

内容全面 · 权威科学 · 好学易懂 · 保健指南

全民阅读
提升版



一部中国家庭必备的健康保健工具书

JIATING JIANKANG YILIAO SHIYONG DABAIKE

家庭 健康医疗 实用大百科

详尽介绍医疗、养生、保健等领域常识、方法、技巧的百科全书

《中国家庭养生保健书库》编委会◎编

上海科学普及出版社



一部中国家庭必备的健康保健工具书

家庭 健康医疗 实用大百科

《中国家庭养生保健书库》编委会◎编

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康医疗实用大百科 / 《中国家庭养生保健书库》编委会编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2015.6

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6444-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第059133号

策 划 胡名正

责任编辑 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

家庭健康医疗实用大百科

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm × 1040mm 1/16 印张 26 字数 640 000

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6444-7

定价: 59.00元

前言

Preface

我国医疗资源十分有限，医疗机构又普遍存在“以药养医”等弊端，上医院看病常常需要办理各种繁杂的手续，付出高昂的医疗费用，看病就医成了当前让老百姓最头疼的事儿。因此，多数人希望能在家中自助治疗一些疾病，而不用时时、事事都求助于医生。

自我治病防病、维护和促进身体的健康，这是完全可行的。只需要掌握医学基本常识、基本的护理技能和急救技能，就能在日常生活中成为自己最好的家庭医生，有力地捍卫自己和家人的健康。如果能做到对自己和家人的身体状况有较为清楚的了解，随时监测身体的各项指标，判断身体发出的各种疾病预警信号，就完全可以根据病情和经济情况选择合适的自疗妙方，从而免去了上医院求医的种种麻烦。

也有一些人对家庭自我保健和医疗抱怀疑态度，认为病了只能求助医生。事实上，这是过度放大了医生的作用。医生的治疗的确能缩短病程，缓解症状，这让多数人认为完全是医生的功劳。然而大家所不知道的一个真相是：许多疾病是可以通过身体自愈能力来治愈的，过度用药后反而会抑制身体本身的自愈能力。久而久之，人体会开始依赖医药。最高明的医生是我们身体本身的自愈力，只需要我们去引导它发挥作用，就可以轻轻松松地恢复健康。

慢性病如糖尿病、高血压，由于这些疾病是当前医学界尚未攻克的难题，医生并不能真正治愈它。因此，治疗过程中起着主体作用的仍是患者自己，患者只有长期坚持不懈地进行家庭治疗和护理，才能真正控制病情，提高生活质量，延长寿命。而医生仅仅起着指导作用。

在预防疾病、积极地做好自我保健方面，这更是医生难以做到的。只有自己根据自身体质和具体的生活环境，分析当前不良生活方式所带来的害处，积极地选择健康的生活方式，并持之以恒地坚持下去，才能真正达到防病的目的。当前，健康的意义已不再简单地被定义为“没有病的状态”，为了达到世界卫生组织所提出的现代人健康新标准，我们还需要缓解日益增加的压力，提高正在衰退的免疫力，增强自身活力，这些都需要自己来完成。

为帮助读者掌握最基本的医学常识和技能，指导日常生活中的家庭自我保健、治病防病，我们组织了专业人士精心编写了这部《家庭健康医疗实用大百科》。参与编写的

有知名医院的一线专家，也有从事医学研究的医学博士，他们有着深厚的理论基础，丰富的临床经验，以及严谨的科学精神。由于此类书通常被读者作为生活工具书使用，在内容的准确性和科学性方面，读者有很高的期望值，且治病防病关乎健康和生命，容不得半点疏忽。为此，我们的编撰人员秉着科学、严谨的编写原则，做了大量的资料收集工作，稿件编成后在许多问题上经过多方讨论，力求反映最新最准确的医疗技术信息，并按国家卫生部颁布的最新药物目录删除了已经停用的药物，以确保读者的健康和安全。

