

杨建国 主编

实用健康指南

SHIYONG JIANKANG ZHINAN



山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

您 需 要 健 康 时 的 良 师 益 友

杨建国 主编

实用健康指南

为了大力开展医学科普知识宣传教育，济南华夏医院组织编著了《实用健康指南》一书，旨在把健康知识及慢性病、常见病、多发病的预防治疗知识送到每一个家庭，从而更好地防病治病，保健康复。



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用健康指南 / 杨建国主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5331-4838-6

I. 实… II. 杨… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148345 号

实用健康指南

杨建国 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南申汇印务有限责任公司

地址: 济南市王官庄 12 号

邮编: 250022 电话: (0531)87966822

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.75

字数: 146 千字

版次: 2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4838-6

定价: 15.00 元

编委会

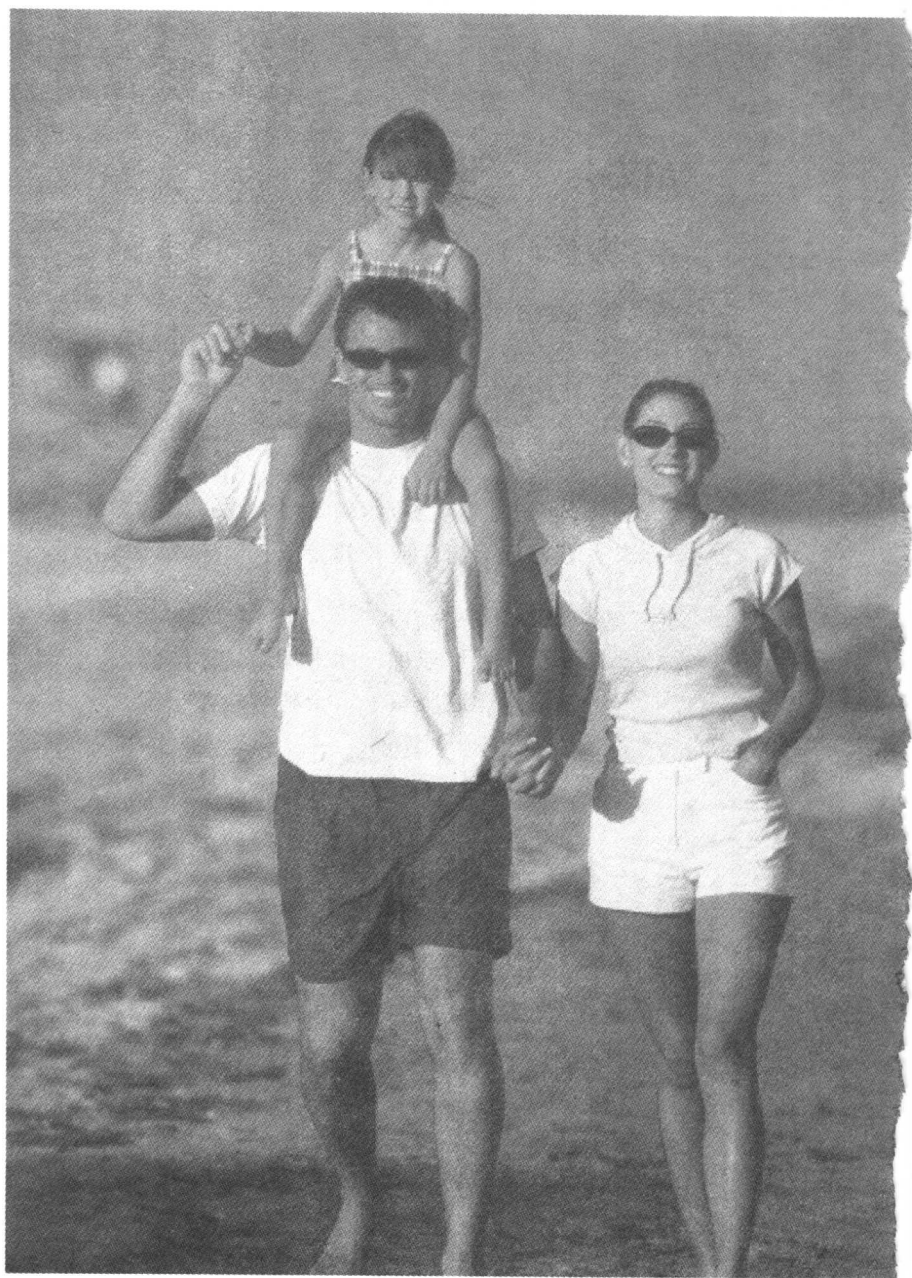
主 编:杨建国

编 委:(排名不分先后)

蔡 静	邵奕辉	高季生	石志岚
王 钺	杨玉英	张曼华	李年令
付 华	郑抗美	刘明新	刘玉秀
靖培生	吴 星	罗崇振	郑 虹
陈晋芝	吴 玲	杨震民	李 娅
曹宏伟	唐泽应	刘爱华	

编 者:(排名不分先后)

林 青	邹亚栋	端木祥瑞	孙维娜
徐丽华	赵晓颖	宋全利	郭 伟
林志勇	陈志强		



Health

SHIYONG JIANKANG ZHINAN

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

FOREWORD

前言

新的时代,随着医学模式的转变,人类自身的健康将不再单纯地依赖于医疗机构,更多地将依赖于人类科学文化与卫生科学知识的提高。人们更加认识到自我保健与生存质量的重要。

