

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

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：洪祺祥

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

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
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、昏睡的因應方式	015
意識障礙（神智不清）	015
昏睡（完全毫無反應）	015
呼吸困難	016
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	017
檢查脈搏	017
簡單易學的緊急措施	
心臟按摩術	018
施救對象為成人時	020
施救對象為嬰兒時	021
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	025
如何呼叫我救護車	026
呼叫救護車的程序	026
救護車到達時的應對程序	026
電話通報時應注意事項	027
醫療小專欄	027
施行心肺復甦法與存活率	027
小傷口	030
擦傷、割傷	030
割傷	030
擦傷	030
傷口太長	031
抓傷結痂時	031
扎傷	032
被刺扎傷	032
指甲縫被刺扎傷	032
被縫針、珠針扎傷	032
被釘子、鱗釘扎傷	033
033	033

...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。

被碎玻璃扎傷	0 3 3
長繭・起水泡・磨破皮	0 3 4
長繭・起水泡・長雞眼	0 3 5
磨破皮	0 3 4
指尖受傷	0 3 5
乾裂・皺裂	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 7
醫療小專欄	0 3 7
處理小傷口應注意事項	0 3 7
跌撞傷	0 3 7
頭部受創時	0 3 8
胸部受創時	0 3 8
胸部受傷・跌撞	0 3 8
頭部受傷・跌撞	0 4 0
胸部受傷・跌撞	0 4 1
腹部受創時	0 4 2
腹部受傷・跌撞	0 4 2
手腳受創時	0 4 2
手腳受創時	0 4 4
手腳受創時	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 5
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
肋骨骨折	0 5 3
鎖骨骨折	0 5 3
頸椎・脊椎・腰椎骨折	0 5 4
繩帶包紮法	0 5 4
繩帶	0 5 6
使用貼紮的方法	0 5 6
異物侵入眼睛	0 5 6

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 8
異物侵入鼻子	0 5 8
鼻孔內有異物	0 5 8
異物侵入耳朵	0 5 8
流鼻血	0 5 8
被蟲侵入	0 5 8
有水浸入	0 5 8
異物哽住喉嚨食道	0 5 9
誤食毒物	0 5 9
被異物哽住	0 6 0
被挖耳工具刺傷	0 6 0
被小豆子或小珠子堵塞	0 6 0
預防暈車	0 6 1
暈車時	0 6 1
發生誤食時	0 6 1
誤食毒物	0 6 1
被異物哽住	0 6 1
被挖耳工具刺傷	0 6 2
被小豆子或小珠子堵塞	0 6 2
出現水泡	0 6 2
輕微燒燙傷	0 6 2
臉部燒燙傷	0 6 2
燒燙傷	0 6 2
繩帶	0 6 3

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

燒燙傷的深度及面積

大面積燒燙傷

身體各部所占體表面積的比例

低溫燒燙傷

哪些地方應注意燒燙傷

曬傷

化學性灼傷

凍傷

滷僵

熱疾病

熱疾病的種類

熱疾病

意外傷害

不可知的休克狀態

休克狀態

眼睛周圍的跌撞傷

眼睛撞傷・裂傷

眼球跑出

牙齒突然受創

牙齒缺損

掉牙

夾傷・摔傷

0 8 4	0 8 3	0 8 3	0 8 3	0 8 2	0 8 2	0 8 2	0 8 2	0 8 0	0 8 0	0 7 8	0 7 8	0 7 8	0 7 7	0 7 6	0 7 5	0 7 3	0 7 2	0 7 1
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

被門夾傷

手指及手腳被切斷時

被重物壓傷

摔傷

因環境特殊而引起的事故

觸電

遭受雷擊

煙霧中毒

溺水

抽筋

肌肉疼痛

落枕

交通事故

如何因應交通事故現場

自行車事故

醫療小事攔

「壓傷症候群」

大地震時受重大壓迫的

眼睛周圍的跌撞傷

眼睛撞傷・裂傷

眼球跑出

牙齒突然受創

牙齒缺損

遇到食物過敏時

容易引起食物過敏的食品

食物過敏

面對食物感染時的態度

以食物為媒介的感染

主要的食物中毒原因與症狀

大豆

牛奶

蛋

穀物類

肉類・魚類

蔬果類

從食物感染寄生蟲病

安尼線蟲症

顎口線蟲症

宮崎肺吸蟲症

橫川吸蟲症

廣節裂頭線蟲症

無鉤條蟲症

有鉤條蟲症・有鉤囊蟲症

曼氏裂頭線蟲症

1 1 0	1 0 9	1 0 9	1 0 8	1 0 8	1 0 8	1 0 7	1 0 7	1 0 6	1 0 6	1 0 5	1 0 5	1 0 4	1 0 4	1 0 3	1 0 3	1 0 2	1 0 2	0 9 9
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Section 3

