



健康生活

HEALTHY  
LIVING

健康生活

健康生活开心分享

认识常见病，及早发现疾病  
信号，懂用药，会保养，做  
自家的保健师。

# 家庭医生指南

您随身的保健顾问

《健康生活1001》编委会 编

# 1001问

重庆出版集团 重庆出版社



健康生活 开心分享



家庭医生指南

# 1001问

JIATINGYISHENGZHINAN



责任编辑：陈建军 余守斌

特约编辑：赵卫平

文字编撰：陈丹

美术编辑：李树香

装帧设计：韩少杰

家庭医生指南

# 1001问

## ●家庭医生

医院大家都不爱去，可是，身体不舒服，不去也不行，除非你家里有现成的医生。

## ●家庭医生指南

有家庭医生坐阵，身体疾病可以及时被发现，身患小恙不必跑医院，慢性疾病在家护理也心中有数，急症事故可以第一时间救治，日常保养能得到专业建议。

## ●家庭医生指南1001问

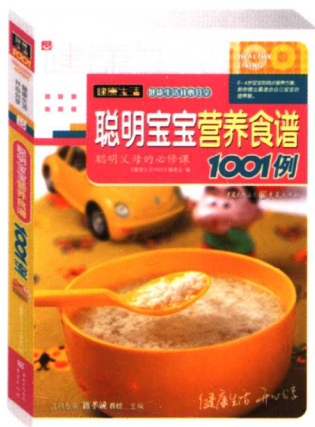
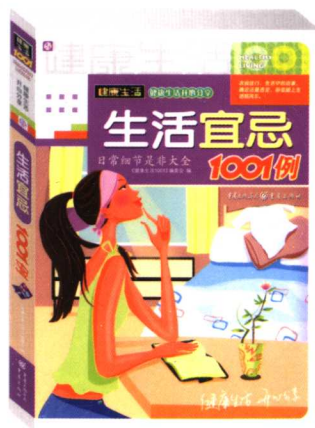
解决家庭生活中最常见的医疗保健疑问，按需答疑，是你家贴心的健康顾问。



*Jiating*  
*Yisheng Zhinan*



健 康 生 活  
开 心 分 享



健康生活

健康生活 1001



家庭医生指南

《健康生活1001》编委会 编

1001问

重庆出版集团  重庆出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医生指南 1001 问 / 《健康生活 1001 系列》编委会  
编. - 重庆: 重庆出版社, 2006.12  
(健康生活 1001 系列)  
ISBN 7-5366-8289-1

I.家... II.健... III.家庭保健-问答  
IV.R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 145779 号

# 家庭医生指南

# 1001 问

JIATINGYISHENGZHINAN




出版人: 罗小卫

特约编辑: 赵卫平

责任编辑: 陈建军 余守斌

设计制作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京印刷集团有限责任公司印刷一厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 印张 字数: 230 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.90 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



### 了解常见病，身体抱恙不慌张

人吃五谷杂粮，身体免不了会生出些病痛来。对常见的疾病多一些认识，了解大概的病因、病理、常用的治疗方法、有效的食疗方案以及护理和调养的要点，面对病痛多少会心中有数，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。

### 简单的医药救护常识，小知识管大用

即使你不是医药专业人士，也有必要多积累一些医药、护理、急救的知识和技能，这些可不是专业人士的闭门独传。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，对于周遭的生命和安全，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本人才对。如果自己都不精心，别人再关心也没用。而且，为什么一定要等到病痛缠身才急于救治呢，做到防患未然其实更加省时、省力、省心。我们不仅希望本书能帮助你按需解疑，更希望你把本书作为前车之鉴，与病痛擦身而过。



- 常见病的防治和家庭护理
- 家庭的安全用药与有效用药
- 家庭急救指南
- 特别的人群需要特别的营养
- 你体检了吗
- 保健养生特别资讯

## 目录

# 家庭医生指南 1001 问 Contents

## 01 常见病的防治和家庭护理

### 常见传染病的防治

- 疟疾 010
- 结核病 011
- 狂犬病 012
- 急性甲型肝炎 012
- 急性乙型肝炎 014
- 非典型性肺炎 015
- 艾滋病 016



### 常见呼吸系统疾病的防治

- 感冒 017
- 急性支气管炎 020
- 慢性支气管炎 021
- 肺气肿 022
- 肺炎 023
- 哮喘 024
- 支气管扩张 025



### 常见消化系统疾病的防治

- 急性胃炎 026
- 胃肠炎 027
- 胃溃疡 028
- 消化不良 029
- 胃下垂 030
- 十二指肠溃疡 031
- 腹泻 032
- 细菌性痢疾 033
- 阑尾炎 034
- 胆结石 035
- 脂肪肝 036



