



建设社会主义新农村书系



卫生保健篇

科学养生——

家庭保健医学常识

JIATING BAOJIAN
YIXUE CHANGSHI

杜桂书 主编



中国农业出版社
农村读物出版社



建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

科学养生—— 家庭保健医学常识

杜桂书 主编

中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学养生：家庭保健医学常识/杜桂书主编. —北京：
中国农业出版社，2007. 12

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 978-7-109-12192-8

I. 科… II. 杜… III. 家庭保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193666 号

中国农业出版社
农村读物出版社 出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

责任编辑 张 欣

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/32 印张：8.75

字数：180 千字

定价：12.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

主 编 杜桂书

副主编 王月丹 马怀安 潘永源

编 者 (按姓氏笔画顺序排)

于 荣 马怀安 王久伶

王月丹 杜桂书 陈学和

张春霞 单诗山 赵 虹

赵文淑 高宗芹 徐 兰

熊丽丽 潘永源

目 录

第一部分 自身免疫保健知识

1. 什么是健康?	2
2. 人体靠什么维持自身的健康?	2
3. 人体的免疫系统是由什么组成的?	3
4. 什么是免疫?	3
5. 什么是抗原性异物?	4
6. 免疫有哪些功能?	4
7. 免疫与健康有什么样的关系?	5
8. 为什么说免疫系统是我们自身最好的医生?	6
9. 什么是免疫学的抗原?	7
10. 理解抗原的特异性有什么意义?	8
11. 为什么自身物质也可以成为免疫系统攻击的 抗原?	9
12. 什么是免疫记忆?	9
13. 免疫记忆能力是在哪里获得的?	10
14. 什么是免疫细胞?	10
15. 抗原异物再次进入机体时为什么机体的免疫 反应迅速?	12
16. 免疫反应有哪些类型?	13

17. 抗体就是机体的免疫力吗?	13
18. 非特异性免疫是由什么组成的?	14
19. 固有免疫的作用有什么特点?	15
20. 机体的屏障结构在抵抗微生物的感染中具有 什么作用?	15
21. 固有免疫细胞包括哪些细胞?	16
22. 体内的吞噬细胞具有哪些作用?	17
23. 机体的吞噬细胞是如何吞噬病原体的?	18
24. 病原体被吞噬细胞吞噬后能被消灭吗?	19
25. 体内具有免疫保护作用的杀伤细胞有哪些?	20
26. 体内具有抗肿瘤作用的细胞有哪些?	21
27. 人体内具有哪些免疫分子?	22
28. 什么是抗体?	23
29. 抗体产生有什么规律?	23
30. 抗体分子有几种, 各有什么特点?	24
31. 什么是细胞因子?	24
32. 什么是特异性免疫应答?	25
33. 什么是细胞免疫?	25
34. 什么是免疫调节?	26
35. 免疫缺陷和免疫抑制是怎么回事?	27
36. 免疫缺陷病患者有哪些特点?	27
37. 什么是原发性免疫缺陷病?	28
38. 泡泡男孩佐海布是怎么回事?	30
39. 什么是获得性免疫缺陷病?	31
40. 什么是自身免疫病?	31
41. 什么是过敏反应?	32
42. 什么是I型超敏反应?	33

43. 什么是Ⅱ型超敏反应？	34
44. 什么是Ⅲ型超敏反应？	34
45. 什么是Ⅳ型超敏反应？	35
46. 什么是炎症性疾病？	36
47. 什么时候可以使用“消炎药”？	38
48. 炎症与不孕不育症有关系吗？	39
49. 炎症或感染与恶性肿瘤有关系吗？	40
50. 为什么要打防御针？	41
51. 最早的疫苗是怎样被发现的？	42
52. 为什么预防接种就可以预防很多传染病？	43
53. 有些疫苗为什么需要多次接种？	45
54. 通过使用疫苗可以预防哪些疾病？	45
55. 自己可以选择接种的疫苗有哪些？ 什么情况下使用？	46
56. 乙型肝炎有哪些表现？	49
57. 乙型肝炎是如何传染的？	51
58. 乙肝五项的检测具有什么意义？	52
59. 中国人群死亡的首要原因是什么？	54
60. 机体免疫系统对肿瘤细胞是如何进行免疫 监视的？	55
61. 发生感染性疾病时是否需要抗生素治疗？	57
62. 免疫护理对病人康复有哪些作用？	58
63. 护理工作在疾病康复中具有什么样的作用？	59
64. 护理与免疫康复有什么关系？	59
65. 老年人免疫力有哪些特点？	60
66. 免疫系统衰老会导致怎样的后果？	62
67. 免疫抗衰老有哪些误区？有什么对策？	63

