写了《家庭夫妻性生活保健》分册。各分册由其主编负责组织编写并审定修改，全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云审稿、统稿和定稿。

这套丛书的编写，得到了国家卫生部陈敏章部长的大力支持和关怀，陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外，这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

本丛书在编写过程中，尽管吸取了近年来国内外医家和学者研究的最新成果，坚持了通俗性、实用性、科学性、前沿性、贴近性和独特性原则，但由于时间仓促，加上我们学术水平所限，书中不足之处在所难免，诚恳地期望同行和读者批评指正。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会
一九九四年九月于南昌

目 录

第一章 中青少年生理特点

- 一、中青少年的年龄划分 (1)
- 二、骨骼和造血系统 (1)
- 三、心血管系统 (3)
- 四、呼吸系统 (4)
- 五、消化系统 (5)
- 六、生殖系统 (6)
- 七、神经系统 (7)
- 八、中国人标准体重如何判定,肥胖和消瘦是否
都是病态 (8)
- 九、国人标准身高是多少,矮个子和高个子是否
都是病态 (9)
- 十、遗传对身体是否有害 (10)

第二章 饮食与疾病

- 一、饮食中的营养要素不足与过剩 (11)
 - (一)营养不良与蛋白质缺乏症
 - (二)精米白面与维生素 B₁缺乏症

- (三) 缺碘与地方性甲状腺肿
- (四) 维生素过多与中毒反应
- (五) 高脂饮食与动脉粥样硬化
- (六) 多食与糖尿病
- 二、饮食与寄生虫病..... (21)
 - (一) 红菱、荸荠与姜片虫病
 - (二) 溪蟹、喇蛄与肺吸虫病
 - (三) 鱼生粥与华支睾吸虫病
 - (四) 生吃猪、牛肉与肠绦虫病
- 三、不洁饮食与肠道传染病..... (26)
 - (一) 不洁饮食与细菌性痢疾
 - (二) 不洁饮食与阿米巴病
 - (三) 不洁饮食与细菌性食物中毒
 - (四) 不洁饮食与伤寒
 - (五) 毛蚶与甲型肝炎
 - (六) 不洁饮食与成人轮状病毒胃肠炎
 - (七) 不洁饮食与霍乱
- 四、饮食与肿瘤..... (38)
 - (一) 饮食与胃癌
 - (二) 霉变食物与肝癌
 - (三) 高脂餐与结肠癌
 - (四) 高脂餐与乳腺癌
 - (五) 高脂餐与前列腺癌
- 五、蔬菜与中毒..... (42)
 - (一) 四季豆中毒

- (二)鲜黄花菜中毒
- (三)毒草中毒
- (四)发芽马铃薯中毒
- (五)饮食与铅中毒
- (六)蚕豆与溶血
- 六、饮酒与疾病..... (47)
 - (一)暴饮暴食与急性胰腺炎
 - (二)长期饮酒与慢性胰腺炎
 - (三)狂饮与酒精性低血糖
 - (四)长期多量饮酒与酒精性肝硬化
 - (五)饮食与慢性胃炎及胃、十二指肠溃疡

第三章 常见疾病的早期信号

- 一、偏头痛的信号..... (53)
- 二、持续性头部胀痛可能是高血压的信号..... (53)
- 三、慢性进行性加重的头痛要警惕颅内肿瘤..... (54)
- 四、突发性头痛欲裂要警惕蛛网膜下腔出血..... (54)
- 五、发热伴头痛、恶心、呕吐是脑膜炎的信号..... (55)
- 六、剧烈头痛伴眼球胀痛要警惕青光眼..... (56)
- 七、发热伴皮疹常见于哪些传染病..... (57)
- 八、反复流血性鼻涕要警惕鼻咽癌..... (58)

