

完整版！

家庭醫學 輕百科

收錄 **765** 種常見病症及
傷害急救！

有效的治療措施，讓一般傷害及病痛不致釀成重病，守護全家

健康。

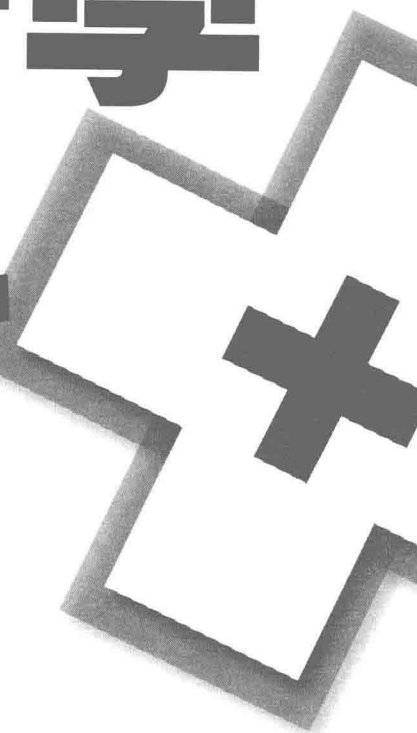


遇到緊急狀況時可隨時派上用場

寶島社◎著 葉紋芳◎譯

家庭醫學 輕百科

寶島社◎著 葉紋芳◎譯



健康大師 08

家庭醫學輕百科

作者：寶島社

譯者：葉紋芳

副總編輯：林慧美

編輯：劉音秀

視覺設計：蔡忠吾・劉麗雪

發行人：張水江

副董事長：洪棋祥

社長：蕭豔秋

行銷總監：蔡美倫

出版：日月文化出版股份有限公司

製作：山岳文化圖書有限公司

地址：台北市信義路三段151號9樓

電話：(02)2708-5509

傳真：(02)2708-6157

E-Mail：service@heliopolis.com.tw

郵撥帳號：19716071 日月文化出版股份有限公司

法律顧問：孫隆賢

財務顧問：蕭聰傑

總經銷：大和書報圖書股份有限公司

電話：(02)8990-2588

傳真：(02)2299-7900・2290-1658

印刷：禾耕彩色印刷有限公司

出版日期：2006年3月 初版一刷

2006年4月 初版二刷

定價：380元

ISBN 986-7118-54-5

・版權所有・翻印必究

・本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

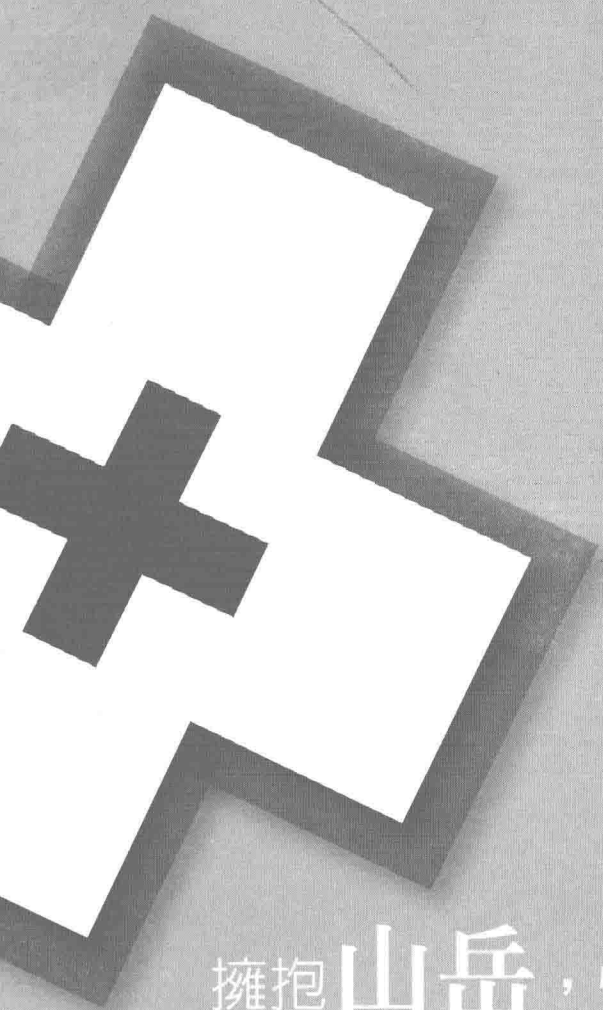
・KATEI NO IGAKU by Bessatsu Takarajima Henshubu
Copyright © 2005 by Bessatsu Takarajima Henshubu
Original Japanese edition published by Takarajimasha, Inc.
Complex Chinese translation rights arranged with
Takarajimasha, Inc.
through Future View Technology Ltd., R.O.C.
Complex Chinese translation rights c 2006 by
Heliopolis Culture Group CO., LTD.