为了大力开展医学科普知识宣传教育,济南华夏医院组织编著了《实用健康指南》一书,旨在把健康知识及慢性病、常见病、多发病的预防治疗知识送到每一个家庭,从而更好地防病治病,保健康复,让中华民族拥有健康的体魄。

《实用健康指南》为广大读者提供了没病早防,无病早查,有病早治,预防第一,自我保健的理念。本书内容基本上涵盖了人们日常保健中经常遇到的令人苦恼的问题,深入浅出,通俗易懂,防治结合,重点突出,希望它能成为读者的良师益友。本书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家,具有丰富的临床经验,保证了本书的科学性。但是,由于编写时间仓促,水平有限,不足之处在所难免,敬请读者不吝指正。

编委会

CONTENTS

目录

● 第一章 常见病的家庭诊治

1. 腹痛与哪些方面疾病有关	1
2. 感冒的预防	1
3. 咳嗽的病因及注意的问题	2
4. 急症腹泻的处理	2
5. 牙痛处理	3
6. 呕吐的病因及处理	4
7. 胸痛的原因	5
8. 精神、神经异常的表现	5
9. 小儿抽风的急救	6
10. 轻症常见病自己来诊治	6

● 第二章 常见急症的自救和护理

11. 煤气中毒的预防和急救	9
12. 高热患者家庭紧急处理及护理	10
13. 昏迷临时处理及判断	10
14. 休克病人急诊诊断与及时急救	11
15. 中毒急救办法	11
16. 晕厥的诊断及简单处理	12

17. 骨折时注意事项	12
18. 急性扭伤时自行处理	13
19. 出血患者自我判断及就诊科室	13
20. 对呼吸骤停的急救	14
21. 中暑现场救护	14
22. 电击与雷击的处理	14
23. 烧伤的紧急处理	15
24. 鼻出血临时处理	15

● 第三章 家庭卫生保健常识

25. 预防流感方法	16
26. 食物搭配的禁忌	16
27. 几种可药用的食物	17
28. 可以防治疾病的食物	17
29. 夫妻性生活十二忌	18
30. 怎样过好性生活	19
31. 家庭居住环境与健康	20
32. 人的健康标准	21
33. 家庭药箱配备	22
34. 计算小儿用药剂量	23
35. 胃病病人饮食方面的禁忌	23

● 第四章 重大疾病的早期信号

36. 呼吸系统疾病	24
37. 消化系统疾病	24
38. 泌尿系统疾病	24
39. 心脏疾病	25

40. 神经精神疾病	25
41. 血液疾病	25
42. 内分泌疾病	25
43. 妇科疾病	26
44. 小儿疾病	26
45. 传染性疾病	26
46. 恶性肿瘤	27
47. 其他疾病	28

