

【细节决定健康之】

常见病科学用药

细节

健康类畅销书
《细节决定健康》作者
纪康宝 主编



常见病安全用药细节全收录

16个方面 500个用药细节，全面解决家庭生活中的用药问题

小病治疗不用上医院，疾病科学用药心中有数

吉林科学技术出版社

_____:

生活是丰富多彩的，但要有健康的身体才能尽情享受！希望这本承载爱心和祝福的礼物，能够为您的家人、朋友带来更多的改变，让健康和幸福天天与您相伴！

_____敬赠

XIJIEJUEDINGJI



累计销售 600 000 册的超级健康畅销书!

继《细节决定健康》之后，再次为您提示

常见病科学用药的 500 个健康细节

常见病安全用药细节全收录

16 个方面 500 个用药细节，全面解决家庭生活中的用药问题

小病治疗不用上医院，疾病科学用药心中有数

细节

决定健康

◆ 常见病科学用药细节 ◆

2006 年生活类畅销书 《细节决定健康》 作者

纪康宝 主编



吉林科学技术出版社

ANKANG

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病科学用药细节 / 纪康宝主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5384-3591-7

I. 疾… II. 纪… III. 药物-基本知识 IV. R97

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第153569号

细节决定健康——

常见病科学用药细节

◎ 主编

纪康宝

◎ 编委

宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张迪
张俊 张莉 陈艳军 罗凌 李晓林 李国辉

◎ 选题策划

博克世纪 (booklogo@163.com)

◎ 责任编辑

李 梁 孙 默

◎ 封面设计

名晓设计

◎ 制版

长春市创意广告图文制作有限责任公司

◎ 出版

吉林科学技术出版社

◎ 社址

长春市人民大街 4646 号

◎ 邮编

130021

◎ 发行部电话 / 传真

0431-85677817 85635177 85651759 85651628

◎ 编辑部电话

0431-85610611

◎ 网址

www.jlstp.com

◎ 实名

吉林科学技术出版社

◎ 印刷

长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 20 印张 350 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3591-7

定价 24.80 元

前

言

FOREWORD

保持良好的健康状态是人们的共同心愿。如何做到小病治疗不上医院，是人们比较普遍的需求。但是，如果药物使用不当，又会对人体产生极大的危害。即使是人们比较熟悉的、毒副作用相对较轻的非处方药，在选购、保存和使用上同样存在着各种问题。面对媒体上铺天盖地、光怪陆离的药品广告，你能正确判断出各种药品广告的可信度吗？想知道什么是药物吗？想知道药物治病的奥秘吗？

人吃五谷杂粮，身体难免生个病痛。对常见的疾病多有些认识，了解病因、病理，常用的治疗方法、有效的诊疗方案以及护理和就医的要点，面对病痛心中有数，不至于动不动就去医院奔波，对医生的诊疗也不会一头雾水，了解了常见病，就是身体抱恙也不会紧张。

即使你不是专业医药人士，你也有必要多积累一些医药、护理、急救的知识和技能。千万不要小看自己的能力，有了这些知识和技能垫底，到了用时就可以从容应对，争取最佳的救治效果，对于生命和安全，可是人人有责的。

保健首先靠自己，防患未然最重要。不要指望医师、药师、保健师对你的健康负责，最贴心的保健师是你自己。如果你都不精心，别人再关心也没有用。做到防患于未然其实更加省时、省力、省心。

健康是由自己主宰的，虽然我们不能违抗自然规律，去阻挡死亡的脚步，但我们能让自己的机体更有活力，能够通过自己的努力获得质量更高的生命。

因此，本书以家庭科普读物的形式，对关系到大众健康的疾病预防与合理用药问题作了详细的解答。全书内容包括合理选购药物，真假药物辨别，用药的禁忌与用法，家庭药箱的贮藏与保管，详细介绍各种疾病用药的细节提醒，药物的毒副反应，合理用药滋补、疾病用药中常见的误区分析等各方面的细节知识，解决你家庭生活中最常见的医疗保健顾问。希望读者能更好的了解自己的身体和疾病，学习自我健康管理，对自己的健康负责，好好地利用医药资源维护自己的健康。

细节

决定健康

第一章

有病早知道

从细节上感知疾病的征兆

- 1 注意消化不良亮出的“黄牌警告” / 020
- 2 从哪些细节能判断新生儿是否有病 / 020
- 3 什么情况下应警惕可能患了肝病 / 021
- 4 腰痛是患了肾病吗 / 021
- 5 这样的消瘦是病态 / 022
- 6 怎样自我判断性交过度? / 022
- 7 经常打嗝, 可能有胃炎 / 023



