

把健康带回家

FAMILY
GUIDE TO HEALTH

家庭健康指南

(第三版)

常爱民 编著



与您分享健康生活每一天

华南理工大学出版社

把健康带回家

FAMILY
GUIDE TO HEALTH

家庭健康指南

(第三版)

常爱民 编著

朱成全 主审



华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康指南/常爱民编著. —3版. —广州: 华南理工大学出版社, 2006. 11

ISBN 7-5623-2504-9

I. 家… II. 常… III. 家庭健康-指南 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123751 号

总发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutcl3@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

责任编辑: 周莉华

印刷者: 广东省农垦总局印刷厂

开本: 787mm×960mm 1/16 印张: 55 字数: 929 千

版次: 2006 年 11 月第 3 版 2006 年 11 月第 4 次印刷

印数: 10001~13000 册

定价: 99.00 元

版权所有 盗版必究

第一编 常见症状与急症

常见症状的诊察

① 高热	(3)
② 低热	(4)
③ 头痛	(5)
④ 眩晕	(6)
⑤ 昏迷	(7)
⑥ 晕厥 (昏厥)	(8)
⑦ 咯血	(9)
⑧ 呕血	(10)
⑨ 便血	(11)
⑩ 血尿	(12)
⑪ 紫癜	(13)
⑫ 胸痛	(14)
⑬ 急性腹痛	(15)
⑭ 慢性腹痛	(16)
⑮ 水肿	(17)
⑯ 黄疸	(18)
⑰ 腹泻	(19)
⑱ 腰背痛	(21)
⑲ 四肢痛	(22)
㉑ 呕吐	(24)
㉒ 淋巴结肿大	(25)
㉓ 吞咽困难	(26)
㉔ 咽痛	(26)
㉕ 呼吸困难	(27)
㉖ 咳嗽	(28)
㉗ 心悸	(29)

⑫ 紫绀	(29)
⑬ 鼻出血	(30)
⑭ 阴道出血	(31)
⑮ 尿频	(32)
⑯ 便秘	(33)
⑰ 惊厥	(34)
⑱ 脱发	(35)
⑲ 乳腺肿块	(36)

常见急症的处理

① 创伤	(37)
创伤	(37)
水火烫伤	(38)
中暑	(39)
冻伤	(40)
毒虫咬伤	(41)
外耳道异物	(44)
角膜结膜异物	(44)
异物梗喉 (呼吸道异物)	(45)
晕动症	(46)
急性感染伤口的处理	(46)
过敏反应	(47)
中毒	(48)
溺水	(52)
电击伤	(53)
骨折	(54)
内出血	(55)
窒息	(55)
休克	(56)
心跳骤停	(57)
② 急救处理	(59)
人工呼吸法	(59)

心脏按摩	(60)
心跳骤停急救	(61)
触电急救	(61)
溺水急救	(62)
中毒急救	(62)
外出血与止血	(63)
输血与献血	(65)
损伤的急救处理	(66)
病人搬运法	(67)

第二编 常用治疗方法与用药指南

常用治疗方法及诊断技术

①常用治疗方法	(71)
药物治疗	(71)
手术疗法	(72)
饮食疗法	(73)
心理疗法	(74)
运动疗法	(75)
针刺疗法	(76)
灸疗法	(78)
拔罐疗法	(79)
推拿疗法	(80)
脐疗法	(83)
熏洗疗法	(84)
雾化吸入疗法	(85)
刮痧疗法	(86)
音乐疗法	(87)
矿泉疗法	(88)
空气疗法	(89)
色彩疗法	(90)
冷冻疗法	(92)
激光疗法	(93)

磁疗法	(94)
放射疗法	(95)
化学疗法	(96)
免疫疗法	(98)
加热疗法	(99)
电化学疗法	(100)
② 常用诊断技术	(101)
X线诊断技术	(101)
磁共振成像诊断	(102)
超声诊断	(103)
纤维内镜	(104)
放射性核素显像检查	(106)
电生理	(108)
实验室检查	(109)

家庭用药指南

① 怎样保管药品	(116)
防止药品变质	(116)
分门别类贮存	(117)
勿使标签受损	(117)
② 怎样合理用药	(117)
遵照医嘱按时按量用药	(117)
不使用过期变质药品	(117)
注意服药方法与配伍禁忌	(118)
小儿及未成年人用药要点	(118)
老人用药须知	(119)
③ 常用中成药	(120)
辛温辛凉解表药	(120)
清热解毒消炎药	(122)
止咳化痰平喘药	(127)
祛风除湿止痛药	(128)
健脾消积导滞药	(130)

疏肝理气止痛药	(132)
活血化癥止痛药	(133)
补益气血肝肾药	(137)
养心安神镇静药	(142)
平肝潜阳降逆药	(143)
④常用西药	(144)
抗微生物药物	(144)
抗寄生虫病药	(149)
中枢神经系统药	(151)
心血管系统药	(154)
利尿药	(158)
呼吸系统药	(159)
消化系统药	(161)
血液系统药	(168)
抗过敏药	(170)
激素类药	(171)