- 肝硬化 037
- 内痔、外痔 038
- 便秘 039

### 常见泌尿系统疾病的防治

- 膀胱炎 041
- 尿道炎 042
- 尿失禁 042
- 肾结石 043
- 急性肾衰竭 044
- 慢性肾衰竭 044
- 坏血病 045



### 常见心脑血管系统疾病的防治

- 心绞痛 046
- 心肌梗塞 047
- 高血压 048
- 低血压 049
- 高血脂 050
- 脑出血 051
- 脑血栓 052
- 脑震荡 053



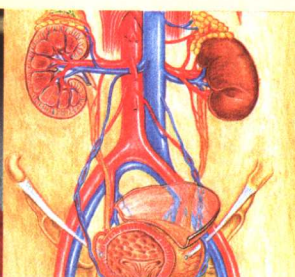
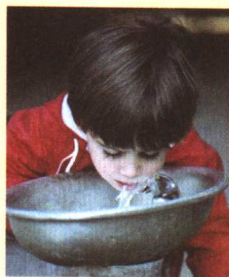
### 常见血液循环系统疾病的防治

- 缺铁性贫血 054
- 动脉硬化 055
- 静脉曲张 056

### 常见内分泌系统疾病的防治

- 糖尿病 057
- 肥胖症 058
- 痛风 059
- 甲状腺机能亢进 062
- 甲状腺机能减退 063





## 常见神经、精神科疾病的防治

中风	064
三叉神经痛	066
偏头痛	067
神经衰弱	069
抑郁症	070
癫痫症	070
失眠	071
坐骨神经痛	072
神经官能症	073
精神分裂症	074
老年痴呆症	074
头晕	076



荨麻疹	089
过敏性皮炎	090
神经性皮炎	091
牛皮癣	092
黄褐斑	092
痤疮	093
疣	094
疖	095
湿疹	095
白癜风	096
狐臭	097

## 常见肌肉、骨骼及关节疾病的防治

肌肉拉伤	077
扭伤	078
脱位	078
骨折	079
腱鞘炎	081
骨质疏松症	081
肩周炎	082
腰肌劳损	083
腰椎间盘突出症	084
类风湿性关节炎	084
颈椎病	086



## 常见五官科疾病的防治

屈光异常	098
流行性结膜炎	099
视疲劳	100
沙眼	101
麦粒肿	102
结膜炎	102
白内障	104
急性青光眼	105
急性中耳炎	106
过敏性鼻炎	107
急性鼻炎	108
咽炎	108
急性扁桃体炎	110
牙龈炎	110
牙周炎	111



## 常见皮肤科疾病的防治

鸡眼	087
脱发	088
冻疮	088
疖	089

## 常见妇科疾病的防治

月经过多	112
月经过少	113
痛经	114

带下病	115
乳房肿块	116
子宫肌瘤	117
子宫内膜炎	118
子宫颈炎	118
子宫颈糜烂	119
女性膀胱炎	120
慢性尿道炎	120
滴虫性阴道炎	121
霉菌性阴道炎	122
盆腔炎	122
子宫附件炎	123
外阴瘙痒症	124
不孕症	125
更年期综合征	125



### 常见男科疾病的防治

前列腺炎	127
前列腺肥大	128
男性膀胱炎	128
睾丸炎	130
睾丸附睾炎	131
生殖器疱疹	131

### 性功能障碍与性病的防治

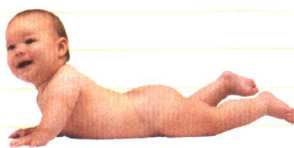
阳痿	132
早泄	133
遗精	134
逆行射精	135
射精疼痛	135
阴茎异常勃起	136
性冷淡	136
淋病	137
梅毒	138
尖锐湿疣	139
非淋菌性尿道炎	140