國家圖書館出版品預行編目資料

家庭醫學輕百科/寶島社著;葉紋芳譯;
初版.--臺北市:日月文化,2006[民95]
240面;19X26公分(健康大師;8)
譯自:家庭の医学
ISBN 986-7118-54-5(平裝)
1.家庭醫學
410.46 95001715

擁抱**山岳**，快樂起步。
自然深呼吸，健康跟著你。





擁抱**山岳**，快樂起步。
自然深呼吸，健康跟著你。

目次 contents

... 本書簡易的使用方法 ... 每項標題上的插圖所代表之涵義如下，讓讀者一眼就可掌握發生的狀況。



• 表示必須
要安排救
護車。



• 表示一定
要到醫院
就醫。



• 表示自行
治療後
待觀察，
必要時再
送醫。



• 表示自行
治療及
照護的方
法等。

推薦序——自己是最好的健康守門員	008
推薦序——建立醫學常識，從居家做起	010
不舒服時要看那一科？	011

Section 1

人人必備的基本急救方法

有人昏倒了！怎麼辦？	014
昏倒後檢查事項	014
意識障礙、昏迷的因應方式	015
意識障礙（神智不清）	015
昏迷（完全毫無反應）	015
呼吸困難	015
口對口人工呼吸法	016
保持呼吸道順暢	016
進行口對口人工呼吸	016
檢查脈搏	017

心臟按摩術

施救對象為成人時	018
施救對象為嬰兒時	020
施救對象為兒童時	021
如何同時施行口對口人工呼吸及心臟按摩	022
一人施救時	022
雙人施救時	023
止血法	024
直接加壓止血法	024
止血點（間接加壓）止血法	024
止血帶止血法	025

了解身體的基本止血點

如何呼叫救護車	025
呼叫救護車的程序	026
救護車到達時的應對程序	027
電話通報時應注意事項	027
醫療小專欄 施行心肺復甦法與存活率	027

Section 2

簡單易學的緊急措施

小傷口	030
擦傷、割傷	030
擦傷	030
割傷	030
傷口太長	031
抓傷、結痂時	031
扎傷	032
扎傷	032
被刺扎傷	032
指甲縫被刺扎傷	032
被魚鉤扎傷	033
被縫針、珠針扎傷	033
被鏽釘、髒釘扎傷	033

	被碎玻璃扎傷	0	3	3
	長繭·起水泡·磨破皮	0	3	4
	磨破皮	0	3	4
	指尖受傷	0	3	5
	乾裂·皸裂	0	3	5
	指甲基部軟皮剝落	0	3	5
	長肉刺	0	3	5
	指甲剝落	0	3	6
	指甲內生(嵌甲)	0	3	6
	醫療小專欄 處理小傷口應注意事項	0	3	7
	破傷風主要症狀	0	3	7
	跌撞傷	0	3	8
	頭部受傷·跌撞	0	3	8
	頭部受創時	0	3	8
	胸部受傷·跌撞	0	4	0
	胸部受創時	0	4	0
	腹部受傷·跌撞	0	4	1
	腹部受創時	0	4	1
	手腳受傷·跌撞	0	4	2
	手腳受創時	0	4	2
	脫臼	0	4	4
	脫臼	0	4	4