九、经常牙龈、鼻出血伴贫血要警惕血液病 …	(58)
十、中耳炎为何会酿成脑膜炎……………	(60)
十一、面部危险三角区内生疖肿为何危险……	(61)
十二、面腮肿痛应警惕什么病……………	(61)
十三、眼突出、易激动应警惕什么病 ……	(62)
十四、面部出现蝶形红斑要警惕什么病…………	(63)
十五、颈部出现肿块是多种疾病的信号…………	(64)
十六、顽固性声嘶要当心喉结核和喉癌…………	(65)
十七、肩颈部疼痛最常见哪些病……………	(66)
十八、发热伴唇周疱疹最常见哪些病……………	(67)
十九、发热、犬吠样咳嗽伴咽喉白膜要警惕白喉 …	(68)
二十、多食、多饮、多尿是糖尿病的信号…………	(68)
二十一、胸痛伴一侧胸壁隆起可能是胸腔积液……	(70)
二十二、发热伴咳大量脓痰须注意肺脓肿……	(71)
二十三、高热、胸痛、咳铁锈色痰应警惕什么病……	(72)
二十四、慢性支气管炎为什么容易引发肺气肿、肺源性心脏病……………	(73)
二十五、感冒后出现胸闷、心悸为什么要警惕心肌炎	(74)
二十六、吞咽不畅或梗噎首先要排除食管癌…………	(75)
二十七、反复咯血最常见于哪些疾病……………	(76)

二十八、女性乳腺肿块应警惕哪些病·····	(77)
二十九、男性乳房肿大为什么要注意肝硬化·····	(78)
三十、脉搏脱搏或心跳过缓应警惕什么病·····	(79)
三十一、高血压不治疗可能发展为高血压心脏病·····	(80)
三十二、熟睡突然气逼、端坐方能呼吸为什么不要忽 视心脏病·····	(80)
三十三、反复发作的风湿热为什么可能发展成风湿 性心脏病·····	(81)
三十四、有规律的心窝痛可能是什么病·····	(82)
三十五、溃疡病久治不愈为什么要警惕胃癌·····	(83)
三十六、溃疡病人突然上腹剧痛要警惕什么·····	(83)
三十七、右上腹阵发性钻顶样痛应警惕什么·····	(84)
三十八、解黑便应警惕什么病·····	(84)
三十九、解粘液血便久治不愈应警惕什么病·····	(85)
四十、大便后滴血常见于什么病·····	(85)
四十一、大便时肛门剧痛常见于什么病·····	(86)
四十二、右下腹疼痛拒按应警惕什么病·····	(87)
四十三、尿频、尿急、尿痛应警惕什么病·····	(87)
四十四、无痛性血尿为什么应引起重视·····	(88)

- 四十五、突然发作的腰痛伴血尿应警惕什么病……
…… (88)
- 四十六、腰痛及臀部、下肢痛应警惕什么病症 ……
…… (89)
- 四十七、喜欢吃生米、泥巴等“怪食癖”要注意什么病
…… (89)
- 四十八、大便排出带子样虫片应警惕什么病……
…… (90)
- 四十九、解乳白色尿、油腻餐后加重应警惕什么病
…… (91)
- 五十、走长路时下肢疼痛,休息片刻缓解应警惕什么
病…… (91)
- 五十一、受寒冷时手指发麻、疼痛、苍白应警惕什么
病 …… (92)
- 五十二、对称性关节肿痛为什么要注意类风湿关节
炎 …… (93)
- 五十三、步态异常(剪刀步态、慌张步态、鸭行步态)
常见于什么疾病 …… (94)
- 五十四、中年以上出现手足震颤常见哪些疾病……
…… (94)
- 五十五、反复发作的单个足趾肿痛为什么首先要想
到痛风病 …… (95)
- 五十六、尿道溢脓应警惕什么病…… (96)

第四章 常见疾病的家庭疗养

一、慢性疾病的家庭疗养…………… (97)

- (一)肺结核
- (二)高血压
- (三)冠心病
- (四)偏瘫病人的恢复期治疗
- (五)肺心病
- (六)席汉氏综合征
- (七)如何把握抗癫痫药物的治疗量
- (八)慢性肾炎病人应预防肾功能的恶化
- (九)甲状腺功能亢进病人如何使用药物治疗
- (十)习惯性便秘的几种解除方法
- (十一)怎样克服神经衰弱性失眠
- (十二)肾下垂、胃下垂
- (十三)肛裂如何预防再出血和感染
- (十四)痔疮出血的防治
- (十五)皮肤皲裂的简单预防和治疗
- (十六)被狗咬伤怎么办
- (十七)截瘫病人如何训练排二便