68. 哪些因素可以加速免疫系统的衰老和损耗?	65
69. 如何延缓免疫系统的衰老?	66

第二部分 常见病知识

一、高血压和高血脂	70
1. 什么是高血压?	70
2. 高血压分为几种类型?	70
3. 高血压的程度分级标准是什么?	70
4. 高血压的表现有哪些?	70
5. 哪些原因可以引起高血压?	71
6. 确诊高血压后应做哪些检查?	71
7. 发现自己血压高需要马上吃药吗?	71
8. 高血压病人如何改变生活方式?	72
9. 降压药物有哪几类?	72
10. 高血压患者应该如何选择降压药物治疗?	73
11. 高血压伴有糖尿病、冠心病等疾病时应该选择 哪类降压药物?	73
12. 常用降压药物的常见副作用有哪些?	74
13. 高血压是否需要长期吃降压药物治疗?	74
14. 高血压药物治疗后血压控制多少合适? 达标的 标准是多少?	75
15. 血压降不下来怎么办?	75
16. 为什么有些高血压药物治疗效果不好?	76
17. 高血压患者服药应注意什么?	76
18. 血压控制不稳怎么办?	76
19. 什么是血脂?	76

20. 血脂的来源有哪些？	77
21. 什么是高脂血症？	78
22. 血脂升高对人体有害吗？	78
23. 怎么看血脂化验单？哪些是“坏”胆固醇？	78
24. 什么是动脉粥样硬化？	79
25. 肥胖与高血脂有关系吗？	80
26. 哪些人需要检查自己的血脂？	81
27. 为什么要进行降脂治疗？	81
28. 如何控制血脂？	81
29. 饮食和运动对每个高血脂的人都有效吗？	82
30. 胆固醇已经达标，是否可以停药？	83
 二、冠心病	 84
1. 心脏在人体生命活动中具有什么样的作用？	84
2. 我们能让心脏好好跳动吗？	85
3. 什么是心血管系统？有什么作用？	85
4. 什么是血液循环？为什么说心脏是血液循环系统的动力泵？	86
5. 血液循环对人体有什么重要作用？	87
6. 什么是冠状动脉？心脏和冠状动脉有什么关系？	88
7. 什么是冠心病？	88
8. 冠心病有哪几种类型？	88
9. 冠心病有哪些常见的症状？	89
10. 冠心病最常见的临床表现是什么？	89
11. 心绞痛有哪些疼痛特点？	90
12. 为什么要特别注意症状不典型的冠心病？	90

13. 心肌梗塞时有哪些常见症状?	91
14. 诊断冠心病的常见方法有哪些?	92
15. 怀疑冠心病患者应如何做心电图检查?	93
16. 冠心病患者心电图有哪些表现?	93
17. 除心电图外, 诊断冠心病还应做哪些检查?	93
18. 突然胸痛或胸闷发作时病人自己应采取哪些 措施?	94
19. 冠心病患者常用治疗药物有哪些?	94
20. 冠心病患者应如何药物治疗?	94
21. 除药物治疗外, 冠心病还有哪些治疗?	95
22. 什么是冠脉造影?	95
23. 什么是冠脉 CT?	95
24. 什么是冠脉支架治疗?	95
25. 什么是冠脉搭桥治疗?	95
26. 冠心病可以治愈吗?	96
27. 冠心病是否需要长期药物治疗?	96
28. 冠心病长期服药需要注意哪些问题?	96
29. 冠心病药物治疗常见副作用有哪些?	96
30. 冠心病介入治疗后需要注意哪些问题?	96
31. 冠心病搭桥治疗后应注意什么?	97
32. 冠心病患者饮食应注意什么?	97
33. 冠心病患者应如何运动?	97
34. 冠心病患者是否需要戒烟、限酒?	97
35. 冠心病患者血脂应在什么水平?	97
36. 冠心病合并糖尿病患者血糖应如何控制?	98
37. 冠心病的患者家里应常备哪些药物?	98
38. 冠心病的治疗方法有哪些?	98

