



家庭健康坊
FAMILY HEALTH

家庭 疾病预防 手册

《家庭健康坊》编委会 编著

春

防病毒性肝炎、防感冒、防风湿、防百日咳等

夏

防中暑、防痢疾、防肠胃炎、防生癣等

秋

防咳嗽、防哮喘、防红眼病、防婴儿腹泻等

冬

防支气管炎、防肺炎、防皮肤病、防心肌梗死等



化学工业出版社



家庭健康坊
FAMILY HEALTH

家庭 疾病预防 手册

《家庭健康坊》编委会 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

保持身体健康、延缓衰老、延年益寿,是保健医学所要达到的根本目的。疾病使人们受到病魔的困扰,导致生命质量下降和早衰减寿,因此,对疾病的防治是养生学的一个重要组成部分。

一年四季的气温不同,人体生理机能亦随之变化。根据季节变化的特点,我们应针对每个人的身体健康状况做好相应的防病措施,以实现健康保健和延年益寿的目的。

本书按春季、夏季、秋季、冬季4个专题论述,分别介绍了四季预防各种疾病和祛病养生的原则。愿广大读者能顺应四季交替,适应四季阴阳变化,在人生的康庄大道上一路平安。

本书融古今中外知识精华于一体,具有较高的科学性、实用性和可读性,适于广大读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

家庭疾病预防手册/《家庭健康坊》编委会编著.
北京:化学工业出版社,2008.1
(家庭健康坊)
ISBN 978-7-122-01494-8

I.家… II.家… III.疾病-预防(卫生)-手册 IV.R1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第178002号

本书中文简体字版由香港瀚林苑出版社有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-2950

责任编辑:肖志明 郭燕春

装帧设计:尹琳琳

责任校对:王素芹

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张6 字数119千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.00 元

版权所有 违者必究



春

季

春季防病原则	003
春季防病毒性肝炎	004
春防蚕豆病	009
春天要防老伤复发	011
春暖花开防流脑	011
春季防感冒	013
春季防风湿	015
花开时节哮喘多	016
春季要防百日咳	018
春季防麻疹	019
春防流行性腮腺炎	022
菜花黄，痄子忙	024
结石患者怎样安度春天	025
溃疡患者要当心春天复发	026
春防猩红热	027
春暖花开防水痘	028
春防花粉过敏	029
春季防风疹	030
春天需防结膜炎	032

春防桃花癣	033
春天要防手足搐搦症	034
春天好发的皮肤病	035
荨麻疹	035
粉刺	036
神经性皮炎	037
蔬菜日光性皮炎	038
湿疹	039
高血压患者怎样安度春天	041
合理用药	043
饮食调摄	046
生活安排	052
保持稳定的情绪	052
适当锻炼	053
提高生活质量	054
安排好工作	056
	
夏季防病原则	059
夏日炎炎防中暑	059
毒蛇咬伤怎么办	064
夏防细菌性痢疾	068
细菌性食物中毒	069
盛夏时节话防痱	071
夏日防痈	072

夏日防疖	074
毒虫螫伤治有方	076
黄梅天要防心绞痛发作	077
湿热天气防生癣	078
头癣	078
手足癣	079
股癣	080
梅雨季节要防旧伤复发	082
夏季防肠炎	083
夏日炎炎说护眼	084
小儿夏季热	085
酷暑话疟夏	086
冬病夏治	088



秋季防病原则	093
秋天防秋燥	093
秋风阵阵话咳嗽	095
深秋防哮喘	096
秋天要防花粉过敏	100
秋防急性气管炎、支气管炎	101
秋燥之时防咽炎	102
秋防急性扁桃体炎	102
秋天防便秘	104
秋季防婴儿腹泻	106

秋季要防急性胃肠炎	108
秋天要防消化性溃疡	109
夏秋之际防“乙脑”	110
秋防脊髓灰质炎	112
秋季需防红眼病	113
秋防病毒性结膜炎	114
秋天要防脓疱疮	114
秋天防疟疾	115
秋防钩端螺旋体病	117
秋防抑郁症	119

230

380

380



冬季防病原则	123
冬季防流行性感冒	123
冬防小儿急性喉炎	125
冬季要防慢性支气管炎	126
冬季防肺炎	129
冠心病的冬季养生	132
脑中风患者冬季如何防治抑郁症	137
冬季需防急性心肌梗死	143
肺心病患者的冬季呵护	148
冬季如何控制糖尿病	151
类风湿性关节炎患者的冬季呵护	155
冬防皮肤瘙痒症	157