二、常见急症和意外损伤现场处理 …………… (115)

- (一)溺水病人的现场抢救
- (二)触电病人的现场抢救
- (三)煤气中毒的预防及救治

- (四)中暑的解救
- (五)农药中毒的现场抢救
- (六)骨折病人的现场救护
- (七)酒醉的处理
- (八)三叉神经痛的简便止痛办法
- (九)咯血窒息病人的急救

第五章 病毒性肝炎咨询问答

- 一、黄疸是怎样形成的,有黄疸就是肝炎吗 (125)
- 二、谷丙转氨酶(GPT)升高一定就是肝炎吗 (126)
- 三、GPT 越高肝病越严重吗 (127)
- 四、怎样早期发现肝炎 (128)
- 五、慢性肝炎有哪些主要临床表现 (129)
- 六、哪些因素可促使急性乙型肝炎慢性化 ... (130)
- 七、重症肝炎有哪些主要临床表现 (131)
- 八、何谓肝肾综合征,如何预防 (132)
- 九、什么是肝昏迷,引起肝昏迷常见的诱因有哪些 (133)
- 十、为什么有些肝炎患者黄疸长时间不消退 (134)
- 十一、甲、乙、丙、丁、戊型肝炎可重叠感染吗,这种情况是否会使病情加重 (135)

十二、肝硬化病人为什么容易发生腹水和呕血……	(136)
十三、蜘蛛痣是否一定是肝硬化的信号 ……	(137)
十四、血清蛋白测定对肝病有什么意义 ……	(138)
十五、肝炎病人检测甲胎蛋白有何临床意义……	(139)
十六、和乙肝病友谈谈预后 ……	(140)
十七、如何合理应用保肝药 ……	(141)
十八、目前有哪些抗病毒药物,疗效如何……	(142)
十九、慢性肝炎在什么情况下试用免疫促进剂……	(143)
二十、慢性肝炎在哪种情况下可试用免疫抑制剂…	(144)
二十一、肝炎合并肺结核怎么治疗 ……	(145)
二十二、慢性肝炎病人如何疗养 ……	(145)
二十三、肝炎病人应怎样安排饮食 ……	(147)
二十四、肝炎病人为什么不能喝酒 ……	(148)
二十五、肝硬化病人如何预防发生呕血 ……	(149)
二十六、病毒性肝炎是怎样传播的 ……	(150)
二十七、肝炎患者肝功能正常后还有传染性吗……	(151)
二十八、什么叫乙肝病毒携带,这种人不适宜做哪些 工作 ……	(152)
二十九、预防肝炎的传播可采取哪些措施 ……	(152)
三十、乙肝疫苗是用什么材料制成的,预防效果如何	

.....	(153)
三十一、哪些人可以接种乙肝疫苗,影响接种效果的因素有哪些	(154)
三十二、乙肝病毒携带者能否结婚和生儿育女.....	(155)
三十三、妊娠期患了肝炎是否要终止妊娠 ...	(156)
三十四、母亲乙肝病毒检查呈阳性能否哺乳.....	(157)

第六章 眼科常见病咨询问答

一、为什么会发生近视	(158)
二、预防青少年近视眼的新措施	(159)
三、真、假近视是怎么一回事.....	(160)
四、如何预防假性近视	(161)
五、近视患者不戴眼镜行吗	(163)
六、眼镜是常戴好,还是脱脱戴戴好.....	(163)
七、高度近视患者怎样保护视力	(164)
八、什么情况适宜配戴隐形眼镜	(165)
九、红眼睛不等于红眼病	(167)
十、得了红眼病怎么办	(167)
十一、如何预防现代生活中的眼外伤	(168)
十二、一只眼睛受了伤会连累另一只眼睛吗.....	(169)
十三、成年人的斜视应如何治疗	(170)

十四、中心浆液性视网膜病变是怎么回事 …	(171)
十五、青年性反复性玻璃体出血是怎么回事……	
.....	(173)
十六、超声波能帮助诊断哪些眼病	(174)
十七、激光能治疗哪些眼病	(175)