

北京名医世纪传媒

— 实 用 — 家庭医生手册

主 编 崔天国 王鲁奎 荣宝海

SHIYONG
JIATING YISHENG
SHOUCE

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

 河南科学技术出版社

实用家庭医生手册

SHIYONG JIATING YISHENG SHOUCHE

主 编 崔天国 王鲁奎 荣宝海

副主编 崔晓丽 孙庆颖 李 翠

杨田义

编著者 (按参加先后排序)

崔天国 王鲁奎 荣宝海

崔晓丽 孙庆颖 李 翠

杨田义 苏日亮 支凤杨

孙 芳 石 枫

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书由经验丰富的全科医师和相关专业人员编写,共20章。包括家庭医生与全方位健康建设、衰老性疾病、代谢性疾病、高血压病、冠心病、脑卒中、退变性疾病、肿瘤、乳腺疾病、妇科疾病、容易忽视的疾病、感染性与性传播疾病、心身疾病等近200种疾病的认知与防治措施,家庭用药知识、家庭药箱配备和常用药物简介,家庭简易治疗技术和自救互救技术,危重急症和意外伤害处理,以及心理问题类型、表现、调适与心理治疗等。本书涉猎面广,内容丰富,实用性强,适合家庭医生阅读参考,也可作为城乡家庭藏书,随时备查和答疑解惑。

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭医生手册/崔天国,王鲁奎,荣宝海主编. —郑州:河南科学技术出版社,2018.6

ISBN 978-7-5349-9142-4

I. ①实… II. ①崔… ②王… ③荣… III. ①家庭医学—手册
IV. ①R499-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第038519号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:杨磊石

文字编辑:韩志

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:吴朝洪

版式设计:王新红

责任印制:陈震财

印刷:河南瑞之光印刷股份有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:13.75 字数:345千字

版次:2018年6月第1版

2018年6月第1次印刷

定价:58.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换

前言

习近平总书记在全国卫生与健康大会上指出：“要将健康融入所有政策，人民共享共建；要把人民健康放在优先发展的战略地位；要重视重大疾病的防控，优化防控策略，最大程度减少人群患病。”具有战略眼光的健康建设思路让人们渴望快乐健康长寿和避免生命意外的梦想有了制度性保障。大数据显示许多疾病的发生率、致残率、致死率大幅度增加，有些疾病呈“井喷式”暴发，让许多人过早地失去了健康甚至宝贵的生命。未老先衰、英年早逝现象的出现为人们敲响了沉重的警钟，追究原因，最重要的一点是生命历程的防范措施落实不到位，一些人忽视了对应有知识和技能的了解、掌握和应用。

医学的过去和现在告诫人们：要十分重视“治未病”，防治结合，避免意外。从十月怀胎一朝分娩到生长发育生老病死，任何阶段都需要防范措施的百般呵护，用一生的健康行为交出合格答卷。这些功课包括健康建设、疾病防治、自救互救、心理调适、科学养生等的理性认知和必要技能。家庭医生、社区医生、专科医生、科研人员乃至每个生命个体和社会机构都应应为大众健康，为防病治病添砖加瓦，构筑强劲有力的安全防护网。

生命历程，包括精神健康和躯体健康两个区域，“上帝”和医生能够给予你的只是一小部分，更多的是要靠我们适时的有效防范和自救互救。人们需要懂得一些心理、医学、自救互救知识，用这些知识和技能保护自己，帮助别人，这正是我们编写本书的初衷和原动力。当然，不可能每个人都是专职医生，不可能总是为

“自己当医生”，患病时要去医院看医生，通过心理、生理治疗和爱心抚慰维持健康。慢性疾病，危重急症，生命意外，疑难杂症，通过医生给你的忠告、建议和自己的学习总结，你就会有清晰的思路进行“自我救助”，慢性病尤其如此。应时之举的“自救互救”也是必需的，可以为挽救生命创造条件。现代人需要家庭医生给予您贴心的照顾。

在出版社支持帮助下，参与编写的全科医师、专科医师、中医师、药剂师、理疗师、检验师通力合作，总结数十年从医经验教训，参考文献资料，请教专家学者编写本书。在编写过程中，反复讨论修改，力求多角度、多侧面、全方位探讨内容的科学性、实用性、针对性和具体措施的可行性，试图精雕细刻，对大众有用，让读者认可。如果读者能从本书中获得一些保持健康和防治疾病知识，为自己积蓄生命的正能量，快乐健康长寿人生，那是对编写者的莫大慰勉。