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

目录

CONTENTS

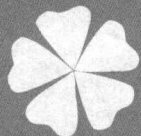
- 8 蹲下站起来头晕, 大半是脑贫血 / 024
- 9 养成便后观察大便的习惯 / 024
- 10 胸口发闷, 注意冠心病 / 025
- 11 SOHO族的健康风险 / 026
- 12 你神经衰弱吗 / 026

第二章

上医治未病

疾病预防必知的细节常识

- 1 三分治, 七分养 / 029
- 2 健康的十大杀手 / 029
- 3 维护身体健康的四条防线 / 030
- 4 不良饮食习惯导致现代“富贵病” / 031
- 5 应邀赴宴, 筷下留情 / 031
- 6 顺应睡眠节律寿命长 / 032
- 7 请多走一步路 / 033
- 8 图舒服的习惯导致“人找病” / 033



- 9 从源头扼住肥胖 / 034
- 10 生病起于过用 / 034
- 11 熬夜工作有害健康 / 035
- 12 每周娱乐半天 / 036
- 13 关注人体的“负营养” / 036
- 14 养成常动的习惯 / 036
- 15 穿衣睡觉注意“小气候” / 037
- 16 没有病不等于健康 / 038
- 17 有病寻医不如及早防治 / 038
- 18 饥饿平衡是重要的养生之道 / 039
- 19 忽视细节旅游也会乐极生悲 / 039
- 20 “生物钟磨损”易致病 / 040
- 21 家庭隔离和消毒应注意的细节 / 040
- 22 人体也要防生锈 / 041
- 23 注意细节预防“家庭病” / 042
- 24 “烟枪”、“酒鬼”要当心脑血管疾病 / 042
- 25 健康度过每一天 / 043
- 26 医生也不能保证所有人的健康 / 044
- 27 防治抽筋要把劲儿使在点子上 / 044



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

第三章

药物选购细节 买药选药要明白

- 1 买药不可一味求时髦 / 047
- 2 只选对的，不服贵的 / 047
- 3 买药不要跟着广告走 / 048
- 4 自我用药不宜求洋 / 049
- 5 对症选药 / 049
- 6 购买药品后请索取发票 / 050
- 7 用药需遵医嘱，药品说明书只能作参考 / 050
- 8 根据病情储备药物 / 051
- 9 买药时你该说什么 / 052
- 10 游医、药贩的药不能买 / 052
- 11 学会识别假药和劣药 / 053
- 12 买到假劣药品该咋办 / 053
- 13 慎重邮购药品 / 054
- 14 不要被医药促销的花言巧语所迷惑 / 054
- 15 不要购买已经淘汰的药品 / 055
- 16 选择药物不能望文生义 / 055
- 17 购药注意药物含量 / 056

XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康



- 18 如何识别保健食品和药品 / 057
- 19 服药分清“复方”与“复合” / 057
- 20 如何选用外用药 / 058

第四章

家庭药箱管理细节 用药前要擦亮眼

- 1 使用非处方药一定要仔细阅读说明书 / 060
- 2 选用非处方药物之前一定要了解自己的
身体情况 / 060
- 3 服药前多问问注意事项 / 061
- 4 变了色的药片不能吃 / 061
- 5 没过期的药品也要小心服用 / 062
- 6 正确理解服药时间的“饭前”、“饭
中”和“饭后” / 062
- 7 有的药物可影响毛发生长 / 063
- 8 慢性病人用药应坚持 / 063
- 9 用药也有个体差异 / 064
- 10 家庭存药别用纸盒 / 065
- 11 定期清理家中药箱 / 065
- 12 用药途径不可随意选择 / 066



XIJIJUEDINGJIANKANG
细节决定健康

- 13 过敏体质的用药应注意的细节 / 067
- 14 一药多名，用时要审清 / 067
- 15 用进口药要注意什么 / 068
- 16 当心药名一字之差 / 069
- 17 六种情况不宜购药自用 / 069
- 18 不要轻易服用他人赠送、转送的药物 / 070
- 19 不要随意改变药物剂型 / 071
- 20 正确掌握给药间隔 / 071
- 21 同一药品的不同剂型不可同时用 / 072
- 22 药品的禁用、忌用与慎用 / 072
- 23 用药也“男女有别” / 073
- 24 西医也讲究忌口 / 073
- 25 存药宜用“元配” / 074
- 26 服用非处方药也要注意有效期 / 075

