

刘传玲 孙茂莲 主编

健康 教育指南



中国科学技术出版社

健康教育指南

刘传玲 孙茂莲 主编

中国科学技术出版社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

健康教育指南/刘传玲,孙茂莲主编. —北京:中国科学技术出版社,2007.9

ISBN 978-7-5046-4579-1

I. 健… II. ①刘…②孙… III. 健康教育-指南 IV. R193-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150365 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:9 字数:250 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-500 册 定价:25.00 元

ISBN 978-7-5046-4579-1/R · 1298

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编	刘传玲	孙茂莲			
副主编	王 梅	王 艳	孙秀芝	孙克勤	孙玉芳
	孙亚萍	田 宁	刘艳珣	刘淑兰	金小巍
	陈 玲	杨爱卿	杨红艳	张忠芹	贺新艳
	赵香玲	殷玉兰	徐培玲	曹 红	黄淑娟
	楮 舰	程广玲			

责任编辑	马 延
责任校对	刘红岩
责任印制	安利平
封面设计	世纪佳想

前 言

对于人类来说,拥有健康才能拥有一切。尽管越来越多的人认识到了健康的价值,但在如何选择健康的生活方式以及在一些常见病、多发病的防治等方面仍存在诸多的误区;而在临床护理中,护士的健康指导偏于理论化、专业化、程式化,不利于病人的理解和掌握,为此,我们立足临床护理工作实际,结合社区群众对常见病、多发病防治的健康需求,兼顾一些疑难病治疗的新技术、新方法、新进展,本着科学实用的原则,在广泛认真查阅国内外相关文献资料的基础上,编写了这本《健康教育指南》。

本书共分为内科疾病健康指导、外科疾病健康指导、妇产科疾病健康指导、儿科疾病健康指导、五官科疾病健康指导、用药指导六个章节。本书在写作上注重临床实践,力求简明扼要,解决实际问题,并以通俗易懂、一问一答的形式编写,便于护理人员健康指导的实施,更有利于病人的理解、记忆、掌握,也适合社区门诊及家庭使用,是一本指导性较强,颇具参考价值的健康指导用书。

编 者

2007年8月

目 录

用药指导.....	1
1 如何正确应用非处方药	1
2 饭前服药还是饭后服药好?	1
3 冠心病稳定期还需要继续服药吗?	2
4 儿童能否服用保健药?	3
5 抗菌药广谱窄谱有何不同?	4
6 服药需要饮多少水?	5
7 什么是药物热?	7
8 如何保存化疗药品?	7
9 怎样应用狂犬病疫苗才有效?	8
10 防治感冒怎么选药?	10
11 家庭用药存在哪些误区?	11
12 吃药后马上睡觉好吗?	12
13 高血压患者能长时间服用阿司匹林吗?	13
14 降压药共分哪几类? 各有什么副作用?	14
15 用头孢类药物能不能依据青霉素皮试结果?	15
16 老年人用药应注意什么?	16
17 药物过敏为何能引发心肌炎?	19
18 服磺胺药为何要首剂加倍?	19
19 哪些药物合用可影响血糖?	20
20 哪些药物可令人头痛?	21
21 怎样用阿片类药止痛?	22
22 痛风病人能服阿司匹林吗?	24
23 服抗生素能饮酒吗?	25

24	冠心病病人如何合理使用硝酸酯?	26
25	高血压伴痛风的患者应如何选择降压药?	28
26	怎样接种流感疫苗?	29
27	为什么说乙肝疫苗接种要及时?	30
28	如何正确注射胰岛素?	30
29	如何正确煎服中药有效?	31
30	奥美拉唑钠有哪些不安全因素?	34
31	同时服用钙剂和钙拮抗剂会相互冲突吗?	35
32	补钙应该补多少?	36
33	哪些人要注意补钙?	37
34	用心得安应注意什么?	38
35	哪些药使用不当可引起心脏骤停?	39
36	哪些药物能改善免疫功能? 为什么?	40
37	维生素 E 有哪些危害?	41
38	维生素有哪些新用途?	42
39	哪些药物会影响维生素吸收?	44
40	使用头孢曲松钠应注意什么?	45
41	用铁剂治贫血该注意什么?	46
42	维拉帕米治房颤老年人应注意哪些?	47
43	润喉片能否经常吃?	48
44	血管病病人为什么要服用华法林?	49
45	怎样用“口服补液盐”治疗夏秋季腹泻?	50
46	特殊人群如何选用抗菌药?	51
47	消化不良如何选药?	53
48	高血压用药应注意什么?	54
49	使用氨苄青霉素应注意什么?	55
50	漏服降糖药怎么补?	56
51	初服降压药易犯哪些错?	58
52	降脂药共分哪几类?	59
53	高血脂联合用药应该注意什么?	61