本书的内容涉及面很广，涵盖家庭健康医疗的各个方面，信息量非常丰富，是目前最全面的家庭健康医疗实用百科之一。书中共设有“健康检查篇”“常见病防治篇”“急救篇”“用药篇”四大篇。其中，“健康检查篇”介绍了各种自我检查的方法以及医院体检的基本常识，指导不同群体的读者在家采用自我检查方法判断自身健康状况，以积极预防疾病。“常见病防治篇”不仅详尽介绍了各种家庭常见疾病的治疗方法，以及在家自诊自疗的具体方案，还提出了什么情况需要就医的建议。“急救篇”用图文结合的方式介绍了各种危急情况下的急救措施和急救的基本常识，帮助读者轻松掌握各种急救技能。“用药篇”介绍了用药的基本常识和各种常见疾病的常规药物治疗方案，指导读者小心谨慎地为自己及家庭成员正确地对症下药。

拥有一位随叫随到的家庭医生是大多数人的梦想，最后，我们衷心希望这本书就能成为你不说话的家庭医生，随时为你解答种种疑惑，随时为你消除身体的不适，为你提供最贴心的健康服务，为你和你的家人的健康保驾护航。

编 者

目录

Contents

健康检查篇

第一章 健康检查基本知识

什么是健康检查	3
为什么要做健康检查	3
为什么要定期接受健康检查	4
什么人该做健康检查	4
该多久做一次健康检查	5
健康检查的原则	6
健康检查的类型	6
健康体检的场地和器材	7
体格检查的方法	8
体检前应做好哪些准备	10
去哪里体检最有保障	12
怎样选择适合自己的体检项目	12
影响健康检查质量的因素	14
正确解读健康检查结果	16
健康检查须知	19
走出健康检查的种种误区	20
注意健康警报	21
自我监测的目的和内容	23

自我保健的6个提示	24
健康标准的自我检测	24
24小时健康自测	25
用运动指标做免费体检	26
中老年自我体质快速检验法	27
老年人的自我检查	27

第二章 健康检查的项目

一般检查	29
眼科检查	31
口腔科检查	33
耳鼻喉科检查	34
儿科检查	35
内科检查	39
外科检查	40
妇科检查	44
皮肤科检查	47
神经科检查	49
普通X线检查	51

CT检查	52	尿液常规检查	64
核医学检查	53	粪便常规检查	65
B超检查	55	血糖检查	66
磁共振检查	56	血脂检查	67
内镜检查	57	肾功能检查	68
心电图检查	60	尿酸检查	69
脑电图检查	61	血清胆红素检查	69
血液常规检查	62	血清蛋白检查	70
常见异常现象及相应处理方案	63	乙肝两对半检查	71

常见病防治篇

第一章 心脏和循环系统疾病

高血压	75
动脉硬化症	76
冠心病	78
心绞痛	79
心律不齐	80
心力衰竭	81
心包炎	82
心肌病	83
静脉曲张	85

第二章 消化系统疾病

胃食管反流病	86
食管癌	87
胃及十二指肠溃疡	88
胃癌	89
胰腺炎	89
胰腺癌	90
肝硬化	91
肝炎	92

胆结石	93
阑尾炎	95
结肠直肠癌	96
溃疡性结肠炎	97
痔疮	99

第三章 呼吸系统疾病

感冒	101
流行性感冒	102
哮喘	103
肺炎	104
肺癌	105
结核病	106

第四章 运动系统疾病

骨质疏松症	107
关节炎	108
痛风	108
骨髓炎	109
背痛	111

肩周炎·····	111
----------	-----

第五章 神经系统疾病

头痛·····	113
偏头痛·····	114
中风·····	114
癫痫症·····	116
脑膜炎·····	117
椎间盘突出症·····	118
多发性硬化症·····	119
运动神经元病·····	120
阿尔茨海默病·····	120
帕金森病·····	121
抑郁症·····	123