第五章

疾病自疗细节 对症下药疗效好

- 1 药“到”一定病“除”吗 / 077
- 2 头痛不要长期乱用止痛药 / 077
- 3 牙痛应急止痛法 / 078
- 4 只要青春不要痘 / 078
- 5 小伤口宜暴露，大伤口宜湿敷 / 079
- 6 降压治疗不要操之过急 / 079
- 7 高血压病人降压不能矫枉过正 / 080



- 8 学会自己测血糖、尿糖 / 080
- 9 糖尿病人在治疗中应注意的细节 / 081
- 10 使用抗癌药物的注意事项 / 082
- 11 多痰病人不可以服用咳必清 / 082
- 12 治疗心绞痛药物不可乱用 / 083
- 13 降压药要长期坚持应用 / 083
- 14 学会选择降脂药物 / 084
- 15 重视首剂效应 / 085
- 16 冠心病病人应随身携带的药品 / 085
- 17 皮肤病用药要因剂型而异 / 086
- 18 长期服药与脑血栓复发的预防 / 086
- 19 旅行中如何用药防治晕动病 / 087
- 20 如何处理旅行中常见的疾病 / 088
- 21 旅行中被毒蛇咬伤怎么办 / 088
- 22 预防骨质疏松要走出补钙误区 / 089
- 23 腹泻——找对病因再选药 / 090
- 24 肚子痛不要过早服用止痛药 / 090
- 25 发烧降温别太急 / 091
- 26 胆囊结石“重女轻男” / 091
- 27 不可挤压鼻尖、鼻孔及上唇的疖疮 / 092
- 28 鼻孔流血忌用纸塞 / 092



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 29 口腔溃疡切勿自行乱用药 / 093
- 30 牙痛不是病，痛起来真要命 / 094
- 31 内养外治，向青春痘说再见 / 094
- 32 “少白头”莫发愁 / 095
- 33 颈椎牵引时要注意的细节 / 096
- 34 扭伤后24小时后再贴膏药 / 096
- 35 创可贴使用有讲究 / 097
- 36 家庭急救的八大禁忌 / 097
- 37 冷水是某些急症的良药 / 098
- 38 哪些日常用品可用来急救 / 098

第六章

规范用药细节 安全用药无后患

- 1 用药必须按疗程 / 101
- 2 调料也会影响药效 / 101
- 3 不宜用牛奶送服药物 / 102
- 4 不宜用果汁饮料送服药物 / 103
- 5 用药期间切忌饮酒 / 103
- 6 用药也要讲究姿势 / 104
- 7 为什么不宜空腹服药 / 105

- 8 看钟服药很重要 / 105
- 9 服用口服药物应注意的细节 / 106
- 10 哪些药物嚼碎服才能获得最大疗效 / 106
- 11 慎用补血药 / 107
- 12 把握用药缓急, 保证药物疗效 / 107
- 13 如何处理剩余的药品 / 108
- 14 哪些药物会引起高血压 / 109
- 15 服用降压药有三忌 / 109
- 16 血压降至正常也应坚持治疗 / 110
- 17 感觉病好也不要立即停药 / 110
- 18 久服心痛定不宜突然停药 / 111
- 19 怎样合理使用止痛药 / 112
- 20 莫让野医点黑痣 / 112
- 21 用药别忘了自己作笔记 / 113
- 22 服药警惕营养失衡 / 113
- 23 外出旅行常备哪些药品 / 114
- 24 眼药水滴得过频会伤眼睛 / 115
- 25 警惕药物对胃的伤害 / 115
- 26 不要见失眠就吃安眠药 / 116
- 27 胃有九怕, 用药要小心 / 117
- 28 手足裂口涂药不要“见好就收” / 117
- 29 使用外用药也要注意安全 / 118



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 30 痰多患者服药有禁忌 / 119
- 31 输液时要注意观察药物反应 / 119
- 32 药物皮试不能少 / 120
- 33 药物应以白开水送服 / 120
- 34 睡前安眠勿用止咳药 / 121
- 35 服用糖浆后能否立即喝水 / 122
- 36 服药期间, 禁止吸烟 / 122
- 37 漏服药物不要随意补服 / 123