過敏・中毒

食物中毒時

 被貓咬傷、抓傷	 被狗咬傷	 蛭蟄	 因動物而引發之傷病
 蚊子 · 跳蚤 · 壁虱	 蜜蜂	 毒蜘蛛 (赤背黑寡婦蜘蛛)	 痘蟲
 蜜蜂類扎傷	 花粉症	 發炎起疹	 植物過敏
 吸入藥物的氣味 而感覺不適時	 用藥過敏	 醫療小專欄	 化妝品過敏
 染髮劑過敏	 金屬過敏	 藥物過敏	 香水過敏

 發燒	 為何會發熱？	 人畜共通的感染病	 被蛇咬傷	 被水母蟄傷	 被老鼠、倉鼠咬傷
 量體溫	 急性甲醇中毒	 中毒	 瓦斯中毒	 犬絲蟲症	 大蛔蟲症
 量腋溫	 阿米巴赤痢	 鵝鸞病	 包蟲症	 弓漿蟲症	 貓跳蚤
 發燒	 急性甲醇中毒	 中毒	 瓦斯中毒	 犬絲蟲症	 大蛔蟲症

Section 4

$$\begin{array}{cccc} 1 & 1 & 1 & 1 \\ 3 & 3 & 3 & 3 \\ 5 & 4 & 4 & 4 \end{array} \quad \begin{array}{ccccccccccccccccc} 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 & 1 \\ 3 & 3 & 3 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 & 2 \\ 1 & 0 & 0 & 9 & 9 & 8 & 7 & 7 & 7 & 7 & 6 & 6 & 5 & 4 & 3 & 3 \end{array}$$

 量口溫	 居家照護	 如何退燒
 會發燒的疾病	 冰枕・冰囊的使用方式	 發高燒的主要疾病
 發疹時	 如何檢查	 緩和發癢的方法
 傳染性與非傳染性出疹	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 傳染性出疹	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 非傳染性出疹	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 從膚色了解病症・其他	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 咳嗽・咳痰	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 咳嗽・咳痰	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 什麼樣的咳嗽特別注意	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 如何自我照護	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 不客視的嘔吐症狀？	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法
 噁心・嘔吐	 緩和發癢的方法	 緩和發癢的方法

自我檢查倦怠感

與倦怠感相關的疾病

自我檢查浮腫現象

與浮腫相關的疾病

尿液

自我檢查尿液

自我改善尿漏（尿失禁）現象

排尿異常的主要疾病

排便

下痢時的自我照護

造成下痢的疾病

便祕時的自我照護

造成便祕的疾病

從排便的顏色來
觀察疾病的可能

從肛門來觀察疾病的可能

痔瘡的緊急救護之道

臉部周邊出現異常

頭髮出現異常

掉髮症狀

眼睛出現異常

如何保護眼睛

哪種人應至眼科檢查

1 6 3	1 6 3	1 6 3	1 6 2	1 6 2	1 6 2	1 6 1	1 6 0	1 5 9	1 5 8	1 5 8	1 5 8	1 5 6	1 5 6	1 5 5	1 5 4	1 5 4
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Section 5

