

# 家庭健康自助宝典

陈家群◎主编 刘丽萍◎执行主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家庭健康自助宝典 / 陈家群主编. — 宁波 : 宁波出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5526-2790-9

I . ①家… II . ①陈… III . ①家庭保健—基本知识  
IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2016 ) 第 315017 号

## 家庭健康自助宝典

---

主 编 陈家群

执行主编 刘丽萍

责任编辑 梁建建

责任校对 王 丹

装帧设计 金字斋

出版发行 宁波出版社

( 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040 )

网 址 <http://www.nbcbs.com>

印 刷 宁波白云印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 21

字 数 200 千

版 次 2017 年 4 月第 1 版

印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2790-9

定 价 36.00 元

---

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与本社发行部联系调换。电话:0574-87286804

## 《家庭健康自助宝典》编委会

主 编 陈家群

执行主编 刘丽萍

副 主 编 朱建耀 沈是铭 孙惠刚 马海峰 朱励民

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁光杰 马俊祥(香港) 王亚莉 王利波 韦益停

支燕芳 车海斌 叶 盈 乐云敏 朱春明

邬振飞 刘 芸 刘 艳 刘春霞 李鹏飞

杨 焯 吴国富 吴寅芬 邱丽娟 何健芳

余新梅 宋 燕 陆正荷 陈 涛 陈永坚

陈红莉 陈芳芳 陈国英 陈鲁赞 陈燕枫

邵海荣 胡小燕 胡丽霞 胡燕琴 柳辉高

姚碧君 顾晓东 倪卫国 徐 黔 徐飞群

章森苗 葛巍玲 董建民 傅文中 鲍艳琼

蔡燕军 潘 建 戴胜兵

插 图 顾弘杰

## 序一

随着人们生活水平的不断提高，现代人工作生活压力、环境污染问题、食品安全问题等众多因素导致许多人都处于亚健康状态，生活习惯病患者增多，“代谢综合征”逐渐低龄化，慢性病、“富贵病”纷至沓来，“过劳死”的事件在社会精英群体中屡见不鲜……同时，一些重大疾病带来的高额医疗费用又使众多家庭“因病返贫”，病人在遭受病痛折磨的同时，家人的生活质量也一落千丈。

有效的预防是降低疾病发生率的最根本的手段，21世纪的医疗，已由从前的“疾病早发现早治疗”转向“重视疾病预防的医疗”。我国已出台政策为65岁以上的老年人免费提供每年一次的体检，并且越来越多的企业也将每年一次体检定为一项员工福利，由此可见，人们的保健意识越来越强，健康的自我管理已然成为老百姓健康生活不可或缺的一部分。

年轻时就开始关心自身健康问题，预防疾病，为衰老做好万全准备，等老了也可健康地安度晚年。《家庭健康自助宝典》致力于帮助读者构建良好的家庭健康管理体系，是体现延长健康寿命而非单纯延长寿命的先进理念之作。《家庭健康自助宝典》实用性强，大到各类癌症的预防、治疗，小到各类药物的正确使用方法，书中都有详细介绍。同



时,它涵盖了与人体身心健康息息相关的每一个方面,罗列了家庭急救、心血管、呼吸系统、消化系统、神经系统、内分泌系统、普外科、骨科、五官科、妇科、儿科等内科、外科常见疾病健康知识以及科学护理知识。一本仅二十余万字的医学普及读物将常见疾病的病因、预防、治疗阐述得清清楚楚,将简单有效的护理常识写得明明白白。此书又有别于一般的专业医学用书,它专业却不枯燥,权威却不教条。用通俗易懂的语言,将复杂的医学知识简单化,将笼统的操作手法具体化,实实在在方便读者学习和运用。

陈家群医生从事疾病控制预防研究工作二十多年,有着丰富的临床经验,在疾病预防保健方面也有独到的见解,如今《家庭健康自助宝典》即将与读者见面,我由衷地感到高兴。希望读者能从书中汲取到与自己有关的保健知识,重新审视自己的生活方式,从根本上增进身心健康,提升生命质量,拥有健康美好的家庭生活。

浙江省疾病预防控制中心健康教育所所长 徐水洋

## 序二

英国时间专家格斯勒曾经这样说：“我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。”而且这种变卖是不需要任何契约的，很多人宁愿以一种自愿的方式，为了追求成功，为了追逐梦想与利益而不停地奔跑，把自己当成了可以不停运转的机器，肆无忌惮地透支着身体能量。

生活中，健康是“1”，其他的一切是“0”，有了“1”，它身后的“0”才有价值和意义，如果没有了“1”，再多的“0”也终究是“0”，然而，反观现在，有多少人把这个“1”轻易丢掉，而去追求那些虚无的“0”？