第七章

老年用药细节 老年用药要慎重

- 1 老年人应禁忌和控制剂量的药物 / 125
- 2 老年人不能迷信补药和抗衰老药 / 125
- 3 “五种药物法则”和“半量法规” / 126
- 4 老年人用药“五先五后” / 127
- 5 老年多痰者不要急于止咳 / 127
- 6 治疗老年便秘药有四忌 / 128
- 7 老年人久病切莫充当“经验医生” / 128
- 8 使用速效救心丸应注意的细节 / 129
- 9 老年人用药应注意的问题 / 130
- 10 老人用药四忌 / 130
- 11 年老体弱慎输液 / 131
- 12 可致老人痴呆的药物 / 131
- 13 中老年妇女不要随意服用雌激素 / 132
- 14 老年急症用药应注意的问题 / 133



- 15 痔疮病五忌 / 133
- 16 老年人用药应减量 / 134
- 17 老年人用药需定时 / 135
- 18 老人输液速度不可过快 / 135
- 19 老年人用药要注意挑选 / 136
- 20 老年人需要补锌 / 136
- 21 安眠药应几种药物交替使用 / 137

第八章

妇女用药细节 女性用药全方略

- 1 面部祛斑用药细节提醒 / 139
- 2 如何选择药物美容化妆品 / 139
- 3 避孕药美容要不得 / 140
- 4 阴道炎要夫妻同治 / 140
- 5 外阴瘙痒自我治疗应注意的细节 / 141
- 6 私处也要常打理 / 141
- 7 发现乳房肿块要注意哪些问题 / 142
- 8 借药丰乳不可取 / 142
- 9 月经期用药要慎重 / 143
- 10 痛经的自我治疗与护理细节 / 143



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 11 观察白带能辨疾病 / 144
- 12 更年期女性易患牙病 / 144
- 13 妇女更年期不可滥用药物 / 145
- 14 使用泻下药只能“拉稀”，无助于减肥 / 145
- 15 不要把希望寄托在减肥药上 / 146
- 16 并非每个肥胖者都适合药物减肥 / 147
- 17 减肥莫减维生素 / 147
- 18 减肥药物可以长期使用吗 / 148
- 19 妇女不宜自行阴道用药 / 148
- 20 女性不宜常用雌激素美容 / 149
- 21 不能用高锰酸钾洗外阴 / 149
- 22 肾虚让女人不再美丽 / 150
- 23 药物排毒美颜不可忽视的细节 / 150

第九章

男性用药细节

关注细节捍卫你的性福

- 1 男性要经常自我检查睾丸 / 153
- 2 中年男人憋“醒”是种病 / 153
- 3 正常人千万不要吃“伟哥” / 154
- 4 男士请勿单用壮阳药 / 154

XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 5 由血精所导致的不育如何治疗 / 155
- 6 遗精和溢精有差异, 用药当不同 / 156
- 7 千万不要盲目使用性药具 / 156
- 8 患性病不可偷偷买药自己治疗 / 157
- 9 澄清性梦的几个糊涂观念 / 157
- 10 早泄不要慌, 治疗有方法 / 158
- 11 保卫你的前列腺 / 158
- 12 阴茎包皮过长和包茎者应早治疗 / 159
- 13 忽视细节生殖器“很受伤” / 160
- 14 如何预防痔疮发作 / 160
- 15 影响性生活心理因素 / 161
- 16 性病患者忌乱投医 / 161
- 17 两性性功能的职业预防保健处方 / 162
- 18 男性健康的误区 / 162
- 19 肾虚别心虚 / 163
- 20 警惕药物影响你的性功能 / 164
- 21 性功能障碍也要夫妻同治 / 164
- 22 准父亲用药须当心对精子的损害 / 165
- 23 阴囊瘙痒最忌乱抓 / 165
- 24 重视你的精液先兆 / 166



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

第十章

健康生育 计生用药有规则

- 1 妊娠期注意用药细节, 呵护胎儿健康 / 168
- 2 慢性病或妊娠异常应提前数天住院待产 / 168
- 3 服避孕药的同时要服用维生素 / 169
- 4 避孕药不宜与抗生素同服 / 169
- 5 避孕药要按时服 / 170
- 6 口服避孕药有“五忌” / 170
- 7 女性不孕症需要做哪些检查 / 171
- 8 切忌自行用药打胎 / 172
- 9 孕妇用药不宜随意自购 / 172
- 10 妊娠呕吐不宜用止吐药 / 173
- 11 保胎药也能毁胎 / 173
- 12 应用促排卵药物应注意的细节 / 174
- 13 如何选择避孕药物 / 174
- 14 乳母不可代替小儿服药 / 175
- 15 哺乳期妇女禁用或慎用的药物 / 176
- 16 哺乳期避孕不宜用避孕药 / 176
- 17 刚停服避孕药的妇女不宜马上怀孕 / 177
- 18 孕妇患病服药会影响优生吗 / 177
- 19 紧急药每月只能吃一次 / 178