	三角巾的使用方式	0	4	4
	傷病患的運送方式	0	4	4
	扭傷·手指挫傷·頭頸扭傷	0	4	6
	扭傷	0	4	6
	手指挫傷	0	4	7
	頭頸扭傷	0	4	7
	阿基里斯腱受傷	0	4	8
	肌肉拉傷	0	4	9
	骨折	0	5	0
	確認是否骨折	0	5	0
	骨折發生時	0	5	0
	腿部骨折	0	5	1
	手臂骨折	0	5	2
	手指骨折	0	5	2
	鎖骨骨折	0	5	2
	肋骨骨折	0	5	3
	頸椎·脊椎·腰椎骨折	0	5	3
	繃帶包紮法	0	5	4
	繃帶	0	5	4
	使用貼紮的方法	0	5	6
	腳踝貼紮	0	5	6
	手指貼紮	0	5	7
	異物侵入眼睛	0	5	8

	被小東西侵入	0	5	8
	被沙子侵入	0	5	8
	被異物刺傷	0	5	8
	被化學藥劑侵入	0	5	9
	異物侵入鼻子	0	6	0
	鼻孔內有異物	0	6	0
	流鼻血	0	6	0
	異物侵入耳朵	0	6	2
	被蟲侵入	0	6	2
	有水浸入	0	6	2
	被小豆子或小珠子堵塞	0	6	2
	被挖耳工具刺傷	0	6	3
	異物哽住喉食道	0	6	4
	被異物哽住	0	6	4
	誤食毒物	0	6	6
	發生誤食時	0	6	6
	暈車	0	6	8
	暈車時	0	6	8
	預防暈車	0	6	9
	燒燙傷	0	7	0
	輕微燒燙傷	0	7	0
	出現水泡	0	7	0
	臉部燒燙傷	0	7	1

燒燙傷的深度及面積	0 7 1
大面積燒燙傷	0 7 2
身體各部所占體表面積的比例	0 7 3
低溫燒燙傷	0 7 3
哪些地方應注意燒燙傷	0 7 5
曬傷	0 7 6
化學性灼傷	0 7 7
凍傷	0 7 8
凍僵	0 7 8
凍傷	0 7 8
熱疾病	0 8 0
熱疾病的種類	0 8 0
熱疾病	0 8 0
意外傷害	0 8 2
不可不知的休克狀態	0 8 2
休克狀態	0 8 2
眼睛周圍的跌撞傷	0 8 2
眼睛撞傷・裂傷	0 8 2
眼球跑出	0 8 3
牙齒突然受創	0 8 3
牙齒缺損	0 8 3
掉牙	0 8 4
夾傷・摔傷	0 8 4

被門夾傷	0 8 4
手指及手腳被切斷時	0 8 5
被重物壓傷	0 8 5
摔傷	0 8 6
因環境特殊而引起的事件	0 8 7
觸電	0 8 7
遭受雷擊	0 8 8
煙霧中毒	0 8 9
溺水	0 9 0
抽筋	0 9 0
肌肉疼痛	0 9 1
落枕	0 9 1
交通事故	0 9 2
如何因應交通事故現場	0 9 2
自行車事故	0 9 3
醫療小專欄 大地震時受重大壓迫的「壓傷症候群」	0 9 5
食物中毒	0 9 8
食物中毒時	0 9 8

面對食物感染時的態度	0 9 9
以食物為媒介的感染	0 9 9
主要的食物中毒原因與症狀	1 0 0
食物過敏	1 0 2
遇到食物過敏時	1 0 2
容易引起食物過敏的食品	1 0 3
大豆	1 0 3
牛奶	1 0 4
蛋	1 0 4
穀物類	1 0 5
肉類・魚類	1 0 5
蔬果類	1 0 5
從食物感染寄生蟲病	1 0 6
蛔蟲症	1 0 6
安尼線蟲症	1 0 6
顎口線蟲症	1 0 7
宮崎肺吸蟲症	1 0 7
橫川吸蟲症	1 0 8
廣節裂頭條蟲症	1 0 8
無鉤條蟲症	1 0 8
有鉤條蟲症・有鉤囊蟲症	1 0 9
曼氏裂頭條蟲症	1 0 9
接觸性皮炎	1 1 0