54	你知道喹诺酮类抗生素的新进展吗？	62
55	变色的药能吃吗？	65
56	哪些中药伤肾？	65
57	孕妇怎样吃药才安全？	66
58	哪些药不可研碎服？	68
59	哪些药可引起记忆减退？	69
60	如何应对化疗反应？	70
61	特殊情况下的肺结核应如何用药？	71
62	怎样正确舌下含药？	72
63	左氧氟沙星一天给药几次好？	73
64	服药一日3次等于8小时1次吗？	75
65	使用高锰酸钾洁阴要注意什么？	75
66	接种百白破疫苗有哪些副作用？如何处理？	76
67	饭前饭后服药有区别吗？	79
68	家庭药箱中应备些什么药？	80
69	过敏性鼻炎怎么正确用药？	82
70	冠心病患者如何用药？	84
71	耳鼻用药注意什么？	86
72	老年人如何应用催眠药？	88
73	抗痛风药严重副作用有哪些先兆？	89
74	哪些药有肝毒副作用？	91
75	为何老人用药剂量要小？	92
76	影响中药疗效的因素有哪些？	93
77	收缩期高血压该用什么药？	94
78	感冒药也有“配伍禁忌”吗？	95
79	心痛定有哪些副作用？	97
80	儿童用药应注意什么？	98
81	成分输血有哪些好处？	99
82	家庭中应用红霉素应注意什么？	100
83	高危人群如何正确应用阿司匹林？	102

84	夏季用药应注意什么?	104
----	------------------	-----

内科疾病健康指导..... 106

85	血压为何每天会有两个高峰?	106
86	降压为何一定要达标?	107
87	糖尿病患者怎样自测血糖?	109
88	高血压病人应如何控制情绪?	110
89	如何预防适应性高血压?	111
90	长期服用降压药会不会产生耐药性?	112
91	高血压病人降压应注意什么?	113
92	高血压病人如何运动才能降压?	114
93	高血压与动脉硬化有何关系?	115
94	什么叫动脉硬化? 动脉硬化分几型?	116
95	脑血栓后遗症还能治好吗?	116
96	脑血管病有哪些常见类型?	117
97	怎样应对突发性心脏病?	118
98	为何硝酸甘油不宜用来预防心绞痛发作?	119
99	家中有哮喘患者应注意什么?	120
100	心律失常需要治疗吗?	120
101	青年人如何防中风?	121
102	如何护理中风病人?	122
103	出现以下紧急情况现场人员应如何急救?	124
104	糖尿病患者应如何运动?	125
105	在家中注射胰岛素应注意哪些细节?	129
106	如何正确监测血糖?	131
107	癌症扩散有几种途径?	132
108	为什么心脏神经官能症易误诊?	133
109	感染时血小板为何减少?	134
110	身边有了肺结核病人如何做好消毒隔离?	134
111	如何预防一氧化碳中毒?	135