- 20 孕妇怎样进行自我监测 / 178
- 21 剖宫产时的细节注意事项 / 179
- 22 产后奶少用什么药好 / 180
- 23 授乳时乳头受伤的处理 / 180

第十一章

儿童用药细节 把握细节求安全

- 1 给新生儿喂药要注意的细节 / 182
- 2 幼儿慎用止咳药 / 182
- 3 运用心理战术给小孩喂药 / 183
- 4 新生儿不宜用退热药 / 183
- 5 儿童打预防针需注意 / 184
- 6 儿童打针出现肿块怎么办 / 184
- 7 健康孩子不宜常吃葡萄糖 / 185
- 8 小儿补锌不能过度 / 185
- 9 儿童常服鱼肝油不好 / 186
- 10 小儿常用“小药”并不好 / 186
- 11 正确使用痱子粉和花露水 / 187
- 12 儿童感冒慎用抗生素 / 187
- 13 秋季驱蛔虫疗效最佳 / 188
- 14 儿童用药不能用成人药代替 / 188



XIJIJUEDINGJIANKANG
细节决定健康

- 15 不要捏鼻子给小孩灌药 / 189
- 16 小孩用药量计算法 / 189
- 17 怎样带孩子去看病 / 190

第十二章

补亦有度 进补药不可乱吃

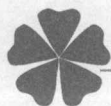
- 1 乱服补药有害无益 / 192
- 2 补钙当以天然食补为优 / 192
- 3 补药仍然姓“药” / 193
- 4 不要错把营养素当补药 / 193
- 5 维生素E不需额外补充 / 194
- 6 维生素制剂不是滋补药 / 194
- 7 微量元素并非多多益善 / 195
- 8 保健食品不能替代药品 / 196
- 9 你是易缺维生素的人吗 / 196
- 10 身体症状告诉你该补哪些维生素 / 197
- 11 不宜进补的几种人 / 198
- 12 人造矿物质不要滥服 / 198
- 13 补铁不宜过多 / 199
- 14 人人都需要补钙吗 / 199
- 15 不要把铁剂作为“补血营养药”长期服用 / 200

- 16 不要将补药和补品混为一谈 / 200
- 17 营养保健品与药应错开服用 / 201
- 18 购买保健品要认准“牛头标” / 201
- 19 天然保健品中的黑马——螺旋藻 / 202
- 20 学会以矿物质与其他营养素祛病 / 203
- 21 服用含酶保健食品要先做分析 / 203
- 22 尽量减少有害矿物质的摄入 / 204
- 23 必要时服用改善免疫的保健食品 / 204
- 24 不要给健康小孩滥用补药、补品 / 205
- 25 哪些人适宜服用保健食品 / 205
- 26 维生素类药物不宜饭前服 / 206
- 27 儿童性早熟与服用保健品有关 / 207
- 28 补药要空腹温服 / 207

第十三章

一分而二 切莫滥用抗生素

- 1 不是所有的发烧都是感冒，别乱用抗生素 / 209
- 2 合理使用抗生素 / 209
- 3 服用抗生素也要忌口 / 210
- 4 抗生素不能用作预防性感染 / 210
- 5 孕妇不得随便使用抗生素 / 211



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 6 哺乳期的抗生素选择 / 211
- 7 腹泻时要慎用抗生素 / 212
- 8 见“炎”慎用消炎药 / 213
- 9 对青霉素过敏者也要慎用先锋霉素 / 213
- 10 不要随意加大或减少抗生素的用量 / 214
- 11 使用抗生素不宜频繁改换 / 214
- 12 限制抗生素的局部使用 / 215
- 13 使用抗生素时应掌握其适应证 / 215
- 14 不可同时应用几种抗生素 / 216
- 15 注射青霉素前一定要做皮肤过敏试验 / 216
- 16 黄板牙，原来是四环素惹的祸 / 217
- 17 外用抗菌药也会有过敏反应 / 218

第十四章

给健康加上“保险” 用药后的自我监测

- 1 警惕吃药的成瘾性 / 220
- 2 服药后要做好自我监测 / 220
- 3 吃药之后不能马上睡觉 / 221
- 4 怎样识别药物的不良反应 / 221
- 5 打完针后不要马上离开 / 222
- 6 注射后禁忌按摩针点 / 222



