

21世纪

权威珍藏版
家庭医药指南

主编：任意

家庭医生小百科

JIATING YISHENG XIAOBAIKE

- 常见疾病的防治方法
- 常见疾病的用药方法
- 常见疾病的护理方法
- 常见疾病的康复方法

长江出版集团
崇文书局



家庭医生

权威珍藏本

小百科

R
56

家庭医生 ■ ■ ■ ■

小百科

任意 主编



湖北长江出版集团
崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生小百科/任意编著. —武汉:崇文书局,2001.9

ISBN 7-5403-0450-2

I. 家... II. 任... III. 常见病—诊疗—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068250 号

出版发行:湖北长江出版集团 崇文书局

(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷:随州报业印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

插 页:4

印 张:18

版 次:2001 年 9 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 2 次印刷

字 数:450 千字

印 数:10001—15000 册

定 价:26.00 元(简精装)

ISBN 7-5403-0450-2/R·7

前 言

随着社会的发展和进步，人们的生活水平日益提高，在人们享受幸福生活的同时，健康问题也越来越受到重视，对医学知识的需求也越来越迫切。为了人们科学、文明、快乐地生活，为了每个家庭的安宁和健康，我们专门编写了《家庭医生小百科》一书。

本书分十六章介绍家庭中常见疾病的预防、治疗、护理、保健、用药等知识，内容涉及内、外、妇、儿、五官、皮肤、肿瘤等学科。为了让读者读有所获，读有所用，本书特别注重科学性、通俗性、实用性、指导性，没有冷僻的医学名词，没有冗长的理论陈述，力求用通俗易懂的文字来介绍医学知识，让读者能亲自动手，保健养生，祛病防病，做自己的保健医生，同时也做家庭的健康顾问。

限于编写者的水平，本书参考了部分报刊书籍，在此一并致谢。如有疏误之处，敬请批评。

编者

编委会名单

主 编 任 意

编写人员 (排名不分先后)

任 意	曾正斌	黎 俊	林 健
李西川	魏 蓝	徐 方	陈 梁
吴天慈	赵雅妮	张倩倩	

目 录

第一章 呼吸系统疾病

1. 如何防治流感 (1)
2. 慢性支气管炎的防治 (3)
3. 慢性支气管炎的药粥疗法 (5)
4. 老慢支病人如何排痰 (6)
5. 支气管结核的防治 (6)
6. 几种特殊的哮喘 (7)
7. 激素依赖性哮喘如何治疗 (9)
8. 消喘膏加按摩治疗哮喘 (10)
9. 支气管哮喘居家疗养 (10)
10. 哮喘病为何多在夜间发作 (13)
11. 咳嗽为何难治 (13)
12. 治疗咳嗽有便方 (14)
13. 结核性胸膜炎的治疗 (15)
14. 慢阻肺病人的长期家庭氧疗 (17)
15. 睡眠性呼吸暂停综合征 (18)
16. 肺气肿的治疗 (19)

第二章 心脏与心血管疾病

1. 女青年易患三种心脏病 (21)
2. 貌似胃肠炎的心脏病 (23)
3. 哪些病人需要安装人工心脏起搏器 (23)
4. 安装心脏起搏器后注意事项 (25)
5. 什么叫早搏 (25)
6. 冠心病患者的夜间保健 (27)
7. 冠心病要六防 (28)
8. 冠心病人的自我保健 (29)
9. 如何预防冠心病猝死 (31)
10. 对付冠心病“睡前、起床功” (32)

目 录

11. “心梗”病人自我调治	(33)
12. “心梗”病人如何防血栓	(35)
13. 心绞痛怎么办	(35)
14. 排便为何致猝死	(37)
15. 心血管神经官能症的治疗	(38)
16. 肺心病的防治	(39)
17. 心动过缓的家庭疗养	(40)
18. 耳穴压籽治疗血管性头痛	(42)
19. 怎样治疗心力衰竭	(43)
20. 防止心脏意外的生命时钟	(44)

第三章 血液循环系统疾病

1. 认识高血压	(46)
2. 怎样量血压	(47)
3. 高血压的食疗	(48)
4. 高血压病的“生活疗法”	(50)
5. 高血压病人的性生活	(52)
6. 高血压患者易出事的时间	(53)
7. 轻度高血压的治疗	(55)
8. 高血压病患者为何又低血压	(56)
9. 体位性高血压	(58)
10. 低血压也要防中风	(59)
11. 低血压病人怎样选择饮食	(60)
12. 下肢静脉血栓的治疗	(61)
13. 如何治疗单纯性下肢浅静脉曲张	(62)
14. 血黏稠度高是何因	(63)
15. 脑动脉硬化症的食疗方	(64)
16. 高血脂症的自疗	(64)
17. 什么是巨幼红细胞贫血	(67)
18. 贫血的药膳保健	(68)