112	肺心病病人冬季应如何保健?	137
113	低血压要不要服升压药?	138
114	脂肪肝有哪些危害?	139
115	脂肪肝防治存在哪些误区?	140
116	脑卒中急性期降压应注意什么?	141
117	怎样有效预防水痘?	142
118	家中有了水痘病人应如何护理?	142
119	什么是老年人隐性心衰?	143
120	如何预防冠心病?	144
121	休克和晕厥有什么不同?	145
122	根治幽门螺旋杆菌失败怎么办?	146
123	肿瘤患者为何多伴腹泻?	147
124	如何合理用药,避免滥用药物性头痛?	149
125	如何预防支气管哮喘?	151
126	糖尿病患者用药有哪些误区?	153
127	血脂高应如何进行调脂?	155
128	如何紧急救治烧伤病人?	156
129	毒蛇咬伤应如何救治?	157
130	溺水者应如何自救与互救?	158
131	如何护理肾脏透析病人?	159
132	冬春季如何预防流脑?	161
133	如何尽早发现老年性痴呆?	162
134	哪些因素会导致失眠?	165
135	老人突发高血压怎么办?	165
136	如何防治脑动脉硬化?	166
137	血糖升高都是糖尿病吗?	167
138	矽肺是怎样形成的? 如何预防?	169
139	什么情况下需要做支气管镜?	170
140	脑肿瘤有哪些早期表现?	171
141	如何预防脑出血复发?	172

142	哪些人易患白血病?	173
143	如何预防胃部恶性肿瘤?	175
外科疾病健康指导		177
144	被动物咬伤后应如何处理?	177
145	你了解狂犬病吗?	178
146	被狗舔了手要不要打疫苗?	181
147	孕妇被狗咬了,能不能打疫苗? 打疫苗对胎儿 有影响吗?	181
148	哺乳期妇女被狗咬伤后要停止哺乳吗?	181
149	狗咬了是不是应该先用嘴吸出伤口里的血,再用 盐水洗?	181
150	为什么有人注射狂犬病疫苗后还发病?	182
151	阑尾切除后为何还会腹痛?	182
152	如何加强下肢锻炼预防老年股骨颈骨折?	183
153	乳腺癌术后如何进行功能锻炼?	185
154	如何预防和护理术后尿潴留的病人?	187
155	便血有几种原因? 如何护理?	188
156	如何早期诊断胰腺癌?	188
157	如何治疗老年腰腿痛?	189
158	老年骨质疏松易导致哪几个部位骨折?	191
159	胃溃疡和十二指肠溃疡有何不同?	192
160	如何辨别胃痉挛还是胆绞痛?	194
161	哪些人应该及时做肠镜检查?	195
162	发生意外时怎样保护头部?	195
163	治疗静脉曲张有哪些方法?	196
164	静脉曲张如何预防?	197
165	骨刺是“刺”吗?	198
166	急性关节损伤如何处理?	199
167	崴脚后如何护理?	199

168	哪些因素易致下肢深静脉血栓?	200
169	术后镇痛可减少哪些并发症?	200
170	显微手足术后如何康复训练?	201
171	如何辨别小儿外科性腹痛?	202
172	哪些人容易患乳腺癌?	203
173	典型的早期乳腺癌有哪些特征?	204
174	调整饮食可以防治乳腺癌吗?	204
175	有黑痣要不要切?	204
176	为何必须切除痛风石?	205
177	发现外伤病人现场如何正确抢救?	206
178	全膝关节置换后如何进行康复锻炼?	207
儿科疾病健康指导		210
179	打疫苗出现不良反应怎么办?	210
180	婴幼儿发烧会不会“烧坏”大脑?	211
181	春季婴儿为何好发肢体抽搐?	212
182	哪些孩子更应补钙?	213
183	怎样预防儿童铅中毒?	214
184	春季如何护理婴幼儿皮肤?	215
185	怎样治疗小儿胃食管反流?	217
186	先天斜颈有什么危害?	218
187	孩子体表出现包块是怎么回事?	219
188	多动症和抽动症有何不同?	220
189	孩子频繁眨眼常见哪些原因? 如何治疗?	221
190	儿童恶性肿瘤治愈率为何高于成人? 如何早期 发现儿童恶性肿瘤?	222
191	脑损伤孩子应如何进行家庭训练?	223
192	小儿腿痛常见哪几种原因?	224
193	如何发现小儿急性肠套叠?	224
194	患了流行性腮腺炎应注意什么?	225