● 第五章 专科疾病的预防及解答

第一节 慢性支气管炎	29
48. 慢性支气管炎的病因	29
49. 什么是慢性支气管炎	29
50. 慢性支气管炎与肺气肿、肺心病的关系	30
51. 得了慢性支气管炎怎么办	30
52. 中医治疗慢性支气管炎的原则	31
53. 慢性支气管炎的治疗	31
第二节 中风偏瘫	32
54. 中风“三偏”症状指什么	32
55. 哪些方法可以治疗偏瘫	33
56. 偏瘫中医辨证治疗	34
57. 偏瘫病人如何进行家庭护理和功能锻炼	34
第三节 肛门疾病	36
58. 肛裂预防与治疗	36
59. 痔疮是怎么回事	37
60. 痔疮有哪些治疗方法	37
61. 肛瘘有几种治疗方法	38
第四节 肝病	39

62. 各类肝炎患者的饮食应该注意什么	39
63. 肝病患者在日常生活中应注意什么	39
64. 脂肪肝患者的饮食	40
65. 乙肝五项指标有何临床意义	40
66. 乙型肝炎的基本特征	41
67. 乙型肝炎的传播途径	41
68. 肝炎患者的自我调理	41
69. 中医治疗乙肝的前景如何	42
70. 如何诊断肝硬化	42
71. 中医治疗肝硬化效果如何	43
72. 人体内的加工厂——肝脏	43
73. “乙肝大国”的帽子有多重	44
74. 关于乙肝,你有误解吗	45
75. 乙肝是最常见的肝病	46
76. 解答乙肝六类热门问题	48
77. 如何发现你得了乙肝	50
78. 肝炎—肝硬化—肝癌是怎样的关系	52
79. 什么是肝纤维化	53
80. 肝纤维化与肝硬化有何区别	53
81. 何谓“大三阳”、“小三阳”	53
82. 明明白白治“慢肝”	54
83. 慢性乙肝治疗防四大陷阱	55
84. 乙肝治疗的目标	56
85. 肝硬化能治愈吗	57
86. 家有肝炎病人怎么办	58
87. 肝炎患者十忌	59
88. 漫谈乙肝调理	60
89. 保护肝脏从根本做起	61
第五节 不孕不育	63
90. 哪些生活习惯可造成男性不育	63

91. 提高受孕十三招	64
92. 预防不育不孕症基本常识	64
93. 中医对不育不孕症的原则	65
第六节 失眠抑郁、精神障碍	66
94. 抑郁症的诊断	66
95. 不要让抑郁和失眠击败你	67
96. 提高睡眠质量的十个方法	68
97. 经常早醒警惕抑郁	68
98. 什么叫精神障碍	69
99. 人为什么会得精神病	69
100. 精神病人的监护人有那些责任	70
101. 精神病人拒绝治疗怎么办	71
102. 精神病人拒绝进食怎么办	72
103. 怎样预防精神病人自杀	72
104. 精神病意外事件怎样预防	73
105. 精神病人看门诊时,家属应作哪些准备	74
106. 为什么抗精神病药不宜让病人自己保管	75
107. 中医治疗精神病的优点	76
第七节 癫痫	77
108. 怎样对癫痫病患者进行家庭护理	77
109. 影响癫痫发作的因素有哪些	78
110. 癫痫病人能否结婚、生育	79
111. 癫痫病患者要早治疗	79
112. 癫痫是怎样发生的	80
113. 为什么癫痫的发作形式多种多样	81
114. 癫痫是一种常见病吗	81
115. 中医对癫痫是怎样认识的	81
116. 癫痫治疗中医生常犯的错误的有哪些	82
117. 癫痫治疗中病人家属常犯的错误的有哪些	82
118. 癫痫专科门诊有何好处	83