化妝品過敏	1	1	0
香水過敏	1	1	1
染髮劑過敏	1	1	2
金屬過敏	1	1	3
藥物過敏	1	1	4
用藥過敏	1	1	4
醫療小專欄	1	1	5
吸入藥物的氣味	1	1	5
而感覺不適時	1	1	6
植物過敏	1	1	6
發炎起疹	1	1	6
花粉症	1	1	7
被昆蟲類扎傷	1	1	8
蚊子・跳蚤・壁蝨	1	1	8
蜜蜂	1	1	8
毒蛾・毛毛蟲	1	1	9
毒蜘蛛（赤背黑寡婦蜘蛛）	1	2	0
恙蟲	1	2	1
擬天牛	1	2	1
蜈蚣	1	2	1
因動物而引發之傷病	1	2	2
因動物而受傷	1	2	2
被狗咬傷	1	2	2
被貓咬傷、抓傷	1	2	2

被老鼠・倉鼠咬傷	1	2	3
被蛇咬傷	1	2	4
被水母整傷	1	2	5
人畜共通的感染病	1	2	6
弓漿蟲症	1	2	6
貓跳蚤	1	2	7
犬蛔蟲症	1	2	7
犬絲狀蟲症	1	2	7
包蟲症	1	2	8
鸚鵡病	1	2	9
阿米巴赤痢	1	2	9
中毒	1	3	0
瓦斯中毒	1	3	0
急性甲醇中毒	1	3	1

Section 4 注意身體異常

發燒	1	3	4
為何會發熱？	1	3	4
量體溫	1	3	4
量腋溫	1	3	5

量口溫	1	3	5
如何退燒	1	3	5
居家照護	1	3	6
冰枕・冰囊的使用方式	1	3	7
會發燒的疾病	1	4	0
發高燒的主要疾病	1	4	0
發疹	1	4	2
發疹時	1	4	2
如何檢查	1	4	2
緩和發癢的方法	1	4	3
傳染性與非傳染性出疹	1	4	4
傳染性出疹	1	4	4
非傳染性出疹	1	4	7
從膚色了解病症・其他	1	4	9
咳嗽・咳痰	1	5	0
什麼樣的咳嗽特別注意	1	5	0
如何自我照護	1	5	0
咳出什麼病？	1	5	0
噁心・嘔吐	1	5	2
什麼樣的吐瀉特別注意	1	5	2
如何自我照護	1	5	2
不容忽視的嘔吐症狀？	1	5	3
倦怠感・浮腫	1	5	4

自我檢查倦怠感	1 5 4
與倦怠感相關的疾病	1 5 4
自我檢查浮腫現象	1 5 5
與浮腫相關的疾病	1 5 5
尿液	1 5 6
自我檢查尿液	1 5 6
自我改善尿漏（尿失禁）現象	1 5 6
排尿異常的主要疾病	1 5 6
排便	1 5 8
下痢時的自我照護	1 5 8
造成下痢的疾病	1 5 8
便秘時的自我照護	1 5 9
造成便秘的疾病	1 5 9
從排便的顏色來	1 6 0
觀察疾病的可能性	1 6 0
從肛門來觀察疾病的可能性	1 6 0
痔瘡的緊急救護之道	1 6 1
臉部周邊出現異常	1 6 2
頭髮出現異常	1 6 2
掉髮症狀	1 6 2
眼睛出現異常	1 6 3
如何保護眼睛	1 6 3
哪種人應至眼科檢查	1 6 3

隱形眼睛引起的不適	1 6 4
眼睛相關的疾病	1 6 4
耳朵出現異常	1 6 6
自我檢查耳朵	1 6 6
耳朵相關的疾病	1 6 6
鼻子出現異常	1 6 7
自我檢查鼻子	1 6 7
鼻子相關的疾病	1 6 8
牙齒出現異常	1 6 9
齲齒的變化過程	1 6 9
預防齲齒的自我照護	1 6 9
自我檢查牙周病	1 6 9
牙齒・牙齦相關的疾病	1 7 0
口腔出現異常	1 7 0
自我檢查口腔	1 7 0
口腔相關的疾病	1 7 1
咽喉出現異常	1 7 2
自我檢查咽喉	1 7 3
如何自我照護	1 7 3
咽喉相關的疾病	1 7 3
臉部出現異常	1 7 5
臉部相關的疾病	1 7 5