第六章 健康检查基本知识

糖尿病·····	125
甲状腺功能减退·····	126
甲状腺功能亢进·····	127

第七章 血液及免疫系统疾病

贫血症·····	128
溶血性贫血·····	129
血友病·····	129
急性白血病·····	130
慢性白血病·····	130
再生障碍性贫血·····	131
败血症·····	131
获得性免疫缺陷综合征·····	132

第八章 泌尿生殖系统疾病

肾结石·····	135
----------	-----

肾炎·····	136
尿路感染·····	137
膀胱炎·····	139
尿失禁·····	140
月经不调·····	141
经前期紧张综合征·····	142
更年期综合征·····	142
乳房肿块·····	143
乳腺癌·····	144
子宫肌瘤·····	145
子宫内膜异位·····	145
子宫癌·····	146
卵巢囊肿·····	146
卵巢癌·····	147
宫颈癌·····	147
前列腺肥大·····	148
前列腺癌·····	149
睾丸癌·····	150
阳痿·····	151
男性不育症·····	151
女性不孕症·····	152

第九章 眼、耳、鼻、喉疾病

结膜炎·····	154
白内障·····	154
青光眼·····	155
黄斑变性·····	156
耳聋·····	157
鼻出血·····	158
花粉热和常年性鼻炎·····	159
鼻窦炎·····	159

第十章 皮肤疾病

湿疹（皮炎）·····	161
-------------	-----

荨麻疹..... 162

痤疮..... 162

皮肤癌..... 163

脱发症..... 164

第十一章 感染性疾病

百日咳..... 166

破伤风..... 166

腮腺炎..... 167

水痘..... 168

麻疹..... 169

风疹..... 170

单纯疱疹..... 170

带状疱疹..... 171

第十二章 儿童疾病

感冒、咽喉痛..... 173

支气管炎..... 173

儿童偏头痛..... 173

热性惊厥..... 174

儿童湿疹..... 175

儿童泌尿道感染..... 175

婴儿猝死综合征..... 176

急救篇

第一章 急救基本知识

什么是急救..... 179

急救工具..... 179

家庭小药箱..... 180

生命迹象..... 182

呼吸顺畅..... 182

循环系统..... 183

人工呼吸..... 184

胸部按压..... 185

二人轮流对伤者实施人工呼吸..... 186

使伤者处于有利于恢复呼吸的状态..... 187

伤者大量出血时如何按压伤口..... 187

急救人员的职责..... 190

紧急事故的处理措施..... 190

特殊事故和伤害..... 190

紧急事故处理须知..... 191

艾滋病病毒的危險..... 192

第二章 急救措施

搬动伤者..... 193

搬动伤者的基本规则..... 193

只有一个急救人员时如何搬动伤者..... 194

有两个急救人员时如何搬动伤者..... 195

有两个以上的急救人员时如何搬动伤者..... 198

脱去伤者的外套..... 199

脱去伤者的袜子..... 200

脱去伤者头上的安全帽..... 200

体外流血..... 202

体内出血..... 203

窒息..... 204

哽住..... 204

溺水..... 207

吸入大量烟雾或煤气..... 207

因被勒压导致呼吸困难..... 208

烧伤..... 209

衣物着火造成的烧伤·····	210	头痛·····	227
高温烧伤与烫伤·····	210	耳痛·····	227
化学药剂烧伤·····	211	痛经·····	228
眼睛被化学药剂烧伤·····	212	鼻窦痛·····	228
电烧伤·····	213	牙痛·····	229
心绞痛·····	213	被猫、狗咬伤·····	229
心搏停止·····	214	被蛇咬伤·····	230
心脏病·····	214	被昆虫叮咬受伤·····	230
休克·····	215	被昆虫蜇伤·····	231
挤压伤·····	217	眼圈淤青·····	231
脱臼·····	218	轻微的刀伤、割伤和擦伤引起的流血	232
中暑·····	219	流鼻血·····	233
中暑衰竭·····	219	牙龈出血和牙槽出血·····	233
体温过低·····	220	轻微烧伤与烫伤·····	234
冻伤·····	221	晕厥·····	235
骨折·····	221	发热·····	235
闭合骨折和开放骨折·····	222	耳朵里的异物·····	236
颈部骨折·····	223	眼睛里的异物·····	236
脊柱骨折·····	224	鼻子上的异物·····	237
肌肉拉伤·····	225	碎片·····	237
背痛·····	226	恶心与呕吐·····	238