借此机会，对参考文献和资料的作者，访问过的长寿和患病者，关心本手册编写和提出宝贵意见的朋友，表示诚挚谢意。虽经百般努力，限于认识差异和专业水平，难免百密一疏，存有不妥和失误，恳请大众读者、全科医师、基层医务工作者、专家学者批评指正，若得赐教，我们不胜感激。

编著者

2017年10月

目 录

第1章 家庭医生与全方位健康建设	(1)
第一节 国家层面健康建设	(2)
一、健康中国建设主要指标	(2)
二、《纲要》主要指标解读	(3)
第二节 社会层面健康建设	(6)
一、强化管理	(6)
二、榜样效应	(7)
三、合理膳食	(7)
四、控烟限酒	(8)
五、健康环境	(9)
第三节 个人与家庭层面健康建设	(9)
一、生活规律拥有健康	(10)
二、长寿目标可望可及	(11)
三、避免“意外”贵在防范	(11)
四、精神养生善良宽容	(13)
五、乐活生活善待遗憾	(14)
六、健康第一	(15)
七、祝福自己依靠自己	(16)
八、学会放弃放大快乐	(17)
九、生活小细节,健康大作用	(18)
第四节 2016年膳食指南解读	(19)
一、食物多样,谷类为主	(20)
二、吃动平衡,健康体重	(20)
三、少盐少油,控糖限酒	(20)

四、多吃蔬菜,奶类大豆	(21)
五、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉	(21)
六、杜绝浪费,兴新食尚	(21)
第五节 签约家庭医生	(22)
一、拥有自己的“御医”	(22)
二、家庭医生的职责与责任	(23)
三、家庭医生服务范围与服务内容	(26)
四、家庭医生签约服务模式	(27)
第2章 衰老性疾病	(32)
第一节 衰老	(32)
一、衰老认知	(32)
二、防治措施	(40)
第二节 老年性痴呆与血管性痴呆	(44)
一、痴呆认知	(44)
二、防治措施	(46)
第三节 帕金森病	(47)
一、帕金森病认知	(47)
二、防治措施	(49)
第四节 老年性聋	(49)
一、老年性聋认知	(49)
二、防治措施	(51)
第五节 白内障	(52)
一、白内障认知	(52)
二、防治措施	(53)
第六节 前列腺增生症	(54)
一、前列腺增生症认知	(54)
二、诊断条件	(55)
三、防治措施	(56)
第七节 慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)	(57)

一、慢阻肺认知	(57)
二、临床表现	(58)
三、防治措施	(59)
第3章 代谢性疾病	(62)
第一节 代谢综合征	(62)
一、代谢综合征认知	(62)
二、防治措施	(63)
第二节 血脂异常	(63)
一、血脂异常认知	(63)
二、防治措施	(65)
第三节 高尿酸血症	(69)
一、高尿酸血症认知	(69)
二、高尿酸血症危害	(70)
三、防治措施	(71)
第四节 肥胖症	(72)
一、肥胖认知	(72)
二、防治措施	(75)
第五节 糖尿病	(77)
一、糖尿病认知	(77)
二、防治措施	(80)
第4章 高血压病	(90)
一、高血压认知	(90)
二、防治措施	(93)
三、健康评估与用药选择	(95)
第5章 冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	(98)
一、冠心病认知	(98)
二、防治措施	(103)
第6章 脑卒中(脑中风)	(108)
一、脑卒中认知	(108)

二、防治措施	(114)
第7章 退变性疾病	(119)
第一节 颈椎病	(119)
一、颈椎病认知	(119)
二、诊断提示	(121)
三、常用检查方法	(123)
四、防治措施	(126)
五、颈椎病综合性治疗措施	(131)
第二节 腰椎病	(134)
一、腰椎病认知	(134)
二、诊断提示	(137)
三、防治措施	(138)
第三节 肩周炎	(140)
一、肩周炎认知	(140)
二、防治措施	(141)
第四节 肩背痛	(143)
一、肩背痛认知	(143)
二、防治措施	(144)
第五节 膝关节骨性关节炎	(145)
一、膝关节病与下肢痛认知	(145)
二、防治措施	(147)
第六节 骨质疏松症	(148)
一、骨质疏松症认知	(148)
二、健康评估与治疗选择	(149)
三、防治措施	(150)
第8章 肿瘤的早期症状与治疗模式	(152)
一、肿瘤认知	(152)
二、肿瘤治疗模式	(157)