Section 5 突然出現的疼痛

頭痛	1 7 8
慢性頭痛	1 7 8
單側的太陽穴周圍出現	1 7 8
配合脈搏的抽痛	1 7 8
頭部像被綁住般的疼痛，	1 7 9
伴隨頸肩肌肉酸痛	1 8 0
眼窩像被挖絞般的劇痛	1 8 1
高危險性的頭痛	1 8 2
胸痛	1 8 2
如何因應胸痛	1 8 3
自我檢查心臟病	1 8 4
心肌梗塞・狹心症	1 8 4
自我檢查肺部	1 8 5
與胸痛相關的疾病	1 8 6
腹痛	1 8 6
腹痛分析圖	1 8 7
如何因應急性腹痛	1 8 7
與急性腹痛相關的疾病	1 8 8
慢性腹部疾病	1 9 0
背痛・腰痛	1 9 0

Section 6

依年齡・性別而異的疾病

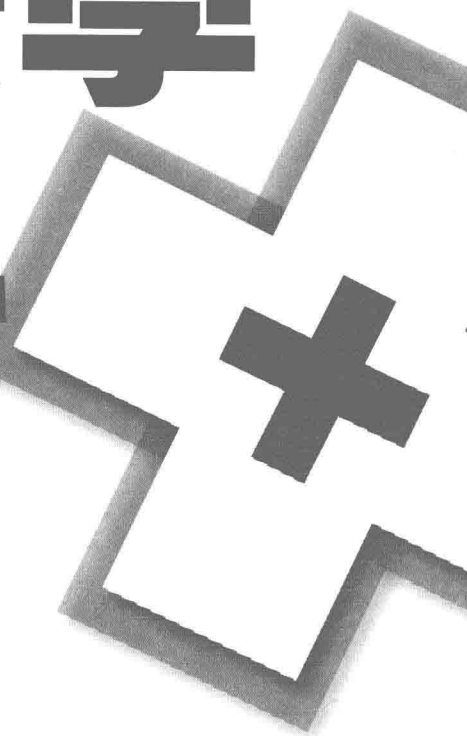
	自我檢查背痛・腰痛	1	9	0
	背痛・腰痛的自我照護	1	9	0
	預防之道	1	9	1
	疼痛時應如何面對	1	9	2
	與背痛相關的疾病	1	9	2
	與腰痛相關的疾病	1	9	3
	關節・肌肉的自我照護	1	9	4
	與關節・肌肉相關的疾病	1	9	4

	流鼻涕	2	0	2
	與流鼻涕相關的疾病	2	0	3
	嘔吐	2	0	3
	與嬰幼兒嘔吐相關的疾病	2	0	3
	下痢	2	0	4
	與下痢相關的疾病	2	0	4
	腰痛	2	0	5
	與腰痛相關的疾病	2	0	5
	抽筋・痙攣	2	0	6
	與抽筋・痙攣相關的疾病	2	0	6
	檢查男童的生殖器官	2	0	7
	與男童生殖器官相關的疾病	2	0	7
	男性疾病	2	0	8
	應早期接受治療的症狀	2	0	8
	男性特有的疾病	2	0	8
	女性疾病	2	1	0
	應早期接受治療的症狀	2	1	0
	自我檢查乳癌	2	1	0
	女性特有的疾病	2	1	1
	高齡者的異狀	2	1	4
	高齡者健康狀態的特徵	2	1	4
	臥床不起	2	1	6
	容易長褥瘡的部位	2	1	6

	長褥瘡	2	1	6
	預防褥瘡	2	1	7
	備用急救箱	2	1	8
	五臟俱全的急救箱配備	2	1	8
	如何保管急救箱	2	1	9
	返家用藥注意事項	2	1	9
	服藥時間	2	2	0
	附錄一 簡易用語解說	2	2	2
	附錄二 參考書目	2	2	7