突然出現的疼痛

頭痛

慢性頭痛

單側的太陽穴周圍出現
配合脈搏的抽痛

頭部像被綁住般的疼痛，
伴隨頸肩肌肉酸痛

眼窩像被挖絞般的劇痛

高危險性的頭痛，
如何因應胸痛

自我檢查心臟病

心肌梗塞・狹心症

自我檢查肺部

與胸痛相關的疾病

如何自我照護

咽喉相關的疾病

自我檢查咽喉

咽喉出現異常

如何自我照護

腹痛分析圖

如何因應急性腹痛

與急性腹痛相關的疾病

慢性腹部疾病

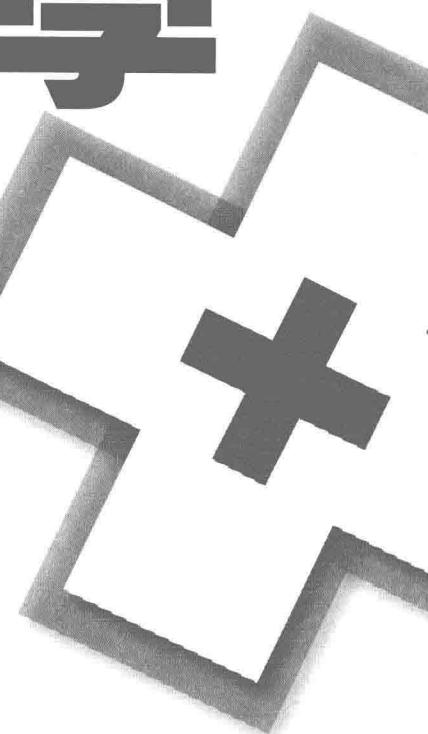
背痛・腰痛

1 9 0	1 8 8	1 8 7	1 8 7	1 8 6	1 8 6	1 8 5	1 8 4	1 8 3	1 8 2	1 8 0	1 7 9	1 7 8	1 7 8	1 7 8	1 7 8
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

	自我檢查背痛・腰痛	190
	背痛・腰痛的自我照護	190
	預防之道	191
	疼痛時應如何面對	192
	與背痛相關的疾病	192
	與腰痛相關的疾病	193
	關節・肌肉的自我照護	194
	與關節・肌肉相關的疾病	194
	流鼻涕	202
	與流鼻涕相關的疾病	203
	嘔吐	203
	下痢	204
	腹痛	204
	抽筋・痙攣	205
	與腹痛相關的疾病	205
	檢查男童的生殖器官	206
	與男童生殖器官相關的疾病	207
	男性疾病	207
	應早期接受治療的症狀	208
	女性疾病	208
	男性特有的疾病	209
	檢視嬰幼兒的各種症狀	198
	嬰幼兒的異狀處理	198
	高齡者的異狀	210
	高齡者健康狀態的特徵	210
	與發疹相關的疾病	211
	發疹	211
	咳嗽	214
	與咳嗽相關的疾病	214
	容易長瘡瘍的部位	216
	長褥瘡	216
	備用急救箱	217
	五臟俱全的急救箱配備	218
	如何保管急救箱	219
	返家用藥注意事項	219
	服藥時間	220
	附錄一 簡易用語解說	220
	附錄二 參考書目	227

家庭醫學 輕百科

寶島社◎著 葉紋芳◎譯



目次 contents

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
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、昏睡的因應方式	015
意識障礙（神智不清）	015
昏睡（完全毫無反應）	015
呼吸困難	016
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	017
檢查脈搏	017
簡單易學的緊急措施	
心臟按摩術	018
施救對象為成人時	020
施救對象為嬰兒時	021
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	025
如何呼叫救護車	026
呼叫救護車的程序	026
救護車到達時的應對程序	026
電話通報時應注意事項	027
醫療小專欄	027
施行心肺復甦法與存活率	027
小傷口	030
擦傷、割傷	030
割傷	030
擦傷	030
傷口太長	031
抓傷結痂時	031
扎傷	032
被刺扎傷	032
指甲縫被刺扎傷	032
被縫針、珠針扎傷	032
被釘、鱗釘扎傷	033
033	033

...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。



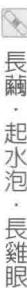
- 表示自行治療及照護的方法等。



被碎玻璃扎傷



長繭・起水泡・磨破皮



長繭・起水泡・長雞眼



指尖受傷



乾裂・皺裂



指甲基部軟皮剥落



長肉刺



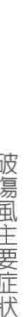
指甲剝落



指甲內生(嵌甲)



醫療小專欄 處理小傷口應注意事項



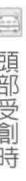
跌傷



頭部受傷・跌撞



胸部受傷・跌撞



胸部受傷・跌撞



腹部受創時



頭部受創時



胸部受傷・跌撞



腹部受創時



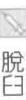
手腳受創時



手腳受創時



手腳受創時



脫臼

三角巾的使用方式

傷病患的運送方式

扭傷・手指挫傷・頭頸扭傷

扭傷

頭頸扭傷

阿基里斯腱受傷

肌肉拉傷

頭頸扭傷

確認是否骨折

骨折發生時

腿部骨折

手臂骨折

手指骨折

肋骨骨折

鎖骨骨折

頸椎・脊椎・腰椎骨折

繩帶包紮法

繩帶

使用貼紮的方法

腳踝貼紮

手指貼紮

異物侵入眼睛

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

被小東西侵入

被沙子侵入

被異物刺傷

被化學藥劑侵入

異物侵入鼻子

流鼻血

鼻孔內有異物

異物侵入耳朵

被蟲侵入

有水浸入

被小豆子或小珠子堵塞

被挖耳工具刺傷

異物哽住喉嚨食道

被異物哽住

誤食毒物

發生誤食時

預防暈車

暈車時

暈車

輕微燒燙傷

燒燙傷

出現水泡

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

	燒燙傷的深度及面積
	大面積燒燙傷
	身體各部所占體表面積的比例
	低溫燒燙傷
	哪些地方應注意燒燙傷

0 8 4	0 8 3	0 8 3	0 8 3	0 8 2	0 8 2	0 8 2	0 8 2	0 7 8	0 7 8	0 7 8	0 7 7	0 7 6	0 7 5	0 7 3	0 7 2	0 7 1
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