第 9 章 乳腺疾病	(161)
第一节 乳腺增生病	(161)
一、乳腺增生病认知	(161)
二、诊断提示	(162)
三、防治措施	(163)
第二节 乳腺纤维腺瘤	(165)
一、乳腺纤维腺瘤认知	(165)
二、诊断提示	(166)
三、防治措施	(166)
第三节 乳腺癌	(167)
一、乳腺癌认知	(167)
二、诊断提示	(169)
三、防治措施	(171)
第 10 章 妇科疾病	(177)
第一节 外阴与阴道炎症性疾病	(177)
一、外阴炎症	(177)
二、滴虫性阴道炎	(180)
第二节 子宫肌瘤	(181)
一、子宫肌瘤认知	(181)
二、诊断提示	(182)
三、防治措施	(182)
第三节 子宫脱垂	(184)
一、子宫脱垂疾病认知	(184)
二、诊断提示	(184)
三、防治措施	(185)
第四节 宫颈癌	(187)
一、宫颈癌疾病认知	(187)
二、诊断提示	(188)
三、防治措施	(189)

第五节 功能性子宫出血	(191)
一、功能性子宫出血认知	(191)
二、诊断提示	(193)
三、防治措施	(194)
第六节 卵巢囊肿	(197)
一、卵巢囊肿认知	(197)
二、诊断提示	(198)
三、防治措施	(199)
第七节 经前期紧张综合征	(200)
一、经前期紧张综合征认知	(200)
二、诊断提示	(201)
三、防治措施	(202)
第八节 围绝经期综合征	(203)
一、围绝经期综合征认知	(203)
二、诊断提示	(204)
三、防治措施	(205)
第 11 章 容易忽视的疾病	(208)
一、“胃病”	(208)
二、泪囊炎与泪溢症	(211)
三、过敏性结膜炎	(211)
四、表层巩膜炎与巩膜炎	(212)
五、干眼症与泪溢症	(213)
六、玻璃体混浊	(213)
七、酒糟鼻	(214)
八、口臭	(215)
九、口干症	(215)
十、中耳炎与鼓膜穿孔	(216)
十一、皮痛症	(217)
十二、雷诺病	(217)

十三、带状疱疹遗留神经痛	(218)
十四、脂溢性皮炎与脂溢性脱发	(219)
十五、寿斑与黑痣	(219)
十六、汗疱疹与湿疹	(221)
十七、汗管疣与传染性软疣	(221)
十八、外阴白斑	(222)
十九、甲沟炎与嵌甲	(223)
二十、下肢静脉曲张	(223)
二十一、男性乳腺发育	(224)
二十二、肩周炎	(224)
二十三、微血管性心绞痛	(225)
二十四、肠中风	(226)
二十五、胃、肠息肉	(226)
二十六、肛门疾病	(227)
二十七、脑萎缩	(228)
二十八、短暂性遗忘症	(228)
二十九、三叉神经痛	(229)
三十、痛风与假痛风	(229)
三十一、足跟痛	(230)
三十二、前列腺结石	(231)
三十三、子宫肌瘤与子宫脱垂	(232)
第 12 章 感染性与性传播疾病	(233)
一、感染性疾病	(233)
二、性传播疾病	(235)
第 13 章 亚健康状态	(238)
一、健康状态	(238)
二、亚健康状态	(239)
三、亚健康产生的原因	(241)
四、亚健康自我检测	(243)

五、亚健康防治措施	(246)
第 14 章 心身疾病	(253)
一、心身疾病认知	(253)
二、已经认知的心身疾病	(254)
第 15 章 家庭安全用药	(261)
一、用药基本知识	(261)
二、家庭药箱的配备	(268)
三、中药知识简介	(271)
四、家庭常用药物简介	(300)
第 16 章 家庭医生中医治疗技术	(324)
一、针法	(324)
二、灸法	(338)
三、拔罐法	(341)
四、推拿法	(342)
五、刮痧	(348)
第 17 章 常用自救互救技术	(351)
一、止血术	(351)
二、包扎术	(352)
三、固定术	(353)
四、心肺脑复苏术	(354)
五、人工呼吸术	(354)
六、人工循环术	(355)
第 18 章 危重急症	(356)
一、心绞痛	(356)
二、急性心肌梗死	(357)
三、心源性休克	(358)
四、急性左心衰竭	(359)
五、心律失常	(359)
六、心脏骤停	(360)