家庭醫學 輕百科

寶島社◎著 葉紋芳◎譯



目次 contents

本書簡易的使用方法……每項標題上的插圖所代表之涵義如下，讓讀者一眼就可掌握發生的狀況。



• 表示必須
要安排救
護車。



• 表示一定
要到醫院
就醫。



• 表示自行
治療後
待觀察，必
要時再送
醫。



• 表示自行
治療及照
護的方法
等。

推薦序——自己是最好的健康守門員	008
推薦序——建立醫學常識，從居家做起	010
不舒服時要看那一科？	011

Section 1

人人必備的基本急救方法

有人昏倒了！怎麼辦？	014
昏倒後檢查事項	014
意識障礙、昏迷的因應方式	015
意識障礙（神智不清）	015
昏迷（完全毫無反應）	015
呼吸困難	015
口對口人工呼吸法	016
保持呼吸道順暢	016
進行口對口人工呼吸	016
檢查脈搏	017

心臟按摩術

施救對象為成人時	018
施救對象為嬰兒時	020
施救對象為兒童時	021
如何同時施行口對口人工呼吸及心臟按摩	022
一人施救時	022
雙人施救時	023
止血法	024
直接加壓止血法	024
止血點（間接加壓）止血法	024
止血帶止血法	025

了解身體的基本止血點

如何呼叫救護車	025
呼叫救護車的程序	026
救護車到達時的應對程序	027
電話通報時應注意事項	027
醫療小專欄 施行心肺復甦法與存活率	027

Section 2

簡單易學的緊急措施

小傷口	030
擦傷、割傷	030
擦傷	030
割傷	030
傷口太長	031
抓傷、結痂時	031
扎傷	032
扎傷	032
被刺扎傷	032
指甲縫被刺扎傷	032
被魚鉤扎傷	033
被縫針、珠針扎傷	033
被鏽釘、髒釘扎傷	033

	被碎玻璃扎傷	0	3	3
	長繭·起水泡·磨破皮	0	3	4
	磨破皮	0	3	4
	指尖受傷	0	3	5
	乾裂·皸裂	0	3	5
	指甲基部軟皮剝落	0	3	5
	長肉刺	0	3	5
	指甲剝落	0	3	6
	指甲內生(嵌甲)	0	3	6
	醫療小專欄 處理小傷口應注意事項	0	3	7
	破傷風主要症狀	0	3	7
	跌撞傷	0	3	8
	頭部受傷·跌撞	0	3	8
	頭部受創時	0	3	8
	胸部受傷·跌撞	0	4	0
	胸部受創時	0	4	0
	腹部受傷·跌撞	0	4	1
	腹部受創時	0	4	1
	手腳受傷·跌撞	0	4	2
	手腳受創時	0	4	2
	脫臼	0	4	4
	脫臼	0	4	4

	三角巾的使用方式	0	4	4
	傷病患的運送方式	0	4	4
	扭傷·手指挫傷·頭頸扭傷	0	4	6
	扭傷	0	4	6
	手指挫傷	0	4	7
	頭頸扭傷	0	4	7
	阿基里斯腱受傷	0	4	8
	肌肉拉傷	0	4	9
	骨折	0	5	0
	確認是否骨折	0	5	0
	骨折發生時	0	5	0
	腿部骨折	0	5	1
	手臂骨折	0	5	2
	手指骨折	0	5	2
	鎖骨骨折	0	5	2
	肋骨骨折	0	5	3
	頸椎·脊椎·腰椎骨折	0	5	3
	繃帶包紮法	0	5	4
	繃帶	0	5	4
	使用貼紮的方法	0	5	6
	腳踝貼紮	0	5	6
	手指貼紮	0	5	7
	異物侵入眼睛	0	5	8