### 儿科常见疾病的防治

小儿哭吵	141
婴儿湿疹	142
尿布疹	143
百日咳	144
婴幼儿惊厥	144

小儿哮喘	145
小儿发热	146
小儿头痛	149
小儿嗜睡	150
小儿关节痛	150
小儿呕吐	152
儿童肺炎	153
小儿腹泻	154
小儿腹痛	155
营养不良	156
食欲不振	157
儿童缺铁性贫血	158
小儿遗尿症	159
小儿细菌性痢疾	160
小儿厌食	161
小儿佝偻病	162
儿童急性扁桃腺炎	163
小儿多动症	164
小儿支气管炎	165
小儿肥胖症	167



### 疾病信号早发现

脱发是什么疾病信号	168
怎样观舌诊病	168
脸色能传递哪些健康信号	169
如何观唇知病	170
怎么从皮肤变化看疾病	170
指甲能传递哪些健康信号	170
耳鸣能传递什么健康警告	171
怎样根据出汗判断疾病	172
怎样根据痰色判断疾病	172
五官异常代表什么疾病	173
怎样根据尿量辨别疾病	173
怎样根据尿色辨别疾病	173
血尿可能是什么病	174
怎么通过肚脐判定体质	174
怎么从便秘测疾病	174
精神病有哪些征兆	175
中风有哪些前兆	175
颅内出血会出现哪些症状	176
老年前列腺肥大有哪四个早期信号	176
动脉硬化有哪六个早期信号	176

心脏功能衰竭有哪六个早期信号	177	避孕药漏服怎么办	198
脑出血有哪八个早期信号	177	孕妇使用非处方药应注意哪些问题	198
怎样根据急性腹痛判断疾病	178	哪些药物影响胎儿发育	199
胸痛是哪些疾病的信号	178	孕妇能防防疫针吗	199
水肿是哪些疾病的信号	179	服用降脂药物时要注意什么	200
癌变有哪七个早期信号	179	使用口服降糖药时应注意什么	200
大便带血是哪些疾病的信号	179	怎样正确服用常用胃药	201
怎样根据异常白带判定妇科病	180	胃病患者禁用哪四类药	202
怎样判断女性乳房疾病	180	怎样正确使用助消化药	202
做噩梦也是疾病信号吗	181	家庭如何正确配制高锰酸钾消毒液	203
预示疾病的噩梦有哪些特点	181	如何正确使用眼药水	203

## 02 家庭的安全用药与有效用药

家庭常备药品选哪些	183	怎样涂用眼药膏	204
家庭常备药物储存应注意什么	183	病毒性角膜炎如何选择滴眼液	204
什么是处方药和非处方药	184	使用抗生素要注意些什么	205
怎样看药品说明书	184	服错了药怎么办	205
怎样理解“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量”	185	哪些人要慎用阿司匹林	206
怎样识别变质药品	185	使用胰岛素时应注意什么	206
怎样判断药物不良反应	186		
如何避免药物的不良反应	187		
什么叫药物的过敏反应	187		
哪些药容易引起尿液变色	188		
哪些药容易引起大便变色	188		
哪些药物长期使用后不能突然停药	189		
哪些药物影响健美	189		
可致猝死的药物有哪些	190		
哪些药忌用热水送服	190		
如何根据药剂类型选择最佳服药时间	191		
如何分辨真、假、劣药	192		
如何贮藏中药	192		
如何煎中药	193		
婴幼儿禁用的药物有哪些	194		
小儿防疫疫苗有哪些	194		
使用感冒药时应注意什么	195		
老年人使用非处方药应注意哪些问题	195		
哪些药物易损害老年人肾脏	196		
老年人慎用的药物有哪些	196		
老年人便秘时怎样使用泻药	197		
口服避孕药有哪些	198		

## 03 家庭急救指南

### 必须知道的急救原则

急救人员首先要做什么	207
最重要的急救原则是什么	207
如何拨打120急救电话	208
家里应常备哪些急救物品	208
哪些日常用品可以用来急救	209
家庭急救的九大禁忌是什么	209

### 常用急救技术与技巧

怎样做人工呼吸	210
怎样进行心脏按摩	210
怎样做心肺复苏	211
儿童心肺复苏应注意什么	211
如何止血	212
骨折如何处理	213
如何搬运伤员	214
常见的四种创伤怎样处理	214