用药篇

第一章 用药基本知识

什么是药物·····	241	处方药与非处方药·····	249
药物作用与疾病的关系·····	241	缓释剂和控释剂·····	250
药物的剂型·····	242	慎用、忌用与禁用·····	251
基本给药方法·····	244	“遵医嘱”的含义·····	251
药物的剂量·····	245	如何区分药品、保健食品·····	252
药品的通用名、商品名和别名·····	245	家庭常备药品注意事项·····	252
药品的有效期、失效期·····	246	家庭药箱常备药·····	253
药品批准文号和生产批号·····	246	旅游用药的配备·····	254
如何鉴别药品的假冒伪劣·····	247	自购药品应注意的问题·····	255
如何判断药品是否变质·····	248	药物个体差异·····	256
		药物的不良反应及其种类·····	257
		如何判断药物不良反应·····	259

怎样预防药物不良反应·····	260	联合用药不宜多·····	291
如何应对药物不良反应·····	262	用药应注意性别差异·····	291
几种特殊的药物不良反应·····	262	正确的用药观·····	292
药物不良反应影响心理健康·····	264	家庭用药的误区·····	293
常用维生素的不良反应·····	265	家庭用药禁忌·····	296
为何会产生耐药性·····	266	不要随意改变药物的剂型·····	298
正确认识化疗药·····	267	生物制品及其分类·····	299
滥用药及其害处·····	268	抗细菌、真菌、病毒如何用药·····	299
什么是药源性疾病·····	269	服用中药的禁忌·····	300
药源性疾病的危害·····	270	服用西药的禁忌·····	301
诱发药源性疾病的原因·····	270	保健品不可随意用·····	303
药源性疾病的预防·····	272	中药汤剂的正确煎法·····	303
药物热·····	272	中药汤剂的正确服法·····	305
药物对肝脏的损害·····	273	用药引提高中成药疗效的窍门·····	306
损害肝脏的药物·····	274	服药时间的掌握·····	307
引起药物性肝损害的其他因素·····	274	服用胶囊剂、片剂的技巧·····	308
容易对肾脏造成损害的药物·····	275	正确服用药酒的技巧·····	309
如何减少药物对肾脏的损害·····	276		
药物对食管损伤·····	276		
药物对胃肠造成的损害·····	278		
损伤胃肠道的药物·····	278		
药物性肠病·····	279		
药源性心脏病·····	279		
药物对肺的损害·····	281		
药源性肺炎·····	281		
药源性耳聋·····	282		
引起药源性耳聋的药物·····	283		
引起神经系统损害的药物·····	283		
药物对血液系统的损害·····	284		
药物致突变、致畸、致癌和致残·····	285		
药物引起的血钾异常·····	286		
警惕药源性高血糖·····	286		
口服补液要防高钠血症·····	287		
药物相互作用·····	288		
哪些中西药不可合用·····	289		
哪些常用西药不能合用·····	290		
		第二章 家庭特殊成员用药	
		新生儿用药·····	310
		婴儿期（2岁以内）用药·····	311
		儿童期（2~12岁）用药·····	312
		儿童用药的误区·····	312
		儿童用药禁忌·····	313
		儿童服用补剂注意事项·····	314
		儿童预防接种的注意事项·····	315
		儿童剂量的折算·····	316
		儿童中成药的选用·····	317
		儿童常用中成药·····	317
		如何选用儿童止咳药·····	319
		怎样给孩子喂药·····	319
		孕妇用药注意事项·····	320
		孕妇尿路感染如何用药·····	321
		维生素对孕妇的影响·····	322
		哺乳期妇女服药对婴儿的影响·····	323