七、呼吸衰竭	(361)
八、高血压急症	(361)
九、急性脑血管病	(363)
十、上消化道出血	(365)
十一、过敏性休克	(366)
十二、脑水肿	(368)
十三、高热反应	(369)
十四、晕厥	(370)
十五、休克	(371)
十六、急腹症	(372)
十七、眩晕症	(372)
十八、泌尿系结石	(374)
十九、痛经	(374)
第 19 章 意外伤害	(376)
一、溺水	(376)
二、电击伤	(377)
三、中暑	(377)
四、煤气中毒(一氧化碳中毒)	(378)
五、急性中毒	(379)
六、蜂蜇伤及蛇咬伤	(380)
七、犬、猫、兔咬伤(狂犬病)	(381)
八、烫伤与烧伤	(382)
九、急性酒精中毒	(382)
十、食物中毒	(383)
十一、气管异物	(384)
十二、咽喉及食管异物	(385)
十三、鼻衄(鼻出血)	(385)
十四、食源性疾病	(386)

第 20 章 心理问题和心理治疗	(388)
一、心理问题的类型	(388)
二、心理问题的常见表现	(389)
三、疾病状态下患者不良心理表现	(394)
四、心理调适与心理治疗方法	(399)
附录 A 常用检验报告参考值	(409)
附录 B 家庭医生与生命历程健康物语	(414)
参考文献	(423)

第 1 章 家庭医生与全方位 健康建设

健康建设是一项极具现实意义,惠及全体国民的宏伟系统工程。这项伟大工程的全面完成需要多层面,全方位乃至全体社会成员的共同努力。后工业化、互联网信息化和大数据时代,人们的健康意识、健康观念、健康行为也发生了巨大变化,以健康为中心的健康建设目标正在日益深入人心,国家层面、社会层面、个人和家庭层面健康建设升高到了一个崭新的阶段。人们需要建立科学健康生活方式,摒弃不良生活习惯,完善医疗卫生保障措施,用医学科普知识,用一生的健康行为维护和促进健康。通过国家、社会、个人和家庭诸方面的共同努力,到 2030 年实现健康中国目标虽路途艰辛,但也并非遥不可及。

2016 年 10 月 25 日,中共中央、国务院公布的《“健康中国 2030”规划纲要》(以下简称《纲要》)为中国人的健康绘制了宏伟蓝图,目标明确,措施具体。三个层面的健康建设是有机联系的健康共同体,并随着社会进步,经济和科技发展以及人们的健康素养水平提高不断地完善和改进。《纲要》提出,到 2030 年人均预期寿命较目前再增加 3 岁,达到 79 岁。《纲要》还明确了建设目标:到 2030 年,促进全民健康的制度体系更加完善,健康领域发展更加协调,健康生活方式更得到普及,健康服务质量和健康保障水平不断提高,健康产业繁荣发展,基本实现健康公平,主要健康指标进入高收入国家行列。到 2050 年建成与社会主义现代

化相适应的健康国家。家庭医生是健康建设中不可或缺的重要力量,签约家庭医生在不久的将来会全面覆盖,结出丰硕果实。

第一节 国家层面健康建设

一、健康中国建设主要指标

健康中国建设主要指标见表 1-1。

表 1-1 健康中国建设主要指标

指标	2015 年	2020 年	2030 年
人均预期寿命(岁)	76.34	77.3	79
婴儿死亡率(‰)	8.1	7.5	5.0
5 岁以下儿童死亡率(‰)	10.7	9.5	6.0
孕产妇死亡率(1/10 万)	20.1	18.0	12.0
城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例(%)	89.6	90.6	92.2
居民健康素养水平(%)	10	20	30
经常参加体育锻炼人数(亿人)	3.6	4.35	5.3
重大慢性病过早死亡率(%)	19.1	比 2015 年降低 10%	比 2015 年降低 30%
每千人常住人口执业(助理)医师数(人)	2.2	2.5	3.0
个人卫生支出占卫生总费用的比重(%)	29.3%	28%左右	25%左右
地级及以上城市空气质量优良天数比率(%)	76.7%	>80%	持续改善
地表水质量达到或好于Ⅲ类水体比例(%)	66%	70%	
健康服务业总规模(万亿元)	—	>8	16