### 突发急症的救护措施

夜间常发生的急症有哪些	216
中风如何急救	217
休克如何急救	217
下巴脱臼如何急救	218

流产如何急救	218	中年人营养应注意什么	236
呃逆如何处理	218	老年人如何保证营养	237
小儿高热如何急救	219	孕妇需要补充什么营养	238
中暑如何急救	220	体力劳动者如何营养饮食	239
心绞痛和心肌梗塞如何急救	220	脑力劳动者需补充哪些营养饮食	239
突发心脏病如何急救	221	接触放射线者如何营养饮食	240
猝死如何急救	221	计算机族必喝的健康饮品有哪些	240
小儿抽风如何急救	221	“夜猫族”怎样食补	241
腹泻如何急救	222	电视迷如何营养饮食	242
避孕套过敏如何急救	222	白领一族最需要哪八大营养素	242

## 意外事故急救方案

烫伤如何急救	223
衣服着火如何急救	223
烧伤如何急救	224
溺水如何急救	224
触电如何急救	225
脊椎骨折如何急救	226
断肢和断指如何急救	227
酒精中毒如何急救	227
眼部挫伤如何急救	228
骨刺卡喉如何急救	228
哽塞如何急救	228
脚底刺伤如何急救	229
头皮血肿如何急救	229
被狗咬伤如何急救	230
被猫咬伤如何急救	230
被蛇咬伤如何急救	231
蜜蜂螫伤如何急救	231
蜈蚣、蝎咬伤如何急救	231
切伤、抓伤、擦伤如何急救	232
冻伤如何急救	232
眼、耳、鼻进入异物如何急救	233
轻度脚踝扭伤如何急救	233
煤气中毒如何急救	234
儿童中毒如何急救	234



## 04 特别的人群需要特别的营养

婴儿阶段如何保证营养	235
幼儿阶段需要哪些营养	235
儿童阶段需要哪些营养	235
青少年阶段怎样合理饮食	236

中年人营养应注意什么	236
老年人如何保证营养	237
孕妇需要补充什么营养	238
体力劳动者如何营养饮食	239
脑力劳动者需补充哪些营养饮食	239
接触放射线者如何营养饮食	240
计算机族必喝的健康饮品有哪些	240
“夜猫族”怎样食补	241
电视迷如何营养饮食	242
白领一族最需要哪八大营养素	242
胖人适合吃哪些肉	242
工作压力大时如何饮食调理	243
哪五种食物有助女性保健	243

## 05 你体检了吗

健康检查检什么	244
何时做体检	244
哪些人群最需要体检	245
准备体检时应遵循哪些原则	245
哪八项体检最值得考虑	246
体检前要注意什么	247
特殊检查前应做什么准备	247
普通体检可以检测出哪些疾病	248
体温检查的正常指标是什么	248
如何选择适合自己的体检项目	248
总胆固醇测定的临床意义是什么	249
血压、呼吸与脉搏的正常指标是什么	249
“乙肝两对半”检查是什么	249
低密度脂蛋白胆固醇测定的临床意义是什么	250
甘油三酯测定的临床意义是什么	250
肝功能异常表示什么	250
心电图异常表示什么	251

## 06 养生保健特别资讯

几点钟做运动最好	252
久坐不动易得哪些病	253
手机怎样用最安全	253
如厕时需要注意什么	254
洗脸用冷水好还是热水好	254
电磁辐射应该怎么防	255
床怎样安排更保健	255



