

家庭健康的守护人 全科医生

上海市医学会
上海市医学会全科医学分会 组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

大上海

8300多名全科医生

家门口

240多家社区卫生服务中心

全家人的健康保障

贯穿一生的全程关怀

上海科学技术出版社

家庭健康的守护人： 全科医生

上海市医学会
上海市医学会全科医学分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康的守护人：全科医生 / 上海市医学会, 上海市医学会全科医学分会组编. —上海: 上海科学技术出版社, 2017. 9

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3658-3

I. ①家… II. ①上… ②上… III. ①家庭医学
IV. ①R499

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 180631 号

家庭健康的守护人：全科医生

上海市医学会

上海市医学会全科医学分会 组编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 11.5

字数: 140 千

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3658-3/R·1410

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

全书分为四大部分。第一部分“读经典”，由全科医学领域的权威专家们执笔，内容包括全科医学的概念、家庭医生签约制度、健康的定义等。读者可以从全面地了解我国的全科医学现状和服务模式，做好自己的家庭医生签约计划。

第二部分“问名医”。以全科医学特有的生命周期观，系统地讲述了人的一生——从婴儿到临终，生老病死中的种种问题。这些问题由分布在全市的社区卫生服务中心一线专家们解答，是真正来自“家门口”的健康指导。我们还为这些专家和他们所在的社区卫生服务中心配发了简介，通过这样的指引，读者可以方便地找到自己家门口的“健康守护人”。

如果说“问名医”侧重解答了男女老幼的疾病防治问题，那么第三部分“健身心”、第四部分“调生活”，则把关注点放在了家庭生活和健康管理上。全科医生可以看一家人的病，更关注全家人的生活质量，有病治病、没病预防，引导着普通大众走向健康。

本书内容既有改编自杂志、报纸、电视、广播等媒体的既往佳作，又有根据全科医学现状和大众需求所撰写的最新作品。为既反映上海市医学会及全科医学分会的发展历程，又反映当今时代的观念和进步，所有入选的已发表文章均经过编委会专家审核，并根据现况加以改编，以使读者在了解过往的同时获得对今天生活的实际指导。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编: 徐建光

副主编: 马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委: 丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任: 颜世洁

副主任: 田 红 刘丙龙

成 员: 王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

编委会

名誉主编：杨秉辉

主 审：祝璿珠 孙晓明

主 编：江孙芳

副主编：施 榕 潘志刚 杨颖华

编委名单：（按姓氏笔画排序）

于晓峰	于德华	王 峥	王 洁	方宁远
史 玲	曲 毅	朱 兰	江 华	寿 涓
杜兆辉	李明珠	吴闻慧	汪志良	宋徽江
张 玉	张凯峰	陈 凌	陈书艳	陈旭波
郁建国	易春涛	庞连智	郝微微	侯 进
夏秀萍	徐 英	陶琼英	龚伶伶	崔 平
韩一平	韩月英	童建菁	谢南姿	

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,获评上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓需求的健康科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,期间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗、健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会



会长

2017 年 5 月

前言

近二十年来,随着我国社区卫生服务的发展,上海市的街道地段医院逐步告别了历史舞台,功能转型成为社区卫生服务中心,而我们的全科医生就活跃在其中,为居民提供基本而重要的医疗保健。这种全科医疗服务不仅为个人,也可为家庭提供长期的、综合性的医疗照护。

全科医生/家庭医生要解决的是大多数人,在其一生中所遇到的的大多数的健康问题,不仅治病,更重要的是将医学知识普及给居民百姓。本书汇集了全科医生在日常工作中常常会告诉居民的健康知识和技能,分为读经典、问名医、健身心和调生活四个部分。通俗易懂地介绍了什么是全科医学,什么是全科/家庭医生,如何通过签约社区的全科医生而拥有自己的家庭医生;贯穿我们一生各个不同阶段的健康保健知识;各种身心疾病防治要点;生活安全小常识等等,共有150多篇有趣的医学科普短文,都是由我们身边的全科医生利用自己的业余时间辛勤笔耕而成。内容全面而实用,同时还附有作者的简单介绍,包括单位和科室、专业特长等等,方便读者就医。

医学是一门不断发展的学科,我们对疾病的认识也在不断深入,本书中有不妥之处还期待读者指正。真心希望这本科普书能实实在在给予读者全面的健康呵护!