	被小東西侵入	0	5	8
	被沙子侵入	0	5	8
	被異物刺傷	0	5	8
	被化學藥劑侵入	0	5	9
	異物侵入鼻子	0	6	0
	鼻孔內有異物	0	6	0
	流鼻血	0	6	0
	異物侵入耳朵	0	6	2
	被蟲侵入	0	6	2
	有水浸入	0	6	2
	被小豆子或小珠子堵塞	0	6	2
	被挖耳工具刺傷	0	6	3
	異物哽住喉食道	0	6	4
	被異物哽住	0	6	4
	誤食毒物	0	6	6
	發生誤食時	0	6	6
	暈車	0	6	8
	暈車時	0	6	8
	預防暈車	0	6	9
	燒燙傷	0	7	0
	輕微燒燙傷	0	7	0
	出現水泡	0	7	0
	臉部燒燙傷	0	7	1

燒燙傷的深度及面積	0 7 1
大面積燒燙傷	0 7 2
身體各部所占體表面積的比例	0 7 3
低溫燒燙傷	0 7 3
哪些地方應注意燒燙傷	0 7 5
曬傷	0 7 6
化學性灼傷	0 7 7
凍傷	0 7 8
凍僵	0 7 8
凍傷	0 7 8
熱疾病	0 8 0
熱疾病的種類	0 8 0
熱疾病	0 8 0
意外傷害	0 8 2
不可不知的休克狀態	0 8 2
休克狀態	0 8 2
眼睛周圍的跌撞傷	0 8 2
眼睛撞傷・裂傷	0 8 2
眼球跑出	0 8 3
牙齒突然受創	0 8 3
牙齒缺損	0 8 3
掉牙	0 8 4
夾傷・摔傷	0 8 4

被門夾傷	0 8 4
手指及手腳被切斷時	0 8 5
被重物壓傷	0 8 5
摔傷	0 8 6
因環境特殊而引起的事件	0 8 7
觸電	0 8 7
遭受雷擊	0 8 8
煙霧中毒	0 8 9
溺水	0 9 0
抽筋	0 9 0
肌肉疼痛	0 9 1
落枕	0 9 1
交通事故	0 9 2
如何因應交通事故現場	0 9 2
自行車事故	0 9 3
醫療小專欄 大地震時受重大壓迫的「壓傷症候群」	0 9 5
食物中毒	0 9 8
食物中毒時	0 9 8

面對食物感染時的態度	0 9 9
以食物為媒介的感染	0 9 9
主要的食物中毒原因與症狀	1 0 0
食物過敏	1 0 2
遇到食物過敏時	1 0 2
容易引起食物過敏的食品	1 0 3
大豆	1 0 3
牛奶	1 0 4
蛋	1 0 4
穀物類	1 0 5
肉類・魚類	1 0 5
蔬果類	1 0 5
從食物感染寄生蟲病	1 0 6
蛔蟲症	1 0 6
安尼線蟲症	1 0 6
顎口線蟲症	1 0 7
宮崎肺吸蟲症	1 0 7
橫川吸蟲症	1 0 8
廣節裂頭條蟲症	1 0 8
無鉤條蟲症	1 0 8
有鉤條蟲症・有鉤囊蟲症	1 0 9
曼氏裂頭條蟲症	1 0 9
接觸性皮炎	1 1 0

化妝品過敏	1	1	0
香水過敏	1	1	1
染髮劑過敏	1	1	2
金屬過敏	1	1	3
藥物過敏	1	1	4
用藥過敏	1	1	4
醫療小專欄	1	1	5
吸入藥物的氣味	1	1	5
而感覺不適時	1	1	6
植物過敏	1	1	6
發炎起疹	1	1	6
花粉症	1	1	7
被昆蟲類扎傷	1	1	8
蚊子・跳蚤・壁蝨	1	1	8
蜜蜂	1	1	8
毒蛾・毛毛蟲	1	1	9
毒蜘蛛（赤背黑寡婦蜘蛛）	1	2	0
恙蟲	1	2	1
擬天牛	1	2	1
蜈蚣	1	2	1
因動物而引發之傷病	1	2	2
因動物而受傷	1	2	2
被狗咬傷	1	2	2
被貓咬傷、抓傷	1	2	2