195	小儿使用地西洋应注意什么？	226
196	如何防治儿童铅中毒？	228
197	小儿脱肛应如何治疗？	228
198	如何给儿童用退热药？	230

妇产科疾病健康指导..... 232

199	如何预防出生缺陷？	232
200	哺乳期应如何安全用药？	235
201	患阴道炎应如何用药？	237
202	生活中应注意哪些才能远离妇科疾病？	238
203	如何帮助产妇摆脱抑郁？	239
204	孕妇补钙是药补好还是食补好？	241
205	孕期用药应注意什么？	242
206	乙肝患者能怀孕吗？	244
207	换瓣后能结婚生育吗？	245
208	孕期 B 超做几次？	246
209	如何控制妊娠糖尿病？	247
210	子宫肌瘤有何症状？	249
211	子宫肌瘤有几种治疗方法？	249
212	如不摘子宫去肌瘤有何方法？	250
213	春天是受孕最佳季节吗？	251
214	有子宫肌瘤能否怀孕？	252
215	临近绝经如何对待肌瘤？	252
216	手术治疗子宫肌瘤能保留子宫吗？	252

五官科疾病健康指导..... 254

217	如何预防中耳炎？	254
218	如何护理老年突发性耳聋？	254
219	为什么紫外线会诱发白内障？	255
220	如何早期发现鼻咽癌？	255

221	如何预防牙周病?	257
222	洗牙对牙有伤害吗?	257
223	过敏性鼻炎理疗有效吗?	258
224	白内障与结膜松弛症可同时治疗吗?	259
225	哪些情况易发生结膜松弛症?	259
226	什么是结膜松弛症? 如何治疗结膜松弛症?	260
227	结膜松弛症共分几级? 应如何治疗?	260
228	异色感觉会是什么病?	261
229	如何做好婴幼儿的五官保健?	262
230	如何辨别异常的发音?	263
231	如何预防婴幼儿龋齿?	264
232	如何预防干眼症?	265
233	近视手术后能剧烈运动吗?	266
234	过敏性鼻炎怎么治?	267
235	患咽炎该如何服药?	268
236	青少年如何保护视力?	269
237	怎样正确认识近视眼?	271
238	唇腭裂孩子何时手术最适宜?	273
239	唇腭裂孩子为何要做矫正手术?	274

用药指导



如何正确应用非处方药？

非处方药(OTC)是可以从药店柜台上买到的药品,人们多认为它是安全的,可以随意用,这种想法是不对的。

药物相互作用会引起安全隐患,有时候一种药物可以干扰另一种药物的作用。例如,常用于胃病的抑酸药(雷尼替丁或法莫替丁)可改变胃液的酸度,当它们与抗生素、血液稀释药和心脏病用药等联合使用时,可妨碍这些口服药物的吸收,使后者发挥不了应有的效应。

有时候两种药物联用后作用会增强,例如为了防治血管内血栓,有些病人需要服用阿司匹林或华法林这两种抗凝血药,但如果在服用华法林的同时,又不经意地服用了阿司匹林,那么华法林的抗凝血作用就会大大增强而导致出血。

另外,有些 OTC 药物与其他药物联用时,两种商品名不同的药物制剂内可能含有同种成分而病人并不知晓,就可能存在过量服用的问题。如抗感冒药,目前常用品种约 50 种,其中几乎所有感冒药都含有对乙酰氨基酚,如果合用两种以上就可能导致肝毒性。

所以使用 OTC 时应详细阅读药物说明书或向医生咨询,切忌自作主张,自行乱服药。



饭前服药还是饭后服药好？

口服给药是一种最常用、最方便的给药方式,但药物口服后必须

经消化、吸收才能起到应有的作用。影响药物消化、吸收的因素很多,其中与进食的先后关系十分密切,有的药物必须在饭前服用,有的则需饭后服用。

(1)宜饭前空腹服用的药物:肠道抗感染药,因此类药物要求在肠道内要有较高的浓度,但进食会降低药物浓度;胃壁保护药,因服用此类药物后药物会在胃内分散并在胃壁形成一层保护膜,若与食物同时服用或饭后服用则药物会与食物混合而起不到应有的作用;肠溶衣片剂,因该类药物需到达肠道以后才能消化吸收,而进食会影响胃的排空,延迟其消化、吸收;利福平、氨苄青霉素等药物因易被食物中纤维素吸附而使吸收减少,也应在饭前服用。此外,某些驱虫药、泻药等也需要饭前服用。