在此感谢各位编委的勤奋笔耕,使本书的编撰工作得以顺利完成! 特别感谢杨颖华副主编兼秘书在本书编撰过程中与出版社的有效沟通和积极推动,感谢同济大学附属上海市东方医院全科医学科李明珠医生、上海交通大学附属仁济医院老年科吴闻慧医生、复旦大学附属中山医院全科医学科龚剑医生和戴维医生帮助整理稿件。

复旦大学附属中山医院全科主任医师

上海市医学会全科医学分会主任委员

江孙芳

2017年5月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、什么是全科医生	003
二、全科医生是怎样炼成的	005
三、全科医生,你家的朋友	006
四、有病先看全科,明智的选择	008
五、家庭医生签约服务的“前世、今生和未来”	009
六、首诊全科医生的便利和实惠	011
七、与家庭医生签约后的“大礼包”	012
八、什么是家庭医生“1+1+1”签约服务	013
九、“1+1+1”签约后居民如何就医	014
十、与家庭医生签约会不会限制就医自由	015
十一、家庭医生制服务的发展和挑战	016
十二、分级诊疗,小病在社区、大病到医院	018
十三、给健康一个定义	020
十四、健康要靠自己争取	021
十五、对待自己的健康应视为一种责任	023
十六、警惕无疾之病悄然而至	024
十七、医患关系理应和谐	025
十八、何为生死一维性	026

CHAPTER TWO

问名医

2

婴幼儿期	031
1. 新生儿便秘有啥解决方法	031
2. 宝宝为啥是个“夜哭郎”	032
3. 宝宝缺钙如何补	033
4. 为什么说母乳是给宝宝的最珍贵礼物	033
5. 怎样让宝宝顺利断奶	034
6. 先天性听力缺陷的宝宝一定会成为聋哑人吗	036
7. 坚持母乳喂养,怎么还会贫血	037

8. 宝宝“花样便”如何辨	038
9. 宝宝辅食如何加	039
儿 童 期 	040
10. “二类疫苗”打还是不打	040
11. 儿童有哪些心理健康问题	040
12. 手足口病是啥病	041
13. 儿童髋关节发育不良要紧吗	042
14. 大宝小宝,切莫因“小”失“大”	043
15. 孩子得了哮喘,家长该怎么做	044
青 少 年 期 	046
16. 学龄期儿童有哪些健康问题	046
17. 叛逆的青春期,家长该如何是好	047
18. 孩子早恋了,家长怎么办	048
19. 我家有女初长成	048
孕 产 期 	050
20. 要不要做婚前检查	050
21. 宝宝迟迟不肯“来”,夫妻双双要检查吗	051
22. 如何积极备孕迎接“二宝”	051
23. 孕期如何调配膳食	053
24. 剖宫产后,二胎妈妈要注意些什么	054
25. 坐月子期间可以洗头、洗澡吗	055
26. 哺乳期是“安全期”吗	055
27. 宫内节育器有哪一种	056
28. 产后抑郁知多少	058
29. 无痛人流有“隐痛”	059
中 老 年 期 	060
30. 什么是健康老人	060
31. 如何维护和促进老年人心理健康	061
32. 老年人怎样锻炼身体才科学	062
33. 治疗老年病,药越多越好吗	063

34. 绝经后阴部瘙痒怎么办	064
35. 怎么面对闹心的“更年期”	064
36. 独居老人应怎样进行自身保健	065
37. 老年人如何预防骨质疏松	066
38. “千金难买老来瘦”的说法有道理吗	067
39. 老年人爱忘事是正常的吗	068
40. 老年人性功能减退或丧失是什么原因	069
41. 中老年人该如何选择“保健品”	070
临 终 关 怀 	071
42. 何为安宁疗护	071
43. 临终关怀就是放弃治疗等死吗	072
44. 如何帮助生命终点的老年人安宁地离去	073
45. 肿瘤晚期患者癌痛治疗的误区	074
46. 如何疏导“生命终末期老人”情绪	075