健康是一种智慧。洞悉身体内在的奥秘，顺应身体真正的要求和呼唤，让身体自由地舒展，健康就是一件很自然的事情。若是不明白身体的需要，乱吃补药，苦锻炼，更有甚者，平时饮食不节制，疏于运动，却将健康寄希望于医生，这都是不明智的行为。

到底怎样的生活方式才是一个健康的行为？到底怎样的观念和方法才是正确的、科学的？《家庭健康自助宝典》将会给你一个详尽的答案。

该书由来自不同学科的、有着多年工作经验的临床医护人员合力编写而成。书中系统阐述了家庭健康的诸多内容，实用性强，知识涉

及面广，既是广大市民学习了解疾病预防与保健知识的读物，也可作为临床医务人员向患者及其家属进行健康教育卫生知识普及的教材。作为一名医务人员，多年的工作经历让我深刻意识到，医务工作者除了治病救人，更应在传播健康理念、普及健康知识等方面，发挥其积极作用，这也是作者编撰此书的初衷。

让我们一起，了解更多关于健康的知识，养成良好的生活方式，共同构筑美好人生！愿每一位阅读本书的人幸福安康！

建德市第一人民医院院长 钟 泽

# 目 录

## CONTENTS

序一 .....	1
序二 .....	3
第 1 章 家庭急救知识 .....	1
第 2 章 心血管系统疾病健康知识 ..	32
第 3 章 呼吸系统疾病健康知识 .....	48
第 4 章 消化系统疾病健康知识 .....	69
第 5 章 神经系统疾病健康知识 .....	92
第 6 章 内分泌系统疾病健康知识 ..	109
第 7 章 普外科疾病健康知识 .....	126
第 8 章 骨科疾病健康知识 .....	142
第 9 章 五官科疾病健康知识 .....	182
第 10 章 妇科疾病健康知识 .....	205
第 11 章 儿科疾病健康知识 .....	226
第 12 章 家庭用药知识 .....	242
第 13 章 家庭护理知识 .....	268
第 14 章 健康体检知识 .....	289
第 15 章 医院饮食知识 .....	303



## 第 1 章

# 家庭急救知识

### 1 家庭急救应注意哪些问题

①首先去除或避开威胁生命的因素。如电击伤者,应立即切断电源;一氧化碳中毒者,应立即打开门窗通风和将病人移至空气流通的地方,等等。

②就地心肺复苏。如心跳呼吸停止,应迅速实施心肺复苏,即进行不间断胸外心脏按压和人工呼吸,直至医务人员到来。

③根据实际情况进行适当简单急救处理。如出血者,可采用止血法止血;外伤者,可就地取材进行固定或包扎;昏迷者,解开衣领扣,保持呼吸道通畅。



④送往医院进行治疗。在进行上述处理后,及时联系就近医院进一步治疗。

### 专家提醒

我们必须转变等待救助的传统观念。生命刻不容缓,救助人人有责,了解急救知识,掌握急救的自救与互救方法,于己于人都有很大的帮助。

## 2 家人突然发病怎么办

①**高血压、心绞痛发作**:立即卧床休息,停止活动,舌下含服硝酸甘油、硝苯地平(心痛定)。

②**发热**:体温持续在 38.5℃ 以上应给予物理降温处理,方法有冰袋、冰帽冷敷,酒精、冷水、温水擦浴,冰水灌肠。具体为:头枕部枕冰水或冷水;用凉毛巾在头枕部冷敷;用浓度为 75% 的酒精或温水擦拭全身的大动脉处。

③**腹痛**:遇到腹痛不能盲目服用止痛药物,尤其是急腹症患者,因为使用止痛药物后容易掩盖症状,延误诊治。需要观察腹痛的性质及查找腹痛的原因,如果有呕吐、腹部阵痛、稀便或黏液便,并伴有里急后重,应考虑痢疾,并立即送往医院。

④**头晕、头痛**:出现头晕头痛时要查找原因,是否经常有头晕头

痛不适的症状,头晕及头痛的性质是什么样的。若是紧张性头痛应卧床休息,消除紧张因素,头晕头痛即可缓解。也可以测量血压,检查血压是否偏高,若血压正常,也没有外部因素刺激,应到医院就诊。

### 专家提醒

一旦家人出现上述情况,要保持镇静,不要慌张。首先应立即采取急救措施,再及时送往医院治疗。

## 3 哪些情况下应该看急诊

如果突然感到头痛、头晕、胸闷,一过性的或持续较长时间的惊厥与抽搐,而又无明显缓解;摔伤后肢体出现疼痛、肿胀、瘀血、变形、活动受限,伤口出血不止等;高血压、心绞痛患者,出现面部麻木、口眼喎斜、流口水、胸痛等症状;婴幼儿哭闹不止,高热不退以及大便异常的;腹痛、肠绞痛剧烈者,应立即到医院就诊。