39. 冠心病的危险因素有哪些? 99
40. 如何知道自己是否有患冠心病的危险? 99

三、糖尿病 101

1. 什么是糖尿病? 101
2. 如何诊断糖尿病? 101
3. 糖尿病的主要症状是什么? 102
4. 胰岛素有什么作用? 103
5. 什么是“胰岛素绝对不足”和“胰岛素相对不足”? 103
6. 什么是1型糖尿病, 什么是2型糖尿病? 104
7. 什么是糖耐量? 104
8. 糖尿病能根治吗? 104
9. 糖尿病的病人及其相关人员应该了解哪些知识? 105
10. 糖尿病会遗传吗? 105
11. 糖尿病有哪些迹象? 106
12. 糖尿病对人体有哪些危害? 106
13. 糖尿病常见的并发症有哪些? 107
14. 糖尿病的主要死因是什么? 107
15. 糖尿病如何分型? 107
16. 糖尿病病人是否可以结婚? 婚后能否怀孕? ... 109
17. 为什么不良情绪影响糖尿病病人的康复? 109
18. 糖尿病急性并发症及慢性病变有哪些? 109
19. 什么叫低血糖? 低血糖的病因有哪些?
怎样预防? 110
20. 在什么情况下易出现低血糖昏迷? 112

21. 为什么病人低血糖昏迷 6 小时后就会死亡? ...	112
22. 怎样预防老年性糖尿病低血糖发生?	112
23. 什么叫苏木杰氏反应?	113
24. 为什么糖尿病病人容易感染?	113
25. 泌尿系感染是糖尿病的并发症吗? 应该注意 什么?	114
26. 什么是酮症酸中毒?	115
27. 糖尿病酮症酸中毒的诱因是什么? 哪些因素 影响其预后?	115
28. 酮症酸中毒有哪些临床表现?	116
29. 什么是非酮症高渗性糖尿病昏迷?	116
30. 非酮症高渗性糖尿病昏迷的诱因是什么? 其治疗原则有哪些?	117
31. 什么是糖尿病性神经病变?	117
32. 糖尿病并发神经性病变时有哪些临床表现? ...	117
33. 怎样防治糖尿病性神经病变?	119
34. 什么是糖尿病性大血管病变?	119
35. 糖尿病性心肌梗塞的预后怎样?	120
36. 糖尿病性微血管病变的特点是什么?	120
37. 糖尿病性肾病有哪些临床表现?	120
38. 糖尿病性肾病如何诊断?	121
39. 糖尿病性肾病如何防治?	122
40. 糖尿病性肾病的死亡原因是什么? 其预后 如何?	122
41. 糖尿病性肾病与高血压有什么关系?	123
42. 糖尿病性肾病与视网膜病变有什么关系?	123
43. 为什么说糖尿病性视网膜病变是危险的信号? ...	123

44. 糖尿病性脂肪肝如何形成?	124
45. 糖尿病与阳痿有什么关系?	124
46. 糖尿病对妊娠妇女有什么影响?	125
47. 糖尿病足是怎样发生的? 其预后如何?	126
48. 患糖尿病时易并发哪些皮肤病?	126
49. 老年性糖尿病常见哪些并发症?	127
50. 老年性糖尿病增多的原因是什么?	128
51. 老年性糖尿病的治疗应注意些什么?	128
52. 儿童糖尿病与成人糖尿病有何不同?	128
53. 糖尿病的防治包括哪些内容?	129
54. 糖尿病的饮食疗法有什么作用?	130
55. 糖尿病病人为什么吃含纤维多的饮食好?	130
56. 糖尿病病人为什么要限制饮酒?	131
57. 糖尿病病人为什么宜食用植物油?	131
58. 糖尿病病人如何控制饥饿感?	132
59. 糖尿病病人能吃水果吗?	133
60. 为什么糖尿病病人不能多吃糖?	134
61. 木糖醇能治疗糖尿病吗?	134
62. 糖尿病病人怎样灵活加餐?	134
63. 热源营养素有几种? 各产能量多少?	135
64. 糖尿病病人的总热量如何计算?	135
65. 糖尿病病人全天主食需要量应该怎样分配? ...	136
66. 怎样安排糖尿病病人的一天食谱?	136
67. 糖尿病病人常吃什么食物比较好?	138
68. 糖尿病病人不吃主食行吗?	138
69. 限制主食, 不限制含蛋白质多的副食, 是否 有利于糖尿病的控制?	139

