

50 ZHONG CHANGJIANBING DE FANGHU ZHISHI WENDA

公共卫生与医疗保障系列丛书

50 种常见病

的防护知识问答

田万春 等 编著



中国社会出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

50 种常见病的防护知识问答

田万春 编 著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

50 种常见病的防护知识问答/田万春编著.—北京:中国社会出版社,2006.9
(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1200-5

I. 5... II. 田... III. 常见病—防治—问答
IV. R4—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098061 号

丛 书 名:公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名:50 种常见病的防护知识问答

编 著 者:田万春 等

插 图:刘润启

责任编辑:潘 琳

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66051698 电 传:(010)66051713

邮购部:(010)66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京通天印刷有限责任公司

开 本:140mm×203mm 1/32

印 张:5

字 数:111 千字

版 次:2006 年 9 月 第 1 版

印 次:2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价:9.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主 任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	冯宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺祥	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

裴秀坤	侯晓涛	卢 飞	王 坤
刘玉欣	李俊娟	李国风	张海蓉
张艳波	陈春雷	尚 涛	赵博雅
栗 华	路 丽		

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

1. 普通感冒

- 1. 什么是普通感冒 1
- 2. 普通感冒的家庭防护要点是什么 1
- 3. 普通感冒的预防方法有哪些 1

2. 鼻出血

- 1. 哪些情况会出现鼻出血 2
- 2. 鼻出血的表现 3
- 3. 如何进行鼻出血的应急处理 3
- 4. 如何预防鼻出血 3

3. 慢性鼻炎

- 1. 什么是慢性鼻炎 4
- 2. 慢性鼻炎的防治要点有哪些 4

4. 过敏性鼻炎

- 1. 什么是过敏性鼻炎 5
- 2. 过敏性鼻炎的常见症状有哪些 5
- 3. 过敏性鼻炎的防治方法有哪些 6





5. 慢性咽炎

1. 慢性咽炎是如何发生的 7
2. 慢性咽炎病人有哪些症状 8
3. 如何预防慢性咽炎 8

6. 肺炎

1. 什么是肺炎 9
2. 哪些情况容易使人发生肺炎 9
3. 肺炎病人有哪些症状 10
4. 如何预防肺炎 10

7. 慢性支气管炎

1. 哪些原因可以导致慢性支气管炎 11
2. 慢性支气管炎有哪些症状 11
3. 如何预防慢性支气管炎 12

8. 支气管哮喘

1. 什么是支气管哮喘 13
2. 支气管哮喘病人有哪些症状 13
3. 那些原因可以引发支气管哮喘 13
4. 支气管哮喘病人如何防护 14
5. 如何预防支气管哮喘 15

9. 高血压

1. 什么是高血压 15
2. 高血压有哪些危害 16
3. 如何预防高血压 18





10. 糖尿病

1. 什么是糖尿病 21
2. 糖尿病的病因是什么 21
3. 糖尿病患者有哪些临床表现 21
4. 哪些人容易患糖尿病 22
5. 糖尿病患者如何进行自我管理 22
6. 如何辨认低血糖反应 24
7. 出现低血糖反应时该怎么办 24
8. 糖尿病患者如何进行饮食治疗 24
9. 如何预防糖尿病 26
10. 老年糖尿病人进行锻炼时应注意些什么 26
11. 如何选择合适的运动时间及运动量 27

11. 脑梗塞

1. 脑血栓是怎样形成的 28
2. 脑栓塞是如何发生的 29
3. 脑梗塞病人的防护要点 29

12. 脑出血

1. 什么原因可以导致脑出血 30
2. 脑出血病人有哪些表现 31
3. 脑出血时如何应急处理 31
4. 如何预防脑出血的发生 32
5. 如何进行脑出血患者的家庭护理 34

13. 脑中风

1. 什么是脑中风 35
2. 脑中风有什么前兆 35



- 3. 中风病人的家庭急救 36
- 4. 如何预防脑中风 37
- 5. 脑中风病人恢复期如何进行护理 38

14. 冠心病

- 1. 冠心病是怎样形成的 40
- 2. 冠心病的临床表现有哪些 41
- 3. 突发心脏病如何急救 41
- 4. 怎样早期发现冠心病 42
- 5. 预防冠心病的五要点是什么 43

15. 缺铁性贫血

- 1. 什么叫缺铁性贫血 44
- 2. 人体为什么会出现缺铁性贫血 45
- 3. 缺铁性贫血的表现及危害有哪些 46
- 4. 怎样预防缺铁性贫血 46

16. 钙缺乏症

- 1. 钙对人体有什么用途 47
- 2. 人体缺钙的原因是什么 47
- 3. 人体内缺钙有什么危害 48
- 4. 怎样防止钙缺乏 48

17. 碘缺乏病

- 1. 人体内的碘有什么用途 48
- 2. 人体内为什么会缺碘 49
- 3. 缺碘对人体有哪些危害 49
- 4. 如何预防碘缺乏病 49





18. 肥胖症

1. 单纯性肥胖是由什么原因引起的 50
2. 肥胖对身体健康有什么影响 50
3. 单纯性肥胖的判断标准是什么 51
4. 减肥五要点是什么 51

19. 近视

1. 什么是近视 57
2. 得了近视怎么办 57
3. 高度近视眼应注意哪些事项 58
4. 预防近视四要素是什么 58

20. 沙眼

1. 沙眼是怎样引起的 61
2. 沙眼有哪些症状 61
3. 沙眼有哪些危害 62
4. 沙眼会引起哪些并发症 62
5. 如何预防沙眼 62
6. 如何治疗沙眼 63