(2)宜饭后服用的药物:鱼肝油等脂溶性药物,因为脂溶性药物可溶解于食物中的脂肪内,更容易吸收;助消化药与食物同时服用,其助消化作用更佳。大多数药物都可以饭后服用,特别是对胃肠道反应比较严重的药物,饭后服用可以减轻药物对胃肠道的刺激。



冠心病稳定期还需要继续服药吗?

冠心病稳定期认真服药依然很重要。冠心病患者即使做了心脏支架或搭桥手术,也不能认为冠心病已治好,只能说将冠状动脉狭窄或堵塞的部位开通了,这类患者临床上称为“高危”患者。若伴有高血压、糖尿病和血脂明显异常,则称为“极高危”患者,其含义是再发冠脉事件(急性心肌梗死、不稳定心绞痛、冠脉猝死)的机会很高。因而这些患者应坚持服用有关药物,起预防和治疗的双重作用。针对这种情况下的用药,国内外均有许多严谨的科研成果证实其确有疗效,还有不少的治疗指南提供了各种药物的用法用量等,因而广大患者应在医生的指导下坚持服用,通常需要服用的药物有四种。

(1)抗血小板药物:可预防血液凝固堵塞血管,阿司匹林 此药价廉而疗效肯定,一般每日口服 100mg/片。其副作用主要是出血和胃刺激,少数人有过敏。若有明显副作用,则应更换氯吡格雷。

氯吡格雷(波立维) 作用比阿司匹林强,高危患者和装过支架的患者,应与阿司匹林合用。装药物涂层支架的患者应用的时间要更长一些,可达一年到两年,以防止支架内再形成血栓。

(2)阻滞剂:可降低心率、保护心脏 最好用脂溶性佳和主要阻滞 β_1 受体者,如美多心安(商品名倍他乐克),分短效和长效两种。还有比索洛尔(商品名康可和博苏)及卡维洛尔(商品名有达利全和络德)。此类药物的作用是降低心率和降压、保护心脏、防止心律失常和心脏事件。只要无禁忌证和明显副作用,应坚持长期服用。

(3)调脂药:可调理血脂预防动脉粥样硬化 亦称降脂药,主要是他汀类,其作用是降低低密度脂蛋白(简称 LDL)和略增加高密度脂蛋白(简称 HDL)。前者是引起动脉粥样硬化和斑块不稳定的“坏”血脂,后者有防止动脉粥样硬化的作用,所以又称为“好”血脂。此类药物在常用剂量时,均非常安全。常用的有:普伐他汀(普拉固)、辛伐他汀(舒降之)、阿托伐他汀(立普妥),主要副作用是可能发生肌肉病变等,若出现此情况应及时去看医生。

(4)血管紧张素转换酶抑制剂:可降低心血管疾病的危险性 此类药简称 ACEI,除可降低心血管疾病的危险性和血压外,还对防治糖尿病有益。常用的有蒙诺、瑞泰、雅施达等。其主要副作用是干咳。若有,可换用血管紧张素 II 受体阻滞剂(简称 ARB),此类药有科素亚、代文、美卡素等。但妊娠、血压过低和肾功能明显受损者不宜应用。

以上四类药物各自作用不同,均应坚持服用。如果还有心绞痛、高血压和糖尿病则应根据情况加用相关药物。



4 儿童能否服用保健药?

一些家长出于对孩子健康的关爱,给孩子吃些保健药品,这无疑对孩子的身体是有一定好处的。但如果长期或超量服用保健药,不但健不了身,还会导致不良反应,危害孩子的健康。

果味维生素 C 由于内含葡萄糖和维生素 C,吃起来酸甜可口,孩

用药指导