防治冻疮的好办法	159
冬季防疥疮	161
小儿冬季需防佝偻病	165
冬季需防口角炎	168
冬季需防低体温症	169
冬季需防寒冷性荨麻疹	171
冬季防白喉	173
冬防会厌炎	174
冬季也要防肠道传染病	176
冬季小儿久咳不愈怎么办	176

春季

家庭疾病预防手册
jiatingjibingyufangshouce



春季防病原则

春回大地，天气渐暖，百病易复发。春天是冬季和夏季的过渡季节，冷暖气团的交替活动频繁，天气特点为时而冬冷型、时而夏热型，容易形成“倒春寒”。人体对春季风向多变、阴阳交错的气候特点适应性较差，容易产生精神疲乏或诱发疾病。据研究，风速超过每秒6米便会令人感到烦恼，人的情绪失调。

春季气候干燥，风沙大，还容易产生超低频的次声波，对人体的中枢神经产生破坏作用。因此，春天的交通事故、犯罪行为、精神病患者、自杀率增多。

春天不仅是许多慢性病如冠心病、胃溃疡、偏头痛的好发时节，许多威胁人体健康的传染病也多发生在春季，如流行性感冒、流行性腮腺炎、猩红热、肝炎、麻疹、白喉、流脑等，此时要做好空气消毒工作。肝病、哮喘病因天气转暖、气温变化大，也易复发，此时应注意保护身体，防止着凉。

精神病患者在天气乍暖、光照增加下容易激动，这就常常导致精神病再度发作，此时应尽量地避免语言刺激。春天的柳絮、花粉飞扬千里，使人容易发生各种过敏反应。气候干燥时应注意多吃蔬菜，以免造成维生素缺乏。结核病患者要坚持服药，加





强营养，防止咯血。心肺异常患者要注意预防感染，防止猝死。

中医认为，初春，天气由寒转暖，温热邪毒开始活动，致病的微生物细菌、病毒等也随春暖而生长繁殖。因而风温、春瘟、温毒、瘟疫等，包括现代医学所说的流行性感冒、肺炎、麻疹、流行性脑膜炎等传染病多有发生或流行。

预防措施如下。

一是讲卫生，消灭传染源。二是多开窗户，使室内空气流通。三是加强健身锻炼，提高机体的防病抗病能力。

春天蚊蝇、病毒、细菌、霉菌等随之繁殖，因而流感、流脑等传染病容易发生，对患肺结核、风湿性关节炎、哮喘等病的中年人、老年人也很不利，应注意卫生，加强预防措施，应少去传染病流行地区、人杂拥挤、空气污浊的公共场所。

春季防病毒性肝炎

病毒性肝炎是由不同肝炎病毒引起的一种肝炎综合症，国际上将它分为甲型、乙型、丙型、丁型和戊型5种类型，其病原体和治疗经过都不同。目前，我国大部分地区的肝炎以甲型和乙型为主。肝炎多见于儿童和青少年，急性期有发热、上消化道不适的症状、黄疸和肝肿大等临床表现。乙型肝炎有慢性化倾向，少数患者可演变为肝硬化。一般认为，乙型肝炎病毒长期感染可导致肝细胞性肝癌。

甲型肝炎病毒是一种RNA类型的微小病毒，通过粪-口途径传播。乙型肝炎病毒则是一种DNA病毒，通过传染性的血液、体液和排泄物的途径传播。丙型肝炎是由经胃肠道外传

播的非甲非乙型病毒引起的，其临床表现与乙型肝炎有类似之处。丁型肝炎病毒是一种RNA类型的缺陷病毒，常与乙型肝炎病毒共感染或重叠感染，后者更为严重。戊型肝炎是经胃肠道传播的非甲非乙型病毒引起的，其临床表现与甲型肝炎相似，但病死率较高。

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的传染病，主要症状为乏力、食欲不振、肝功能异常，部分患者可有发热及黄疸等，有的病程迁延或反复发作成为慢性；少数人发展成为重型肝炎，病情凶险，死亡率高，死亡原因主要为肝昏迷、肝功能衰竭、电解质紊乱及继发性感染。