被老鼠・倉鼠咬傷	1	2	3
被蛇咬傷	1	2	4
被水母整傷	1	2	5
人畜共通的感染病	1	2	6
弓漿蟲症	1	2	6
貓跳蚤	1	2	7
犬蛔蟲症	1	2	7
犬絲狀蟲症	1	2	7
包蟲症	1	2	8
鸚鵡病	1	2	9
阿米巴赤痢	1	2	9
中毒	1	3	0
瓦斯中毒	1	3	0
急性甲醇中毒	1	3	1

Section 4 注意身體異常

發燒	1	3	4
為何會發熱？	1	3	4
量體溫	1	3	4
量腋溫	1	3	5

量口溫	1	3	5
如何退燒	1	3	5
居家照護	1	3	6
冰枕・冰囊的使用方式	1	3	7
會發燒的疾病	1	4	0
發高燒的主要疾病	1	4	0
發疹	1	4	2
發疹時	1	4	2
如何檢查	1	4	2
緩和發癢的方法	1	4	3
傳染性與非傳染性出疹	1	4	4
傳染性出疹	1	4	4
非傳染性出疹	1	4	7
從膚色了解病症・其他	1	4	9
咳嗽・咳痰	1	5	0
什麼樣的咳嗽特別注意	1	5	0
如何自我照護	1	5	0
咳出什麼病？	1	5	0
噁心・嘔吐	1	5	2
什麼樣的吐瀉特別注意	1	5	2
如何自我照護	1	5	2
不容忽視的嘔吐症狀？	1	5	3
倦怠感・浮腫	1	5	4

自我檢查倦怠感	1	5	4
與倦怠感相關的疾病	1	5	4
自我檢查浮腫現象	1	5	5
與浮腫相關的疾病	1	5	5
尿液	1	5	6
自我檢查尿液	1	5	6
自我改善尿漏（尿失禁）現象	1	5	6
排尿異常的主要疾病	1	5	6
排便	1	5	8
下痢時的自我照護	1	5	8
造成下痢的疾病	1	5	8
便秘時的自我照護	1	5	9
造成便秘的疾病	1	5	9
從排便的顏色來	1	6	0
觀察疾病的可能性	1	6	0
從肛門來觀察疾病的可能性	1	6	1
痔瘡的緊急救護之道	1	6	2
臉部周邊出現異常	1	6	2
頭髮出現異常	1	6	2
掉髮症狀	1	6	2
眼睛出現異常	1	6	3
如何保護眼睛	1	6	3
哪種人應至眼科檢查	1	6	3

隱形眼睛引起的不適	1	6	4
眼睛相關的疾病	1	6	4
耳朵出現異常	1	6	6
自我檢查耳朵	1	6	6
耳朵相關的疾病	1	6	6
鼻子出現異常	1	6	7
自我檢查鼻子	1	6	7
鼻子相關的疾病	1	6	8
牙齒出現異常	1	6	9
齲齒的變化過程	1	6	9
預防齲齒的自我照護	1	6	9
自我檢查牙周病	1	6	9
牙齒・牙齦相關的疾病	1	7	0
口腔出現異常	1	7	0
自我檢查口腔	1	7	0
口腔相關的疾病	1	7	1
咽喉出現異常	1	7	2
自我檢查咽喉	1	7	3
如何自我照護	1	7	3
咽喉相關的疾病	1	7	3
臉部出現異常	1	7	5
臉部相關的疾病	1	7	5

Section 5			
突然出現的疼痛			
頭痛	1	7	8
慢性頭痛	1	7	8
單側的太陽穴周圍出現	1	7	8
配合脈搏的抽痛	1	7	8
頭部像被綁住般的疼痛，	1	7	8
伴隨頸肩肌肉酸痛	1	7	9
眼窩像被挖絞般的劇痛	1	8	0
高危險性的頭痛	1	8	1
胸痛	1	8	2
如何因應胸痛	1	8	2
自我檢查心臟病	1	8	3
心肌梗塞・狹心症	1	8	4
自我檢查肺部	1	8	4
與胸痛相關的疾病	1	8	5
腹痛	1	8	6
腹痛分析圖	1	8	6
如何因應急性腹痛	1	8	7
與急性腹痛相關的疾病	1	8	7
慢性腹部疾病	1	8	8
背痛・腰痛	1	9	0