目 录

第四章 消化系统疾病

1. 胃下垂白疗法 (71)
2. 药膳调治胃下垂 (73)
3. 做胃镜检查须知 (74)
4. 幽门螺杆菌根除治疗 (75)
5. 慢性萎缩性胃炎的治疗 (77)
6. 浅表性胃炎的饮食调理 (78)
7. 胃窦炎要怎样治 (80)
8. 胃切除术后后的保养 (80)
9. 慢性结肠炎的治疗 (81)
10. 屁多怎么办 (82)
11. 夏季肠道传染病的防治 (83)
12. 腹泻的饮食 (85)
13. 大蒜治泻利弊 (86)
14. 反流性食管炎的治疗 (86)
15. 容易漏诊的食管裂孔疝 (88)
16. 阑尾炎手术不大病重大 (89)
17. 女性便秘非小事 (90)
18. 便秘的防治 (91)
19. 重女轻男的胆石症 (93)
20. 胆囊息肉良性居多 (94)
21. 肝病防治常识 (96)
22. 单项转氨酶异常升高怎么办 (99)
23. “脂肪肝”都是美酒佳肴惹的祸 (100)
24. “甲肝”的传染性何时最强 (101)
25. 怎样看乙肝化验单 (102)
26. 肝病患者食谱 (104)
27. “戊肝”随着雨季来 (106)
28. 脾切除术后为什么会发热 (107)
29. 急性胰腺炎的防治 (107)

目 录

30. 急性肠梗阻的治疗	(109)
31. 肛肠病的十大检查	(110)
32. 尴尬的肛瘘	(111)
33. 肛门疼痛是何因	(112)
34. 外痔如何治疗	(113)
35. 痔疮外治单方选	(113)

第五章 泌尿系统疾病

1. 血尿是疾病的信号	(116)
2. 怎样早期发现肾病	(117)
3. 肾结石如何防治	(118)
4. 肾结石患者应补钙	(120)
5. 尿石症的自我调治	(120)
6. 反复尿路感染的自我预防	(122)
7. 中医治疗肾囊肿	(123)
8. 肾盂肾炎食疗方	(124)
9. 认识狼疮性肾炎	(125)
10. 糖尿病肾脏病的诊疗	(128)
11. 急性肾炎病人吃盐方法	(129)
12. 慢性肾炎患者的自我预防	(129)
13. 慢性肾炎伴高血压如何治疗	(131)
14. 慢性肾炎病人怎样预防肾功能恶化	(131)
15. 尿毒症为何易误诊	(132)
16. 中医治疗尿毒症七招	(133)
17. 肾病综合征的治疗	(134)
18. 慢性肾衰的自我保健	(136)

第六章 内分泌系统疾病

1. 什么是甲状腺机能亢进	(141)
2. 放射性碘治甲亢安全又有效	(142)
3. 甲减的临床表现	(144)

目 录

4. 甲亢为何变甲减	(145)
5. 痛风的防治	(146)
6. 认识糖尿病	(147)
7. 早期糖尿病的信号	(150)
8. 糖尿病初期不必服药	(151)
9. 预防糖尿病 4 点	(151)
10. 糖尿病的饮食治疗	(152)
11. 糖尿病患者吃水果的学问	(154)
12. 糖尿病的运动疗法	(156)
13. 糖尿病患者如何预防低血糖	(157)
14. 怎样预防糖尿病足	(158)
15. 怎样看糖尿病患者的化验结果	(160)

第七章 神经、精神科疾病

1. 诱发中风的危险因素	(163)
2. 低血压亦可致中风	(165)
3. 脑中风放血急救法	(166)
4. 偏头痛发作的治疗	(167)
5. 三叉神经痛的治疗	(167)
6. 良性性交时头痛的治疗	(168)
7. 威胁生命的抑郁症	(170)
8. 早防早治老年性痴呆	(171)
9. 晕动病的防治	(172)
10. 帕金森病人须知	(173)
11. 鸽子惹出脑膜炎	(175)
12. 结核性脑膜炎	(176)
13. 面部肌肉为何抽搐	(177)
14. 口眼歪斜是面瘫	(178)
15. 面瘫时如何保护眼睛	(179)
16. 电子游戏机综合症	(179)
17. 新电脑病: 腕管综合征	(181)