\* Part.01 \*

# 常见病的防治 和家庭护理



CHANGJIANBING DE FANGZHI  
HE YIATING HULI

## Part.01

## 常见病的防治和家庭护理



# 常见传染病的防治

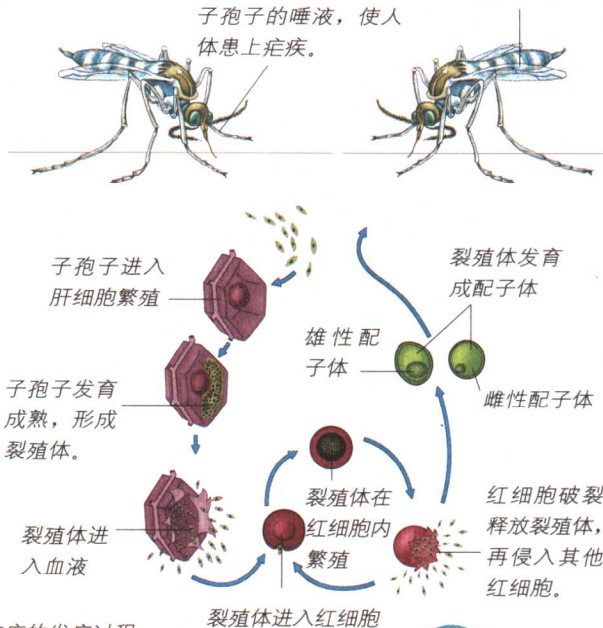
## Q&A 疟疾怎么发生的

疟疾多在夏秋季发生，疟原虫通过蚊虫叮咬，进入人体血液，引发疟疾。血液中的疟原虫，如果不及时加以治疗，会转移到肝脏并大量繁殖，进而再流回血液中破坏红细胞。

如果感染上疟疾，刚开始会突然冷得浑身发抖，随后发烧至40℃或更高。后期时，身体会大量出汗，体温随即降为正常。间歇期无明显症状。疟疾连续发作5~6次后，会自愈。疟疾也可造成病人贫血。如果小孩子感染疟疾，会影响到中枢神经系统，导致丧失意识或惊厥。

雌蚊叮咬，注入含有子孢子的唾液，使人体患上疟疾。

雄蚊吸入配子体，配子体可在其体内发育成熟。



① 疟疾的发病过程

## Q&A 如何预防疟疾

- 1 灭蚊是切断传播途径的重要环节，包括消灭蚊虫孳生地。应用化学药物杀灭幼虫和成虫。
- 2 秋季做好预防工作，注意环境卫生，消除病虫害寄生场所。
- 3 避免蚊虫叮咬，使用蚊帐，夜晚工作时在皮肤暴露部位涂擦驱蚊剂。
- 4 发热时用温水或酒精擦身，必要时在头部、腹部、腹股沟处放置冰袋降温。



## 医生提示

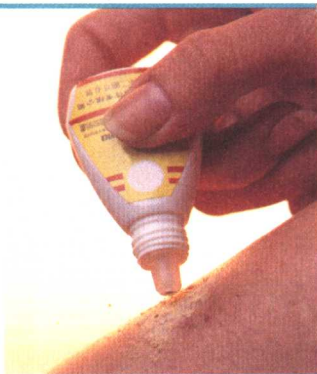
高热病人应卧床休息，进流质食物，多饮水，不发作时给以营养丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、豆制品等，多吃蔬菜、水果。



## Q&amp;A

## 疟疾如何食疗

- 1 鸡蛋1个,白酒20毫升。取鸡蛋清和人酒内,调匀后1次口服完。每周1次,连服2~3次有预防作用;用于治疗时量加倍,发作前1~2小时顿服。能清热解毒,有预防和治疗疟疾之作用。
- 2 新鲜鸡蛋3个,陈醋120克。将蛋打破调匀,和好陈醋置沙锅内煎开,待稍冷顿服。
- 3 蜂蜜30毫升,白酒适量。白酒稍温热,冲入蜂蜜内调匀,在疟疾发作前半小时服用。如不能掌握发作时间,可在发作当日按方连服3次。能清热解毒,可治疟疾。



## 医生提示

如果你的体重突然下降许多,全身感到不适,或是发热及持续咳嗽,就应该去看医生。

## Q&amp;A

## 结核病怎么发生的

结核病是由结核杆菌引起的传染病,除可能影响到肺脏外,还可能影响到身体的其他部位,如脑、肾脏、淋巴结、胸膜、腹膜、心包膜、肠、骨、关节、泌尿生殖器官、皮肤等。不加以治疗,会使病人长期营养不良,严重时甚至死亡。

## Q&amp;A

## 结核病有何症状

初期不会有症状,或者只是出现类似流行性感冒的不适感。感染进入第二个阶段会有轻度发热、夜汗、体重减轻、无力疲乏以及随患病部位不同而出现相应的其他症状。肺结核病是最常见的结核病,它会造成长咳,咯出带血带脓的痰液来,并有气促及胸痛等症状。