	熱疾病的種類
	意外傷害
	不可不知的休克狀態
	休克狀態
	眼睛周圍的跌撞傷
	眼睛撞傷・裂傷
	眼球跑出
	牙齒突然受創
	牙齒缺損
	掉牙
	夾傷・挫傷

0 9 8	0 9 8	0 9 8	0 9 5	0 9 3	0 9 2	0 9 1	0 9 1	0 9 0	0 9 0	0 9 0	0 8 9	0 8 8	0 8 7	0 8 6	0 8 5	0 8 4
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

	面對食物感染時的態度
	以食物為媒介的感染
	主要的食物中毒原因與症狀
	遇到食物過敏時
	容易引起食物過敏的食品
	食物過敏

1 1 0	1 0 9	1 0 9	1 0 8	1 0 8	1 0 8	1 0 7	1 0 7	1 0 6	1 0 6	1 0 5	1 0 5	1 0 4	1 0 4	1 0 3	1 0 2	1 0 1
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Section 3 過敏・中毒

	「壓傷症候群」
	大地震時受重大壓迫的醫療小專欄
	如何因應交通事故現場
	自行車事故
	落枕

	從食物感染寄生蟲病
	肉類・魚類
	穀物類
	蔬果類
	蛔蟲症
	安尼線蟲症
	顎口線蟲症
	宮崎肺吸蟲症
	橫川吸蟲症
	廣節裂頭蟯蟲症
	無鉤條蟲症
	有鉤條蟲症・有鉤囊蟲症
	曼氏裂頭蟯蟲症

110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133
化妝品過敏	香水過敏	染髮劑過敏	金屬過敏	藥物過敏	用藥過敏	醫療小專欄	吸入藥物的氣味	而感覺不適時	植物過敏	發炎起疹	花粉症	被昆蟲類扎傷	蚊子・跳蚤・壁蝨	蜜蜂	毒蛾・毛毛蟲	毒蜘蛛 (赤背黑寡婦蜘蛛)	擬天牛	恙蟲	擬天牛	染髮劑過敏	金屬過敏	藥物過敏	化妝品過敏
被老鼠・倉鼠咬傷	被蛇咬傷	被水母蟄傷	人畜共通的感染病	弓漿蟲症	貓跳蚤	犬蛔蟲症	大絲狀蟲症	包蟲症	中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢
如何退燒	居家照護	冰枕・冰囊的使用方式	會發燒的疾病	發高燒的主要疾病	發燒	發燒時	發燒	發燒時	如何檢查	緩和發癢的方法	傳染性與非傳染性出疹	傳染性出疹	非傳染性出疹	從膚色了解病症・其他	咳嗽・咳痰	什麼樣的咳需特別注意	如何自我照護	咳出什麼病?	噁心・嘔吐	什麼樣的吐需特別注意	如何自我照護	不容忽視的嘔吐症狀?	倦怠感・浮腫
126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149

122 122 122 122 122 121 121 120 119 118 118 117 116 116 115 114 114 113 112 111 110

量口溫	量腋溫	量體溫	為何會發熱?	發燒	發燒時	發燒	發燒時	如何檢查	緩和發癢的方法	傳染性與非傳染性出疹	傳染性出疹	非傳染性出疹	從膚色了解病症・其他	咳嗽・咳痰	什麼樣的咳需特別注意	如何自我照護	咳出什麼病?	噁心・嘔吐	什麼樣的吐需特別注意	如何自我照護	不容忽視的嘔吐症狀?	倦怠感・浮腫	
135	134	134	134	134	135	136	137	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155
被老鼠・倉鼠咬傷	被蛇咬傷	被水母蟄傷	人畜共通的感染病	弓漿蟲症	貓跳蚤	犬蛔蟲症	大絲狀蟲症	包蟲症	中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢
如何退燒	居家照護	冰枕・冰囊的使用方式	會發燒的疾病	發高燒的主要疾病	發燒	發燒時	發燒	發燒時	緩和發癢的方法	傳染性與非傳染性出疹	傳染性出疹	非傳染性出疹	從膚色了解病症・其他	咳嗽・咳痰	什麼樣的咳需特別注意	如何自我照護	咳出什麼病?	噁心・嘔吐	什麼樣的吐需特別注意	如何自我照護	不容忽視的嘔吐症狀?	倦怠感・浮腫	