目 录

18. 让强迫症远离自己	(182)
19. 网络性心理障碍的防治	(183)
20. 并不恐惧的恐惧症	(184)
21. “吓人”的心神经官能症	(185)
22. 神经衰弱患者常失眠	(186)
23. 致命的糖尿病神经病变	(187)
24. 春季须防复发精神病	(189)

第八章 皮肤疾病

1. 鱼鳞病的治疗	(190)
2. 青春痘的治疗	(190)
3. 怎样除“痣”	(192)
4. 表皮样囊肿和皮样囊肿	(192)
5. 怎样治疗寒冷性荨麻疹	(193)
6. 怎样防治胆碱能性荨麻疹	(194)
7. 怎样防治须疮	(195)
8. 防治染发剂皮炎	(195)
9. 什么是桑毛虫皮炎	(196)
10. 脸上为何长螨虫	(197)
11. 皮肤瘙痒怎么办	(198)
12. 鸡眼的治疗	(199)
13. 有狐臭怎么办	(200)
14. 怎样对付灰指甲	(201)
15. 无法根治的牛皮癣	(202)
16. 手足癣的治疗	(204)
17. 花粉过敏症	(205)
18. 疥疮为何久治不愈	(207)
19. 治疗冻疮验方 16 则	(208)
20. 中草药治疗“冬痒症”	(210)
21. 怎样消除雀斑	(212)
22. 皮肤为何似鸡皮	(212)

目 录

23. 肛门瘙痒症的治疗	(213)
24. 轻度烫伤的冷却治疗	(213)
25. 舌舔皮炎的治疗	(214)
26. 手掌脱皮的治疗	(215)
27. 性病种疹	(216)
28. 如何彻底治愈淋病	(218)
29. 尖锐湿疣怎么治	(219)
30. 中药洗剂治疗肛周尖锐湿疣	(220)

第九章 肌肉、骨骼及关节疾病

1. 治颈椎病有妙方	(221)
2. 颈椎病的自我保健	(222)
3. 推拿治疗肩周炎	(223)
4. 肩周炎的功能锻炼	(224)
5. 治腰椎间盘突出要及时	(225)
6. 股骨头缺血性坏死的治疗	(226)
7. 扳机指的治疗	(227)
8. 臀部跌伤与尾骨骨折	(228)
9. 旅游要防疲劳骨折	(230)
10. 手腕骨折怎么办	(231)
11. 骨折病人石膏固定后的护理	(232)
12. 肘关节骨化性肌炎	(233)
13. 如何治疗先天性马蹄内翻足	(234)
14. 防治腰痛新概念	(234)
15. “闪腰”简便防治法	(236)
16. 腰椎管狭窄是怎么一回事	(236)
17. 骨关节病的常用疗法	(237)
18. 类风湿性关节炎的药物治疗	(238)
19. 类风湿性关节炎的康复治疗	(240)
20. 足跟疼痛的治疗	(242)
21. 强直性脊柱炎的治疗	(243)

目 录

22. 强直性脊柱炎的自我康复	(244)
23. 膝关节痛的治疗	(245)
24. 怎样防治骨质疏松症	(246)
25. 怎样预防骨髓炎	(248)
26. 重症肌无力有哪些治疗方法	(249)
27. 如何选用冷敷和热敷	(250)

第十章 五官科疾病

1. 药物性耳聋的治疗	(254)
2. 神经性耳聋的治疗	(255)
3. 耳鸣的治疗	(255)
4. 不可小觑的听神经瘤	(257)
5. 怎样预防航空性中耳炎	(257)
6. 耳朵流脓怎么治	(258)
7. 处理眼外伤要慎之又慎	(260)
8. 泪囊炎的危害	(262)
9. 开角性青光眼的防治	(263)
10. 闭角青光眼的防治	(264)
11. 白内障的治疗	(265)
12. 眼科“瘟疫”：红眼病	(267)
13. 翼状胬肉的治疗	(268)
14. 沙眼的防治	(269)
15. 嗅觉障碍的防治	(270)
16. 治疗血管运动性鼻炎	(272)
17. 恼人的过敏性鼻炎	(272)
18. 怎样治疗“臭鼻症”	(274)
19. 鼻子干燥危害多	(275)
20. 什么情况应切除扁桃体	(276)
21. 锻炼牙齿	(277)
22. 牙敏感症的防治	(279)
23. 防止龋齿的有效方法	(280)