## 医生提示

如果家里有人患了结核病,应注意消毒工作和隔离治疗,病人不要随地吐痰,以免传染给别人。

结核杆菌常在牛群中蔓延,因此食用牛奶时要注意煮熟。

## Q&amp;A

## 结核病患者应注意什么

- 1 须戒酒色、禁恼怒、慎寒温,忌辣,饮食宜加强营养,常食白木耳、百合、山药、梨、藕等补肺润燥生津之品。
- 2 肺结核病人一定要禁绝烟酒,以免产生更为剧烈的刺激。
- 3 治疗后应该至少在2年之内接受定期的检查,以确定结核病是否还有复发的可能。

Q&amp;A

## 狂犬病有何症状

狂犬病，又称恐水症，是由狂犬病毒引起的，人和动物都会被传染。潜伏期为2~6周，甚至一年以上。被带有狂犬病毒的病犬、猫、狼咬伤或者抓伤，病毒就会通过皮肤破损处侵入。



### ● 狂犬病的症状分为三阶段：

- 1 初期：精神萎靡，胆子变小，怕风哆嗦、失眠、烦躁口渴、不能饮水、小便涩痛；
- 2 毒发期：恐惧加重，怕光、水、风，轻微刺激即可引起抽搐；
- 3 发狂期：有短暂的安静期间，烦乱腹胀，口吐泡沫，狂躁叫唤，声似犬吠。

Q&amp;A

## 被猫、狗咬伤、抓伤应如何处理

- 1 被狗咬伤后，用清水冲洗伤口，再外敷辣子面适量。
- 2 葱白60克、生甘草15克煎水洗患处。
- 3 咬伤后2小时内处理伤口，将伤口针刺出血以泄其毒或用火罐拔毒，并用清水和2%的肥皂水清洗伤口。



### 医生提示

经常与野生动物及家犬接触的人，应该定期去注射狂犬病疫苗，以防患狂犬病。这可以同时使人与宠物都免于患狂犬病。

Q&amp;A

## 狂犬病人应如何护理

- 1 宜给病人流质、半流质饮食，不能进食的可采用鼻饲。
- 2 病人应绝对卧床休息，加放床栏，光线应暗淡，保持环境安静。
- 3 应严密隔离患者，以免传染给别人。

Q&amp;A

## 急性甲型肝炎有何症状

急性甲型肝炎的症状为：黄疸、全身无力、食欲减退、恶心、小便呈褐色或茶色、肝区肿胀、发热、大便呈白色。有部分病人因病程迁延不愈而发展成慢性肝病，所以感染此病时必须及早根治。



## Q&amp;A

## 如何预防急性甲型肝炎

急性甲型肝炎具有很强的传染性，可造成黄疸性、传染性肝炎流行。急性甲型肝炎最常见的传染源是血液和粪便，还有生水。急性甲型肝炎病人可以与家人共用卫生设备及餐具。衣服与床上的被褥有明显污秽时才需作特殊处理，并用杀菌性清洁剂洗净。

## Q&amp;A

## 急性甲型肝炎病人应注意什么

- 1 肝炎患者应禁酒，至少应少喝。多吃富含抗坏血酸类的鲜水果，如柠檬、苹果、橙、柑橘、枣、菠萝等。
- 2 患甲型肝炎的病人，必须采取措施防止感染扩散。便后不能让家人接触自己的粪便，要用肥皂清洗自己的双手。
- 3 肝炎没有特殊的医药治疗方法，增强体质就会痊愈。

→一定要注意手部清洁。



## Q&amp;A

## 急性甲型肝炎如何食疗

- 1 醋泡梨片：梨切成片放在醋中浸泡后，每日吃3次，每次吃10片。
- 2 鲤鱼豆腐汤：豆腐100克，鲤鱼1条（约250克重），去鳞洗净，入水煮汤，加姜、葱、食盐调味，分2次食完。有利于肝脏早日康复。
- 3 泥鳅散：新鲜泥鳅数百条，清水加香油数滴，养2~3天后，将泥鳅放烘箱内烘干，达到可捏碎为度，取出研粉，白糖调服，每次15克，每天3次，饭后服，小儿酌减。可治各种肝病。
- 4 白菜猪肝汤：白菜50克（洗净），猪肝100克，烧汤，加少许油、盐、葱调味，吃肝喝汤。有利于肝功能恢复。
- 5 雪梨荸荠瘦肉汤：雪梨2个，荸荠50克，瘦猪肉100克。先将雪梨和荸荠洗净去皮切片，与瘦肉加入适量清水煎汤，加少许食盐调味，饮汤食肉。有利于保护肝脏功能，促使早日康复。