第三编 常见疾病防治

常见传染病

①流行性感胃	(177)
②病毒性肝炎	(179)
③流行性腮腺炎	(182)
④细菌性痢疾	(184)
⑤流行性脑脊髓膜炎	(186)
⑥流行性乙型脑炎	(188)
⑦疟疾	(190)
⑧麻疹	(192)
⑨风疹	(194)
⑩水痘	(195)
⑪蛔虫病	(196)
⑫蛲虫病	(198)

⑬ 绦虫病	(199)
⑭ 血吸虫病	(200)
⑮ 钩端螺旋体病	(201)
⑯ 百日咳	(203)
⑰ 伤寒	(205)
⑱ 霍乱	(207)

常见内科病

① 急性支气管炎	(210)
② 慢性支气管炎	(212)
③ 支气管哮喘	(215)
④ 支气管扩张症	(218)
⑤ 大叶性肺炎	(221)
⑥ 肺脓肿	(223)
⑦ 肺结核	(226)
⑧ 结核性胸膜炎	(229)
⑨ 风湿热	(231)
⑩ 风湿性心脏病	(234)
⑪ 高血压病	(236)
⑫ 心绞痛	(239)
⑬ 心肌梗塞	(242)
⑭ 慢性肺源性心脏病	(245)
⑮ 亚急性细菌性心内膜炎	(248)
⑯ 病毒性心肌炎	(250)
⑰ 急性心包炎	(252)
⑱ 过早搏动	(254)
⑲ 阵发性室上性心动过速	(257)
⑳ 阵发性室性心动过速	(259)
㉑ 心房颤动	(261)
㉒ 房室传导阻滞	(263)

⑫ 反流性食管炎	(265)
⑬ 慢性胃炎	(267)
⑭ 消化性溃疡	(269)
⑮ 急性胰腺炎	(272)
⑯ 慢性胆囊炎	(274)
⑰ 肝硬化	(276)
⑱ 溃疡性结肠炎	(279)
⑲ 急性肠炎	(282)
⑳ 胃下垂	(284)
㉑ 糖尿病	(286)
㉒ 肾盂肾炎	(288)
㉓ 急性肾小球肾炎	(291)
㉔ 慢性肾小球肾炎	(293)
㉕ 下泌尿道感染	(295)
㉖ 甲状腺机能亢进症	(297)
㉗ 甲状腺机能减退症	(299)
㉘ 缺铁性贫血	(301)
㉙ 再生障碍性贫血	(303)
㉚ 面神经炎	(305)
㉛ 三叉神经痛	(307)
㉜ 多发性神经炎	(309)
㉝ 坐骨神经痛	(311)
㉞ 偏头痛	(313)
㉟ 重症肌无力	(315)
㊱ 神经衰弱	(316)
㊲ 瘧病	(318)
㊳ 抑郁症	(320)
㊴ 精神分裂症	(322)
㊵ 癲病	(324)
㊶ 脑动脉硬化症	(326)

⑤ 老年性痴呆	(328)
⑤ 脑出血	(330)
⑤ 蛛网膜下腔出血	(332)
⑤ 脑血栓形成	(334)
⑤ 脑栓塞	(336)

常见外科病

① 疖	(338)
② 痈	(339)
③ 急性蜂窝织炎	(341)
④ 丹毒	(342)
⑤ 急性淋巴管炎和急性淋巴结炎	(344)
⑥ 手指的急性化脓性感染	(346)
⑦ 破伤风	(347)
⑧ 急性乳房炎	(350)
⑨ 乳房囊性增生病	(353)
⑩ 腹外疝	(354)
⑪ 急性腹膜炎	(356)
⑫ 肠梗阻	(357)
⑬ 急性阑尾炎	(359)
⑭ 急性胆囊炎	(362)
⑮ 胆石症	(364)
⑯ 痔	(366)
⑰ 直肠脱垂	(368)
⑱ 隐睾	(370)
⑲ 急、慢性前列腺炎	(371)
㉑ 前列腺增生症	(373)
㉒ 尿石症	(375)
㉓ 男性不育	(377)
㉔ 落枕	(379)

② 肩关节脱位	(380)
③ 肘关节脱位	(382)
④ 桡骨小头半脱位	(383)
⑤ 狭窄性腱鞘炎	(384)
⑥ 肩关节周围炎	(386)
⑦ 急性腰扭伤	(388)
⑧ 腰椎间盘突出症	(390)
⑨ 颈椎病	(391)
⑩ 类风湿性关节炎	(394)

常见妇科病

① 功能性子宫出血	(396)
② 痛经	(400)
③ 闭经	(402)
④ 霉菌性阴道炎	(404)
⑤ 滴虫性阴道炎	(406)
⑥ 慢性宫颈炎	(407)
⑦ 急性盆腔炎	(409)
⑧ 慢性盆腔炎	(410)
⑨ 子宫脱垂	(412)
⑩ 妊娠呕吐	(414)
⑪ 妊娠中毒症	(416)
⑫ 流产	(419)
⑬ 宫外孕	(423)
⑭ 更年期综合征	(425)