## 4 如何正确拨打急救电话及采取正确的求救方式

拨打 120 求救的正确方法是:首先要简单叙述患者发病原因及



当时的状况,说清患者的详细地址,周围有哪些特别明显的标志物,并将电话联系方式交代清楚。如果所处的位置难以找寻,可以派人到路口或者有明显标志的地方等候,避免因寻找而延误抢救时间。

**专家提醒**

在紧急情况下,实施就地抢救的同时,应立即拨打 120 急救电话,以免延误患者的救治。

5

## 家庭药箱应该常备哪些物品和急救药物

①**工具类或物品**: 血压计、听诊器、手电筒、体温计、纱布、弹性绷带、棉垫、胶布、创可贴、消毒棉球、剪刀、镊子、别针、止血带等。

②**外用药**: 安尔碘皮肤消毒剂、红药水、紫药水、风油精、红花油、云南白药气雾剂、云南白药膏、烫伤软膏、百多邦软膏、红霉素软膏等。

③**内服药**: 速效救心丸、硝酸甘油、硝苯地平(心痛定)、氯苯那敏(扑尔敏)、阿司咪唑(息斯敏)、止痛片、布洛芬混悬液(美林)、退热栓剂等。

**专家提醒**

在紧急情况下,家庭药箱可以起到关键的急救作用。因此,平时要熟悉药箱内都有哪些药品,掌握备用药品物品的使用方法,明确药品有效期。经常调换更新必备药品和物品。

## 6 什么是心肺复苏术

心肺复苏术简称 CPR，是对呼吸心跳停止者所采取的抢救措施。简单地说，心肺复苏 = 胸外心脏按压 + 开放气道 + 人工呼吸。若在 4 分钟内实施心肺复苏抢救，早期死而复生的可能性最大，可达到 50% 以上，因此，早期实施心肺复苏很重要，需要人人都掌握其方法。

### 专家提醒

心肺复苏的时机至关重要，必须争分夺秒。心跳停止 4—6 分钟后，脑细胞会发生不可逆的损害；心跳停止大于 10 分钟，脑细胞基本死亡；随着心脏骤停时间的延长，心、肝、肺、肾等脏器可因严重缺氧而导致功能衰竭。

## 7 怎样正确行心肺复苏术

**第一步：**判断意识，拍双肩，呼唤；判断有无脉搏。



**第二步：**呼救，立即拨打 120 急救电话。



**第三步：**摆放仰卧体位，解开衣扣，保持呼吸道畅通。



**第四步：**定位、胸外按压（单人操作：按压与通气比例 30:2，双人操作：15:2）。



**第五步：**开放气道（仰头抬颏法）。



**第六步：人工呼吸。**单人操作：心脏按压与通气比例 30:2；双人操作：15:2,做满 5 个循环,评估心肺复苏是否有效。



## 8 如何判断患者意识和呼吸

施救者轻拍患者双肩,大声对患者呼叫“喂,你怎么了?你醒醒啦!”如无应答,再观察患者的胸部 5—10 秒,看是否有呼吸或有喘息样呼吸。

### 专家提醒

正常人的呼吸为每分钟 16—20 次,频率与深度均匀平稳有节律。对于呼吸停止、心搏存在者,应就地使之平卧,解开衣领扣,畅通气道,立即进行口对口人工呼吸。





## 9 如何检测颈动脉搏动

自喉结处往下滑 2 厘米至凹陷处，动脉搏动处即是颈动脉位置。检测患者颈动脉 5—10 秒，看是否有搏动。

### 专家提醒

正常成人的脉搏次数为每分钟 60—100 次。如无搏动，应立即做胸外心脏按压。

## 10 如何做心脏按压

将患者置于平地或木板床上，以保证按压胸骨能起到心脏受压后应有的效果。按压的部位为胸部正中，两乳头连线中点。救助者双臂绷直，双肩应在患者胸骨上方正中，一手压在另一手背上，垂直向下用力按压。

### 专家提醒

按压的动作节律要均匀，切不可用力过猛。按压深度至少 5 厘米，手掌不能离开胸骨的按压点，每次按压后要保证胸廓完全弹起，按压的频率为每分钟 100 次。



## 11 如何开放气道

①**仰头抬颏法**：救助者左手放至患者前额，手掌向后压，使患者头后仰，右手食指、中指放在患者颏部并将其向上托起，使气道伸直。

②**双手推颌法**：适用于疑似颈椎损伤者。救助者跪在患者头顶，双手食指按住患者下颌角，且向上提，双手大拇指按住患者嘴边两旁的下颌骨并用力往前推，这样可打开气道。

## 12 如何做人工呼吸

患者取仰卧位，救助者一手托起患者的下颌部，一手捏住患者的鼻翼。做深呼吸，将吸足的一口气对准患者的口，用力将空气吹入患者的口中，反复进行，直至患者恢复呼吸。人工呼吸频率为每分钟 16—20 次。

## 13 心脏按压与通气的比例是多少

单人心肺复苏时心脏按压与通气的比例为 30:2，即心脏按压 30