70. 糖尿病性肾病病人的饮食应注意什么?	139
71. 临床常用哪些口服降血糖药物? 各有什么特点?	140
72. 糖尿病病人口服降血糖药物时, 应注意哪些问题?	140
73. 为什么肥胖型糖尿病病人不宜用优降糖而要选用二甲双胍呢?	141
74. 磺脲类降血糖药物有哪两种失效?	141
75. 二甲双胍有什么副作用? 如何服用?	142
76. 患糖尿病性肾病时, 为什么不能用二甲双胍?	142
77. 为什么糖尿病合并肺气肿、心力衰竭时, 禁用二甲双胍?	142
78. 糖尿病病人为什么要慎用心得安?	143
79. 糖尿病病人须禁用哪些药物?	143
80. 消渴丸治疗糖尿病有哪些优点?	143
81. 胰岛素治疗有何意义? 其适应症是什么?	144
82. 胰岛素治疗容易出现哪些不良反应?	145
83. 运动疗法对糖尿病病人有什么意义?	146
84. 糖尿病病人进行锻炼时应注意哪些事项?	146
85. 糖尿病病人在什么情况下不能体育锻炼?	147
86. 糖尿病并发微血管病变的患者, 活动时需注意什么?	147
87. 糖尿病并发动脉硬化的病人, 活动时需注意什么?	147
88. 适合糖尿病病人体育锻炼的方式有哪些?	147

四、呼吸道和肠道疾病	149
1. 什么是普通感冒？普通感冒与流感一样吗？ 疫苗能预防吗？	149
2. 如何预防流感？	149
3. 得了感冒、流感怎么办？	150
4. 什么叫慢性支气管炎？	151
5. 如何预防慢性支气管炎？	151
6. 慢性支气管炎患者在家庭防治及护理中应注意 哪些问题？	152
7. 什么叫腹泻？	152
8. 如何预防腹泻？	153
9. 发生腹泻怎么办？	154
10. 腹泻病人在什么情况下应该到医院治疗？	154
11. 腹泻患者在家庭治疗及护理中应该注意哪些 问题？	155
12. 什么是痢疾？	155
13. 得了痢疾怎么办？	156
14. 为什么要特别警惕中毒性痢疾？	156
五、艾滋病	158
1. 艾滋病是怎么回事？	158
2. 艾滋病是如何传播的？	158
3. 感染艾滋病病毒后为什么会 导致被感染者的 免疫缺陷？	159
4. 如何知道自己是否感染艾滋病？	160
5. 艾滋病是如何分期的？	161
6. 艾滋病患者具有哪些临床表现？	162

7. 艾滋病是怎样传播的？	166
六、妇科病	170
1. 常见的阴道炎有哪些？	170
2. 怎样能够预防阴道炎？	171
3. 服避孕药的有哪些常见问题？	172
4. 上环避孕比药物避孕有哪些优点？	173
5. 上环有哪些隐患？	174
6. 上环的副作用一般持续多长时间？	174
7. 什么是紧急避孕？	175
8. 紧急避孕法有哪些？	175
9. 要做好紧急避孕需要注意哪些问题？	176
10. 紧急避孕对预防性病、艾滋病有作用吗？	176
11. 子宫肌瘤是否需要手术切除？	177
12. 子宫长肌瘤是否需要将子宫切除？	177
13. 为什么怀孕后要做产前检查？	178
14. 产前检查包括哪些内容？	178
15. 子宫颈癌可以预防吗？	180
16. 什么是宫外孕？	180
17. 为什么会发生宫外孕？	181
18. 哪些人容易患宫外孕？	181
19. 患宫外孕有什么症状表现？	182
20. 宫外孕有什么危险吗？	182
21. 得了宫外孕可以不开刀吗？	182
22. 什么是宫外孕的非手术治疗？	183
23. 宫外孕手术治疗要切除子宫吗？	183
24. 得了宫外孕还有生育希望吗？	183

25. 宫外孕术后会再得宫外孕吗？	184
26. 什么是子宫内膜异位症？	184
27. 如何诊断子宫内膜异位症？	184
28. 子宫内膜异位症如何治疗？	185
 七、外科常识	 187
1. 如何处理手部外伤出血？	187
2. 受伤后异物存留怎样处理？	187
3. 现场如何处理四肢骨折？	188
4. 烫伤后如何处理？	188
5. 早晨起床后颈部疼痛如何处理？	189
6. 患有颈椎病应如何防治？	189
7. 如何防治肩周炎？	190
8. 牵拉小儿上肢后出现肘部疼痛应如何处理？	191
9. 出现肘部外侧疼痛应如何应对？	191
10. 手指出现弹响如何处理？	191
11. 手腕部及足背出现肿物如何处理？	192
12. 患有腰椎间盘突出症应如何治疗？	192
13. 如何防治腰椎骨质增生？	193
14. 怎样防治退行性骨关节病？	193
15. 患有急性胆囊炎应如何保健？	194
16. 患有胆石症应如何应对？	195
17. 患有痔疮应如何保健？	195
18. 如何防治泌尿系结石？	196
19. 如何防治慢性前列腺炎？	196
20. 怎样治疗前列腺增生症？	197
21. 如何防治膀胱炎？	197