目 录

24. 治牙小验方	(280)
25. 口腔溃疡的简易疗法	(281)
26. 除臭香口有妙方	(282)
27. 何谓疱疹性咽峡炎	(284)
28. 咽炎的食疗方	(285)

第十一章 妇产科疾病

1. 妊娠中的口腔保健	(287)
2. “妊高综合征”的防治	(288)
3. 当心产后抑郁症	(290)
4. 孕妇早期不宜做 B 超	(290)
5. 孕期为何疼痛	(291)
6. 妊娠水肿的食疗方	(293)
7. 甲亢病人怀孕该怎么办	(293)
8. 产后足跟痛简易疗法	(294)
9. 产后恶露不净的治疗	(295)
10. 人工流产综合症	(296)
11. 妊娠生殖器单纯疱疹的治疗	(298)
12. 乳房湿疹的防治	(299)
13. 围经期心身综合征(PMS)	(300)
14. 乳房自我检查手法及技巧	(303)
15. 乳腺增生的防治	(304)
16. 少女要防阴道炎	(306)
17. 各种阴道炎的治疗	(307)
18. 宫颈糜烂的治疗	(309)
19. 放环之后问题多	(311)
20. 子宫的保护与保健	(312)
21. 中医治疗盆腔炎	(314)
22. 子宫肌瘤的治疗	(316)
23. 卵巢肿物的治疗	(317)
24. 女性包皮过长也是病	(318)

目 录

25. 女性也患前列腺病	(319)
26. 月经周期性精神病	(319)
27. 女子有哪些“月经病”	(320)
28. 痛经的自我简易治疗	(322)
29. 妇女痛经的饮食疗法	(323)
30. 性交出血防与治	(323)
31. 妇女应慎用爽身粉	(325)
32. 药物流产有讲究	(325)
33. 药物流产后阴道出血的防治	(326)
34. 怎样预防黄体破裂	(327)
35. 阴道涂片检查方法	(328)
36. 葡萄胎的诊治	(329)
37. 绝经后阴道出血是何因	(331)
38. 更年期综合症的治疗	(332)
39. 更年期子宫出血的处理	(334)
40. 口眼干燥综合症	(335)
41. 老年女性外阴枯萎症的防治	(337)
42. 女阴瘙痒症的防治	(338)

第十二章 儿科疾病

1. 新生女婴怎会有月经	(340)
2. 新生儿有唇、腭裂怎么办	(340)
3. 新生儿皮肤“异常”种种	(341)
4. 新生儿脓疱疮的防治	(342)
5. 小儿“脐眼不闭合”是何因	(343)
6. 小儿麻疹的症状及护理	(344)
7. 风疹的预防	(345)
8. 儿童水痘的防治与护理	(345)
9. 儿童接种卡介苗后须知	(347)
10. 怎样防治小儿疳肿	(348)
11. 儿童外耳部湿疹的防治	(349)

目 录

12. 小儿分泌性中耳炎的防治	(350)
13. 女童白带过多的防治	(351)
14. 婴儿便秘的防治	(352)
15. 婴幼儿流涎的治疗	(353)
16. 小儿口炎的治疗	(354)
17. 小儿发热如何处理	(356)
18. 警惕小儿反复高热惊厥	(357)
19. 小儿阴囊水肿与疝气	(358)
20. 小儿泌尿系统常见的畸形	(359)
21. 小儿歪脖怎么办	(360)
22. 先天性髋关节脱位	(361)
23. 小儿脱肛的家庭防治	(362)
24. 小儿肛裂的防治	(363)
25. 小儿哮喘的预防	(364)
26. 冬春谨防猩红热	(365)
27. 小儿流行性腮腺炎	(367)
28. 儿童神经官能症的早期信号	(368)
29. 小儿胃石症的防治	(369)
30. 提防儿童“手足口病”	(370)
31. 婴幼儿急性颌下淋巴结炎的防治	(371)
32. 警惕儿童甲亢病	(372)
33. 防治小儿“暑热症”	(373)
34. 小儿腹泻的治疗	(375)
35. 当心小儿病毒性心肌炎	(377)
36. 多管齐下治遗尿	(378)
37. 小儿常见感染病:破伤风	(380)
38. 小儿肠痉挛怎么办	(381)
39. 怎样辨别非癫痫性发作	(382)
40. 乙脑的防治	(384)
41. 小儿对眼怎么办	(385)