甲型、乙型、丙型、丁型、戊型5种类型的病毒性肝炎之间无交叉免疫，可同时或先后感染成为混合感染或重叠感染，使症状加重。甲型病毒性肝炎和戊型病毒性肝炎以粪-口传播为主，常见发热、黄疸，呈急性经过，罕见迁延成慢性；乙型病毒性肝炎和丙型病毒性肝炎，多经输血或血制品以及密切接触的途径传播，易迁延发展成慢性，甚至肝硬化，已证实乙型肝炎病毒感染与肝癌有一定关系。丁型病毒性肝炎需依赖于乙型肝炎病毒而存在并复制，常与乙型肝炎病毒呈混合感染或在乙型肝炎病毒阳性的慢性乙肝病程中重叠感染。

病毒性肝炎按病程和病情演变情况可分为如下3种。

1. 急性肝炎

急性黄疸性肝炎起病较急，有畏寒、发热、乏力、厌食、厌油、恶心、呕吐等症状，约1周后尿色深黄，继而巩膜及皮肤出现黄疸，肝脾均可肿大，肝区触叩痛明显，约经2~3周后黄疸逐渐消退，精神、食欲好转，肝肿大逐渐消退，病程约



1 ~ 2个月。急性无黄疸性肝炎起病稍缓，一般症状较轻，大多不发热，整个病程中始终无黄疸出现，其他症状和体征与急性黄疸性肝炎相似，但发病率高，约占急性肝炎总人数的70% ~ 90%。

2. 慢性肝炎

慢性迁延性肝炎由急性肝炎迁延而至，病程达半年以上而病情未明显好转，仍有食欲减退、肋痛、乏力、肝肿大、肝区痛等症状。慢性活动性肝炎的病程超过1年，症状和体征及肝功能检查均有明显异常，主要症状为乏力、腹胀、肝区痛等，且有肝病面容、肝掌、蜘蛛痣、黄疸、肝质较硬、脾肿大等体征。治疗后，有的患者可恢复或稳定，有的则不断地恶化，发展为坏死性肝硬化。

3. 重症肝炎

急性重症肝炎骤起高热，来势凶险，黄疸出现后迅速地加深，肝脏缩小，伴有明显的肝臭，肝功能显著地减退。常有出血或出血倾向、腹水、下肢浮肿、蛋白尿、管型尿等，并可出现烦躁不安、谵妄、狂躁等精神症状，随后进入肝昏迷状态，抢救不及时可导致死亡。亚急性重型肝炎的发病初期类似一般肝炎，经2 ~ 3周后病情不见减轻，反而逐渐加重，常有乏力、厌食、严重的腹胀、尿少、重度黄疸、明显的出血倾向和腹水，晚期可出现中枢神经系统症状，亦可发生昏迷。多于发病后2 ~ 12周死亡，一部分患者可发展为坏死后性肝硬化。

预防肝炎要注意个人卫生，切断传播途径，患者用过的器具严格消毒。发病期要注意休息，饮食宜清淡，忌油腻，不要过分补充营养，忌烟酒和辛辣食物。急性肝炎患者应尽早卧床



休息，直至黄疸消退，肝功能正常后应继续休息1~2个月。慢性肝炎病程较长，容易反复发作，患者应情绪乐观，树立战胜疾病的信心，在医生指导下活动和休息，注意不要过分疲劳。恢复期应劳逸结合，避免过度劳累，以利康复。饮食以清淡适口为宜，适当地增加蛋白质、糖类及维生素等，合理的营养可加速肝细胞的修复，但进食过量的蛋白质与营养反而会加重肝脏的负担，尤其是在黄疸明显时，应当引起注意。临床症状严重者更应忌油腻。病毒性肝炎尚无特效药物和治疗措施，一般采用中西医结合的对症治疗，重点为降酶、退黄和重症肝炎的抢救。

春回大地，万物复苏。与大雪纷飞的冬天相比，人们外出、交往和欢聚的机会大大地增多。这对慢性肝炎患者来说，不能不说是一种气象和环境的“诱惑”，肝炎患者倘若像健康人一样疲于探亲访友、旅游观光，势必造成精力和体力的严重损耗；倘若毫无顾忌地“酒逢知己千杯少”，则势必造成肝脏负荷过重，甚至酒精中毒和酒精性肝硬化；倘若不注意保暖而受凉感冒，势必突然地降低对肝炎病毒的抵御能力；倘若暴饮暴食，势必增加肝脏负担和脂肪的沉积；倘若饮食不当得了胃肠炎，势必株连肝脏……这些春暖花开时令比较容易发生的情形和病症，又无不与慢性迁延性肝炎复发呈“连锁反应”。