119. 癫痫常见病因有哪些	83
120. 癫痫的病因都能找到吗	84
121. 癫痫发作怎样分类	85
122. 癫痫诊断主要依靠什么	85
123. 手术治疗癫痫的效果如何	86
124. 中医治疗癫痫疗效怎样	86
125. 癫痫可以预防吗	87
126. 为什么强调癫痫早期治疗	88
127. 抗癫痫药物需服多长时间	88
128. 癫痫病人外出旅游时应注意什么	89
129. 癫痫大发作时怎样护理	89
130. 癫痫病人常见的伤残及死亡原因有哪些	90
第八节 骨科疾病	91
131. 急性瘫痪型腰椎间盘突出症预防的要点	91
132. 得了颈椎病怎么办	92
133. 椎间盘突出症重在预防	93
134. 椎间盘突出症的家庭护理要点	94
135. 腰椎间盘突出症的主要表现	94
136. 传统治疗椎间盘突出症的方法	95
137. 预防椎间盘突出症措施有哪些	95
138. 何谓颈椎病	96
139. 颈椎病有哪些临床表现	97
140. 如何治疗颈椎病	98
141. 颈椎病能预防吗	98
142. 治疗颈椎病、腰椎间盘突出症五大先进技术	99
143. 肩周炎有哪些临床表现	100
144. 肩周炎的治疗方法有哪些	100
145. 什么是股骨头坏死	101
146. 股骨头坏死的治疗	101
147. 股骨头坏死的日常护理	102

第九节 结石	102
148. 如何预防结石病	102
149. 尿路结石对健康有什么危害	103
150. 肾结石患者生活须知	104
151. 胆结石有几种类型	104
152. 引起胆囊结石的原因有哪些	105
153. 如何预防胆囊结石的发生	105
154. 患胆囊结石后有哪些临床症状	106
155. 胆囊结石可引起哪些并发症	106
156. 如何看待胆石症的非手术疗法	107
157. 为什么震波碎石能治胆石症	108
158. 体外震波碎石前作哪些准备	108
159. 体外碎石应注意事项	108
160. 泌尿系结石包括哪些	109
161. 泌尿系结石的临床表现	109
162. 肾、膀胱、输尿管结石治疗方法有哪些	110
163. 简单易行无痛苦体外碎石	110
164. 体外碎石后的观察	111
第十节 妇科疾病	112
165. 霉菌性阴道炎女人的最烦	112
166. 摆脱妇科炎症烦恼怎么做	113
167. 坚持治疗妇科炎症的意义	115
168. 妇科医生的 13 句悄悄话	115
169. 女性何时白带会增多	116
170. 盛夏女性要防尿路感染	117
171. 少女意外怀孕怎么办	119
172. 人流后一定要注意休息	120
173. 对人工流产你要了解这些	121
174. 子宫肌瘤能引起不孕吗	122
175. 患子宫肌瘤有哪些表现	123

176. 子宫肌瘤的有效治疗方法	123
177. 子宫肌瘤引起不孕的因素	124
178. 子宫肌瘤能引起输卵管阻塞吗	124
179. 如何预防子宫肌瘤等妇科病	125
180. 月经失调不一定是妇科病	126
第十一节 男科疾病	127
181. 前列腺炎并非“小病”	127
182. 男性健康隐患大搜索	128
183. 常见的生殖感染及危害	130
184. 前列腺生活保健小秘方	131
185. 面对“早泄”请擦亮你的眼睛	132
186. 慢性前列腺炎影响性功能吗	133
187. 前列腺增生症的防与治	135
188. 定期检查你的前列腺	135
189. 性功能障碍的膳食调理	136
第十二节 皮肤科疾病	137
190. 何谓银屑病	137
191. 银屑病的临床表现	137
192. 银屑病的中医中药治疗	138
193. 银屑病激光免疫疗法	139
194. 白癜风是怎么回事	140
195. 血管瘤有什么危害	140
196. 血管瘤该怎样正确选择治疗方法	141
197. 血管瘤的激光治疗	141
198. 酒渣鼻的治疗	141
199. 如何治疗腋臭	142
200. 什么是鲜红斑痣	143
201. 鲜红斑痣的激光疗法	143
202. 什么是太田痣	144
203. 太田痣的激光疗法	145