常见儿科疾病

① 小儿肺炎	(428)
② 小儿支气管炎	(430)
③ 小儿支气管哮喘	(432)

④ 小儿惊厥	(435)
⑤ 小儿疳积	(437)
⑥ 小儿厌食症	(440)
⑦ 婴幼儿腹泻	(441)
⑧ 小儿泌尿道感染	(443)
⑨ 小儿遗尿症	(445)
⑩ 佝偻病	(447)
⑪ 手足搐搦症	(449)
⑫ 新生儿硬肿症	(451)
⑬ 儿童多动症	(453)

常见五官科疾病

① 急性卡他性结膜炎	(455)
② 睑缘炎	(456)
③ 睑腺炎	(458)
④ 沙眼	(459)
⑤ 睑板腺囊肿	(461)
⑥ 翼状胬肉	(461)
⑦ 青光眼	(462)
⑧ 细菌性角膜溃疡	(463)
⑨ 外耳道疖肿	(465)
⑩ 急性化脓性中耳炎	(466)
⑪ 慢性化脓性中耳炎	(469)
⑫ 慢性单纯性鼻炎	(471)
⑬ 慢性肥厚性鼻炎	(473)
⑭ 鼻窦炎	(474)
⑮ 急性扁桃体炎	(477)
⑯ 慢性扁桃体炎	(479)
⑰ 急性咽炎	(480)
⑱ 慢性咽炎	(482)

⑬ 口疮	(483)
⑭ 急性牙髓炎	(485)
⑮ 龋病	(486)
⑯ 牙周炎	(488)

皮肤病与性传播疾病

① 荨麻疹	(490)
② 湿疹	(492)
③ 药物性皮炎	(494)
④ 接触性皮炎	(496)
⑤ 神经性皮炎	(497)
⑥ 脂溢性皮炎	(499)
⑦ 手足癣	(501)
⑧ 牛皮癣	(503)
⑨ 带状疱疹	(505)
⑩ 白癣风	(507)
⑪ 黄褐斑	(509)
⑫ 痤疮	(510)
⑬ 痱子	(512)
⑭ 脓疱疮 (黄水疮)	(514)
⑮ 臭汗症	(515)
⑯ 疥疮	(517)
⑰ 生殖器疱疹	(519)
⑱ 尖锐湿疣	(520)
⑲ 淋病	(522)
⑳ 梅毒	(524)

常见肿瘤

① 脑瘤	(528)
② 鼻咽癌	(530)

③肺癌	(533)
④食管癌	(535)
⑤胃癌	(537)
⑥肝癌	(539)
⑦大肠癌	(541)
⑧肾癌	(543)
⑨膀胱癌	(546)
⑩白血病	(548)
⑪恶性淋巴瘤	(550)
⑫皮肤癌	(551)
⑬乳腺癌	(553)
⑭子宫颈癌	(555)

第四编 卫生保健

解剖生理常识

①运动系统	(559)
②神经系统	(562)
皮肤	(565)
感觉器	(566)
③循环系统	(568)
④呼吸系统	(570)
⑤消化系统	(572)
⑥泌尿系统	(574)
⑦生殖系统	(576)
男性生殖器	(576)
女性生殖器	(578)
⑧内分泌系统	(579)

卫生知识

①婴幼儿卫生	(581)
--------------	-------

新生儿的类型	(581)
新生儿护理	(583)
早产儿护理	(586)
母乳喂养	(588)
混合喂养	(591)
人工喂养	(592)
辅助食品的添加	(593)
幼儿喂养	(595)
小儿生长发育	(595)
婴幼儿保健	(600)
预防接种	(604)
② 儿童、少年卫生	(610)
生理特点与保健	(610)
心理发育与教育	(611)
学习与记忆	(613)
体育与休息	(614)
预防近视	(615)
③ 青春期卫生	(617)
青春期变化	(617)
青春期卫生	(619)
④ 婚姻卫生	(620)
性知识	(620)
恋爱与优生	(623)
结婚与优生	(624)
妊娠与优生	(625)
产前优生诊断	(628)
晚婚、晚育	(630)
避孕	(631)
绝育	(640)
⑤ 孕产期卫生	(641)
孕期保健	(641)
产时保健	(644)

产时卫生	(646)
产后保健	(647)
哺乳期保健	(651)
③老年卫生	(652)
更年期卫生	(652)
老年人各系统器官的老龄化现象	(654)
老年人的心理与行为变化	(656)
老年人的精神卫生	(658)
老年人的饮食卫生	(659)
老年人健康和体育活动	(662)
老年人的服药问题	(663)

家庭保健集锦

①饮食保健	(666)
饮食与营养	(666)
生命与营养	(667)
合理膳食	(668)
②运动保健	(675)
③心理保健	(680)
④娱乐健身	(687)
⑤性保健	(692)
⑥嗜好与健康	(705)
⑦自我按摩保健	(717)

第五编 传统医学

中医

①中医学的发展	(729)
②阴阳五行	(731)
阴阳学说	(731)
五行学说	(734)
阴阳与五行的关系	(737)