乙型肝炎慢性化和病变向肝硬化发展的过程中，起主要作用的因素是乙肝病毒的慢性持续感染，而这种持续感染又与遗传、性别、蛋白质摄入量、饮食不当、酗酒、不及时休息和治疗、呼吸道感染、胃肠道感染等因素有关。

慢性迁延性肝炎患者除了应当积极有效地医治原发病和并





发症外，还应避免工作劳累、精神紧张，不适宜或不适当的体育运动、频繁社交、经常出入公共场所；不要饮酒吸烟、暴饮暴食、偏饮偏食，过度的进补易得脂肪肝，注意适当地多进食些蛋白质、新鲜蔬菜和水果。要防治感冒、支气管炎、肺炎、胃肠炎、食物中毒、细菌性痢疾、旅游性腹泻、脂肪泻等。

至于慢性活动性肝炎的特殊类型——狼疮样肝炎，则还应当避免日光照射。上述这些易被忽视的环节对于预防慢性迁延性肝炎复发和肝硬化有着举足轻重的意义。

据流行病学专家统计分析，每年春节过后总是有一个肝炎发病的小高峰。换句话说，春节过后，3、4月份肝炎发病者较多。从流行病学调查分析来看，这与春节期间人们交往频繁有着密切的关系。尤其是肝炎患者外出赴宴，更是增加了传播的机会。这是因为传染性肝炎是由肝炎病毒引起的传染病，肝炎患者的粪便和血液里都有这种病毒。肝炎病毒比细菌还小，从患者粪便排出后，可通过被污染的食物、水、手，以及和患肝炎的患者密切接触中，由口进入健康人的胃肠道而到肝脏，然后得病，所以肝炎患者在春节期间切勿外出赴宴，以免把肝炎传染给别人。

肝炎患者春节期间走亲访友、请客吃饭，这对疾病的康复也是不利的。因为肝炎患者适当地注意休息，可以减少消耗，减轻肝脏的负担。特别是急性肝炎的早期患者，尤其在发病20天内，应强调休息，以静为主。待症状明显好转和黄疸消退后，可在室内活动。午饭后必须卧床1~2小时。以后可根据症状、体征和肝功能好转情况逐步地增加活动量。如果过早地去挤车探亲，势必会造成过度疲劳，影响疾病的康复。



肝炎患者在走亲访友时，或与亲人团聚时，可能会情不自禁地喝上一两杯酒，这等于火上加油，会加重病情。所以，肝炎患者春节以不外出做客为宜。肝炎患者即使在家中也要做到餐具与家人分开，用后在开水中煮沸消毒。大便也要按医生的要求做好消毒工作。食前便后要认真地洗手。这样也可减少传染给家人的机会。

甲型肝炎是粪-口传染的疾病，因此要隔离患者，做好食品卫生和养成洗手的习惯，对接触甲肝患者的儿童和其他易感者，可注射丙种球蛋白预防。乙型肝炎的预防主要是切断传播途径，防止感染性血液、体液、分泌物进入人体。在新生儿中或HBsAg阳性孕妇的新生儿中注射乙型肝炎疫苗，出生当天、1月和6月后共注射3次，每次剂量为10~30微克，有助于防止小儿垂直或水平感染。其他易感者也可用疫苗预防。丙型肝炎、戊型肝炎的预防原则与乙型肝炎和甲型肝炎相同。

春防蚕豆病

春末夏初，正是蚕豆成熟和大量上市之际，蚕豆是一种营养丰富的食品，特别是新鲜蚕豆，色鲜味美，可口爱吃。但是，有少数人吃蚕豆后却会发生中毒现象，引起急性溶血性贫血，称之为蚕豆病。其症状是在吃蚕豆几小时或1~2天后，突然感到精神疲倦、头晕、恶心、畏寒发热、全身酸痛、萎靡不振、肝脾肿大、呼吸困难，甚至昏迷不醒、皮肤和眼白发黄，小便颜色似酱油色。血象检查发现红细胞明显减少，黄疸