204. 激光在皮肤美容科的运用	145
205. 激光与胎记等皮肤疾病	146
206. 脱毛,夏日美女必修课	146
207. 皮肤吃“光”才会靓	148
第十三节 耳鼻喉疾病	150
208. 鼻炎影响儿童智力	150
209. 夏季少吹空调防鼻炎	150
210. 夏季又到鼻炎高发期	152
211. 影响鼻炎的七种因素	152
212. 急性鼻炎的常见病因是什么	153
213. 如何预防急性鼻炎的发生	153
214. 慢性鼻炎的危害	153
215. 慢性鼻炎的概念及形成原因是什么	154
216. 慢性鼻炎应如何治疗	155
217. 怎样预防一般性鼻炎的发生	156
218. 怎样根治过敏性鼻炎	156
219. 慢性鼻息肉的临床特征是什么	156
220. 鼻息肉的主要治疗方法是什么	157
221. 鼻窦炎主要临床表现	157
222. 慢性鼻窦炎患者的康复希望大吗	158
223. 打呼噜对身体的危害	158
224. 打鼾的激光疗法	159
225. 慢性咽炎的病因和典型症状是什么	160
226. 怎样运用激光和中医药治疗慢性咽炎	160
227. 慢性扁桃体炎的主要临床表现及并发症有哪些	160
228. 扁桃体炎传统治疗与现代治疗的区别	161
第十四节 红斑性狼疮	162
229. 红斑性狼疮的临床表现	162
230. 红斑性狼疮的误诊	162
231. 红斑性狼疮的治疗	162

232. 红斑性狼疮治疗中注意事项	162
第十五节 风湿病	163
233. 什么是风湿病	163
234. 风湿性关节炎有哪些临床表现	163
235. 西医治疗风湿性关节炎有哪些方法	164
236. 风湿性关节炎是中医所说的痹症吗	164
237. 风湿性关节炎疗法	164
238. 风湿、类风湿性关节炎中医疗法有哪些优点	165
239. 风湿、类风湿性关节炎患者的饮食应注意什么	165
240. 风湿性关节炎患者如何调理日常生活	166
第十六节 风心病	166
241. 慢性风心病是怎么回事	166
242. 西医认为风心病的病因是什么	167
243. 风心病产生的并发症有哪些	167
244. 如何预防风心病	168
245. 怎样预防风心病的复发	169
246. 如何护理好风心病患者	170
247. 中医如何治疗风心病	170
248. 如何治疗风心病	171
第十七节 糖尿病	172
249. 什么是糖尿病	172
250. 有哪些表现应怀疑得了糖尿病	172
251. 怎样预防糖尿病	173
252. 糖尿病的西医治疗方法	173
253. 糖尿病中医治疗原则	173
254. 中医治疗糖尿病的疗效如何	174
255. 糖尿病的中医治疗方法	174
256. 糖尿病饮食治疗原则包括哪些	174
第十八节 消化疾病	176
257. 慢性胃炎的表现	176

258. 慢性胃炎、胃溃疡病人应如何注意饮食	176
259. 慢性胃炎的危害	177
260. 慢性胃炎、胃溃疡及结肠炎有哪些治疗方法	177
第十九节 口腔疾病	178
261. 牙周炎如何防治	178
262. 青少年牙周炎	179
263. 牙病不治危害多	180
264. 口臭与龋病、牙周病	181
265. 有必要定期进行口腔健康检查吗	182
266. 牙周病的定义及病因	183
267. 如何预防牙髓炎	184
268. 牙髓炎最常见哪些症状	185
269. 定期洗牙有什么好处	185
270. 关于口腔溃疡	186
271. 口腔经常溃疡该如何治疗	187
272. 老年人与牙齿保健	188
273. 烤瓷牙不影响牙齿功能	189
274. 牙周病的自我察觉	191
275. 走出保护牙齿的六大误区	191
276. 什么是口腔粘膜扁平苔藓	192
277. 牙齿松动怎么办	193
278. 什么是龋病	193