- 7 吃药前应了解药物的副作用 / 223
- 8 打防疫针可出现的反应 / 223
- 9 注意输液不良反应 / 224
- 10 用药也会用出皮肤病 / 225
- 11 药物中毒怎么办 / 225
- 12 影响人体外观的药物 / 226
- 13 这些药会使大小便变色 / 227
- 14 走出对药物不良反应认识的误区 / 227
- 15 错服药物怎么办 / 228

第十五章

疾病用药误区

走出自我调治药疗的藩篱

- 1 不要滥用速效感冒胶囊 / 231
- 2 以药相赠危险多 / 231
- 3 长期用药者要注意经常更换药物 / 232
- 4 外用酒精宜忌 / 232
- 5 眼药水也不能天天用 / 233
- 6 咽喉不适或异物感不一定是“慢性咽炎” / 233
- 7 白蛋白是急救药不是补药 / 234
- 8 去痛片不是止痛片 / 234
- 9 不要稍有不适就忙吃药 / 235



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 10 多种感冒药不可一起服用 / 235
- 11 对伟哥认识上的误区 / 236
- 12 治疗便秘不能依赖开塞露 / 236
- 13 用过的药也会引起过敏 / 237
- 14 胶囊剂不可打开服用 / 237
- 15 用药勿贪多，欲速则不达 / 238
- 16 不要一味要求医生开特效药 / 239
- 17 创可贴并非百创可贴 / 239
- 18 骨质增生其实可以“听之任之” / 240
- 19 不能拿药物含片当糖吃 / 240
- 20 激素软膏不是治疗所有皮肤病的万灵丹 / 241
- 21 老病号别给自己擅自开药方 / 241
- 22 打针比吃药好得快，但没有吃药效果好 / 242
- 23 这几种病不用急着治 / 242
- 24 药物流产比人工流产好吗 / 243
- 25 走出胃病用药误区 / 244
- 26 怎样防止止痛药的应用走入误区 / 244
- 27 反复打喷嚏流鼻涕不一定是感冒 / 245
- 28 预防接种的误区 / 245
- 29 慢性鼻炎不宜用抗生素治疗 / 246

XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 30 生活中常见的无效用药 / 246
- 31 瘦人也会有高血脂 / 247
- 32 莫把流脑当成了感冒 / 247
- 33 不要把万金油当作万能油使用 / 248
- 34 高血脂症的非药物治疗 / 248
- 35 莫把药物副作用当新病 / 249
- 36 当心，急性阑尾炎也会声东击西 / 250
- 37 脱发者请不要盲目使用生发药水 / 250
- 38 疼痛，不能一忍再忍 / 251
- 39 带病也可延年益寿 / 252
- 40 养病不必长期卧床 / 252
- 41 对待疾病的五个错误心态 / 253
- 42 戒除用药时的五个不良心理 / 254
- 43 用药灵不灵，一半在心情 / 254
- 44 患病时可用药但非最佳选择 / 255
- 45 伤口换药并非越勤越好 / 255
- 46 与外伤有关的一些误区 / 256

第十六章

就诊住院细节 学会医患合作疾病好得快

- 1 选择医院有要诀 / 258



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 2 看病数忌 / 258
- 3 当你去看心理医生时 / 259
- 4 心理咨询过程中的细节提醒 / 259
- 5 患者要主动与医生交流 / 260
- 6 向医生问一个“为什么” / 260
- 7 怎样识别“现代庸医” / 261
- 8 莫上医托的当 / 262
- 9 对医生可信赖但不要期望过高 / 262
- 10 女性不良就医习惯影响健康 / 263
- 11 女性病人怎样面对男性医生 / 263
- 12 门诊挂号注意细节巧安排 / 264
- 13 看病时记得带上病历 / 265
- 14 怎样看病最省钱 / 265
- 15 怎样去看专家门诊 / 266
- 16 何种情况应挂急诊 / 267
- 17 CT检查时应注意的事项 / 267
- 18 做X线检查时应注意做好身体防护 / 268
- 19 做B超检查时应该注意些什么 / 268
- 20 怎样识读医生的处方 / 269
- 21 病人不肯看病服药怎么办 / 270
- 22 家中有人突然发病，呼叫救护车是最佳的选择 / 270
- 23 要准备好应急电话簿 / 271
- 24 急诊后，先在急诊室留观一段时间 / 271
- 25 服用哪些药会影响化验结果 / 272
- 26 病人住院时应做的准备 / 273