CHAPTER THREE

健身心

3

1. 什么是健康管理	079
2. 健康检查的“五大误区”	080
3. 体检项目需要“个性化”	081
4. 体检项目是选贵的还是对的	082
5. 新老“糖友”的体检项目有何不同	083
6. 怎样利用社区资源来降血压	084
7. 家庭自测血压二三事	085
8. 得了高血压,就不能运动了吗	086
9. 老年人吃降压药会变成痴呆吗	087
10. 如果血压正常了,还需服降压药吗	088
11. 你知道心脏最怕什么吗	089
12. 预防心脑血管疾病的 14 个字	090
13. 冠心病患者的夜间自我保健	091
14. 心脏病急性发作的家庭处理	092
15. 急性心肌梗死的社区康复	093

16. 如何吃掉“三高”	094
17. 得了脂肪肝,吃点“他汀”药就没事了吗	095
18. 什么是中风	096
19. 脑梗即脑梗,不可大意	097
20. 慢病急性发作,如何院前急救	098
21. 脑卒中的快速识别 FAST 原则	098
22. 中风患者的语言康复	099
23. 脑卒中后怎样进行居家康复训练	100
24. 普通感冒和流感是一回事吗	101
25. 感冒后需要做的八件事	102
26. “老慢支”的特殊训练	103
27. 慢阻肺患者如何安全过冬	104
28. 家庭氧疗,这些你都了解吗	105
29. 肺部小结节,如何“断”	106
30. 肺栓塞: 这个“杀手”静悄悄	107
31. 糖尿病的早期信号有哪些	108
32. 早期发现糖尿病的“法宝”	109
33. 正确对待低血糖	110
34. 使用胰岛素会成瘾吗	111
35. 警惕糖尿病足的早期征兆	112
36. 糖尿病患者为何要做眼底检查	113
37. 怎样控制血脂升高	113
38. 认识高尿酸血症和痛风	114
39. 痛风患者能吃什么	115
40. 医生,我怎么老感觉“烧心”啊	116
41. 如何管理结肠息肉	117
42. 喝茶能缓解便秘吗	118
43. 胆结石患者怎么吃	119
44. 得了甲状腺结节怎么办	119
45. 如何进行乳腺癌的早期筛查	120
46. 失眠的简便“自疗”	121
47. 脑卒中后抑郁有哪些表现	122
48. “又忘了”是老了还是病了	123

49. 居家照顾痴呆老人需要注意点什么	124
50. 为什么会得抑郁症	125
51. 干眼症是怎么回事	126
52. 烫伤后在家中的正确处理方式	127
53. 要不要接种肺炎疫苗	128
54. 学校有“情况”，还要不要去上学	129
55. 如何应对诺如病毒	130
56. 战“痘”到底，你准备好了吗	130
57. 吃鸡肉到底会不会感染禽流感	131
58. 打了 EV71 疫苗，就一定不会得手足口病吗	132

CHAPTER FOUR

调生活

4

1. 吃得淡些好	137
2. 都需要“增强免疫力”吗	138
3. 什么是匀浆膳	139
4. 冬季进补还要“跟着颜色走”	140
5. 营养失衡对人体的危害	140
6. “甜蜜的负担”如何破	141
7. “少吃动物油，多吃植物油”，这句话对吗	142
8. 预防骨质疏松症的饮食保健	143
9. 健康科学的膳食，你做到了吗	144
10. 怎样清除水果、蔬菜的农药残留	145
11. 糖尿病患者喝粥好还是吃饭好	145
12. 上海地区市民是否需要食用加碘盐	146
13. 烟瘾从哪里来	147
14. 戒烟后不舒服怎么办	148
15. 带过滤嘴的烟是“安全烟”吗	149
16. 上海最严禁烟令，您准备好了吗	150
17. 二手烟的危害你知道吗	151
18. 哪些情况需要看心理医生	152
19. 健康“走”出来	153

目录

20. 如何保护您的“膝关节”	154
21. 你真的会刷牙吗	155
22. 年轻人也会得白内障吗	155
23. 家庭用药误区,你中招了吗	156
24. 感冒了要不要吃药	157
25. 为什么大多数药物不能与茶、咖啡和果汁同服	158
26. 维生素 C 安全性高,是否多多益善	159
27. 浅谈 B 族维生素的重要性	160
28. 补钙,维生素 D 来帮忙	161
29. 居家养老,装修有讲究	162
30. 老年人居家安全知多少	163
31. 家有小宝贝,安全记心间	163

CHAPTER ONE

1

读 经 典