21. 眼外伤

1. 什么是眼外伤 63
2. 眼外伤的家庭护理方法有哪些 64
3. 如何预防眼外伤 66

22. 急性出血性结膜炎

1. 什么是急性出血性结膜炎 67
2. 急性出血性结膜炎是如何感染的 67



3. 如何做好急性出血性结膜炎的家庭防护 67

23. 龋齿

1. 什么是龋齿 68
2. 形成龋齿的原因 68
3. 龋齿的危害有哪些 69
4. “二式三招”预防龋齿 70

24. 蛲虫病

1. 什么是蛲虫病 71
2. 蛲虫病是怎样感染的 72
3. 如何诊断蛲虫病 73
4. 怎样治疗蛲虫病 73
5. 怎样预防蛲虫病 74

25. 蛔虫病

1. 蛔虫是怎样感染人的 74
2. 蛔虫病有什么症状 75
3. 如何治疗蛔虫病 76
4. 如何预防蛔虫病 77

26. 小儿腹泻

1. 什么是小儿腹泻 77
2. 小儿腹泻的原因有哪些 77
3. 小儿腹泻的危害有哪些 78
4. 如何进行小儿腹泻的家庭护理 78
5. 小儿腹泻的预防方法有哪些 80





27. 小儿感冒与咳嗽

- 1. 什么是小儿感冒 80
- 2. 小儿感冒的症状有哪些 80
- 3. 小儿感冒的家庭护理应注意什么问题 81
- 4. 如何预防小儿感冒 82

28. 小儿惊厥

- 1. 什么是小儿惊厥 82
- 2. 小儿惊厥的原因有哪些 83
- 3. 小儿惊厥有什么症状 83
- 4. 怎样护理惊厥的小儿 84

29. 小儿肺炎

- 1. 什么是小儿肺炎 85
- 2. 小儿肺炎有哪些症状 85
- 3. 如何区分小儿肺炎与感冒 85
- 4. 小儿肺炎的家庭护理要点有哪些 86

30. 小儿热痲

- 1. 痲子是怎样形成的 88
- 2. 痲子有哪些症状 88
- 3. 怎样防治小儿痲子 89

31. 儿童多动症

- 1. 什么是儿童多动症 90
- 2. 儿童多动症有哪些表现 91
- 3. 多动症患者与顽皮儿童间的区别 92
- 4. 怎样防治儿童多动症 92



32. 血小板减少症

1. 什么是血小板减少性紫癜 95
2. 引起血小板减少性紫癜的原因有哪些 95
3. 血小板减少性紫癜的主要症状有哪些 95
4. 血小板减少性紫癜患者的家庭护理方法有哪些 96

33. 痛风

1. 什么是痛风 96
2. 导致痛风病的原因有哪些 97
3. 怎样预防痛风 97

34. 焦虑症

1. 什么是焦虑症 99
2. 哪些原因可以导致焦虑症 99
3. 焦虑症患者如何进行自我调理 100

35. 抑郁症

1. 导致抑郁症的原因 102
2. 抑郁症患者有哪些表现 102
3. 抑郁症的治疗方法有哪些 102
4. 抑郁症的自我调养方法有哪些 103

36. 神经衰弱

1. 什么是神经衰弱 104
2. 引起神经衰弱的主要原因是什么 104
3. 神经衰弱患者如何进行自我调养 104



37. 老年性痴呆

- 1. 老年性痴呆是如何发生的 105
- 2. 老年性痴呆患者有哪些表现 106
- 3. 如何照料老年性痴呆患者的日常生活 106
- 4. 如何护理老年性痴呆患者 107

38. 牙周病

- 1. 什么是牙周病 109
- 2. 如何自我发现牙周炎 110
- 3. 牙周病的病因是什么 110
- 4. 如何预防牙周病 111

39. 腰背肌肉劳损

- 1. 引起腰背肌劳损的原因有哪些 112
- 2. 腰背肌劳损有哪些症状 113
- 3. 如何防治腰背肌劳损 113

40. 腰椎间盘突出

- 1. 腰椎间盘突出是怎样发生的 114
- 2. 腰椎间盘突出症有哪些症状 115
- 3. 腰椎间盘突出症防治方法有哪些 116

41. 下肢静脉曲张

- 1. 什么是下肢静脉曲张 116
- 2. 下肢静脉曲张有哪些症状 117
- 3. 下肢静脉曲张的预防方法 117



42. 痔疮

1. 形成痔疮的原因有哪些 118
2. 痔疮的常见症状有哪些 119
3. 痔疮的防治要点 119

43. 慢性前列腺炎

1. 慢性前列腺炎是怎样发生的 120
2. 慢性前列腺炎常见的表现有哪些 120
3. 慢性前列腺炎的防治方法有哪些 120

44. 尿路感染

1. 尿路感染是如何发生的 121
2. 尿路感染有什么症状 122
3. 如何防治尿路感染 122

45. 急性乳腺炎

1. 引起急性乳腺炎的原因有哪些 123
2. 急性乳腺炎有哪些症状 123
3. 急性乳腺炎的防治措施有哪些 124

46. 乳腺癌

1. 引起乳腺癌的原因有哪些 124
2. 乳腺癌患者有哪些症状 126
3. 如何进行乳房的自我检查 126