135 134 134 134 134 135 136 137 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155

注意身體異常

Section 4

量口溫	量腋溫	量體溫	為何會發熱?	發燒	發燒時	發燒	發燒時	如何檢查	緩和發癢的方法	傳染性與非傳染性出疹	傳染性出疹	非傳染性出疹	從膚色了解病症・其他	咳嗽・咳痰	什麼樣的咳需特別注意	如何自我照護	咳出什麼病?	噁心・嘔吐	什麼樣的吐需特別注意	如何自我照護	不容忽視的嘔吐症狀?	倦怠感・浮腫	
135	134	134	134	134	135	136	137	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155
被老鼠・倉鼠咬傷	被蛇咬傷	被水母蟄傷	人畜共通的感染病	弓漿蟲症	貓跳蚤	犬蛔蟲症	大絲狀蟲症	包蟲症	中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢	鷗鵝病	急性甲酵中毒	瓦斯中毒	阿米巴赤痢
如何退燒	居家照護	冰枕・冰囊的使用方式	會發燒的疾病	發高燒的主要疾病	發燒	發燒時	發燒	發燒時	緩和發癢的方法	傳染性與非傳染性出疹	傳染性出疹	非傳染性出疹	從膚色了解病症・其他	咳嗽・咳痰	什麼樣的咳需特別注意	如何自我照護	咳出什麼病?	噁心・嘔吐	什麼樣的吐需特別注意	如何自我照護	不容忽視的嘔吐症狀?	倦怠感・浮腫	

135 134 134 134 134 135 136 137 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155

自我檢查倦怠感

與倦怠感相關的疾病

自我檢查浮腫現象

與浮腫相關的疾病

尿液

自我檢查尿液

自我改善尿漏（尿失禁）現象

排尿異常的主要疾病

排便

下痢時的自我照護

造成下痢的疾病

便祕時的自我照護

造成便祕的疾病

從排便的顏色來

觀察疾病的可能

從肛門來觀察疾病的可能

痔瘡的緊急救護之道

臉部周邊出現異常

頭髮出現異常

掉髮症狀

眼睛出現異常

如何保護眼睛

哪種人應至眼科檢查

1 6 3	1 6 3	1 6 3	1 6 2	1 6 2	1 6 2	1 6 1	1 6 0	1 6 0	1 5 9	1 5 9	1 5 8	1 5 8	1 5 8	1 5 6	1 5 6	1 5 5	1 5 5	1 5 4	1 5 4
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

隱形眼睛引起的不適

眼睛相關的疾病

耳朵出現異常

自我檢查耳朵

耳朵相關的疾病

鼻子出現異常

自我檢查鼻子

鼻子相關的疾病

牙齒出現異常

齲齒的變化過程

牙齒・牙齦相關的疾病

口腔出現異常

自我檢查口腔

口腔相關的疾病

咽喉出現異常

自我檢查咽喉

咽喉相關的疾病

如何自我照護

如何因應胸痛

自我檢查心臟病

心肌梗塞・狹心症

自我檢查肺部

與胸痛相關的疾病

頭部周邊出現異常

頭髮出現異常

掉髮症狀

眼睛出現異常

如何保護眼睛

哪種人應至眼科檢查

1
6
4

Section 5 突然出現的疼痛

頭痛

慢性頭痛

單側的太陽穴周圍出現

配合脈搏的抽痛

頭部像被綁住般的疼痛，

伴隨頸肩肌肉酸痛

眼窩像被挖絞般的劇痛

高危險性的頭痛，

如何因應胸痛

自我檢查心臟病

心肌梗塞・狹心症

自我檢查肺部

與胸痛相關的疾病

胸痛

腹痛

腹痛分析圖

如何因應急性腹痛

與急性腹痛相關的疾病

背痛・腰痛

慢性腹部疾病

1 9 0	1 8 8	1 8 7	1 8 7	1 8 6	1 8 6	1 8 5	1 8 4	1 8 3	1 8 2	1 8 1	1 8 0	1 7 9	1 7 8	1 7 8	1 7 8	1 7 8	1 7 8	1 7 8
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------