哺乳期妇女用药注意事项·····	324	睑腺炎·····	353
老年人用药的特点·····	324	外耳道疖·····	353
老年人用药注意事项·····	326	急性化脓性中耳炎·····	354
老年人应该慎用药物·····	327	慢性化脓性中耳炎·····	354
		盯眦栓塞·····	354
		突发性耳聋·····	354
		过敏性鼻炎·····	355
第三章 家庭常见病的药物治疗		慢性鼻炎·····	355
感冒·····	329	慢性咽炎·····	356
咳嗽、咳痰·····	331	湿疹·····	357
支气管哮喘·····	332	荨麻疹·····	358
慢性支气管炎·····	334	手癣足癣·····	358
病毒性肺炎·····	335	痤疮·····	359
肺结核·····	335	脓疱疮·····	360
高血压·····	337	疥疮·····	360
冠心病·····	338	失眠·····	360
心力衰竭·····	339	抑郁症·····	361
高脂血症·····	340	神经衰弱·····	361
胃酸过多症·····	341	头痛·····	362
慢性胃炎·····	343	偏头痛·····	363
消化性溃疡·····	344	糖尿病·····	364
胃肠痉挛·····	344	甲状腺功能亢进症·····	365
腹胀·····	345	甲状腺功能减退症·····	366
腹泻·····	346	单纯性肥胖症·····	366
便秘·····	347	缺铁性贫血·····	367
痔疮·····	348	巨幼红细胞性贫血·····	368
慢性肝炎·····	349	溶血性贫血·····	369
口疮·····	349	白细胞减少症·····	369
牙痛·····	350	滴虫性阴道炎·····	370
牙周病·····	351	念珠菌性阴道炎·····	370
牙龈炎·····	351	前列腺增生·····	371
急性结膜炎·····	352	类风湿关节炎·····	372
慢性结膜炎·····	352	骨质疏松症·····	373
沙眼·····	353		

附录

正确使用自己的身体

呵护健康第一道防线——皮肤·····	377
强壮骨骼，打造人体的支架·····	380
关爱心脏健康·····	381
肺需要精心呵护·····	384
呵护排毒器官——肝脏·····	386

调养脾胃，巩固后天之本·····	388
养肾，巩固先天之本·····	391
乳房的保健·····	392
正确用脑·····	393
内分泌系统健康不容忽视·····	395
呵护生殖系统·····	399



健康检查篇



第一章

健康检查基本知识

什么是健康检查

一般认为，健康检查是在身体尚无明显病症出现前对全身各重要器官做筛检，以准确诊断各种重要器官功能是否正常，同时排除一些可能对健康带来重大威胁的常见疾病。

疾病的种类成千上万，因此在去医院进行健康检查之前，应该先确定检查的目的，即究竟要检查哪些器官组织的功能是否正常，或究竟要检查哪种疾病是否存在。只有这样，才不会浪费时间与金钱，达到检查的目的。

具体来说，一般的健康检查可以分为三大类。

人体器官的功能性检查

肾脏检查、肝脏检查、肺功能检查、血脂检查、甲状腺功能检查、血液检查、尿液检查等。

人体器官的结构性检查

大肠镜检查、磁共振检查、X线检查、B超检查、胃镜检查、心电图检查，以及骨密度检查等。

生命征象检查

对人的身体外观与整体进行检查，如身高、体重、血压、听力、视力、呼吸以及心跳等。

通过以上三大类检查，一般来说就可以鉴定受检者的健康状况，以及是否有潜

在的疾病，从而早发现、早治疗，以降低罹患重大疾病的概率。

为什么要做健康检查

健康检查作为一种变被动看病为主动检查、变消极治病为积极防病的新型自我保健方式，西方国家早在20世纪五六十年代就已流行开来，并逐渐成为人们的一种习惯。在我国，随着人民生活水平的提高，尤其是在经历了SARS后，人们开始更加珍惜自己的宝贵生命，对健康的认识也有了很大提高，一些人在加强身体锻炼的同时，开始把做健康检查列为自己日常生活的必须。那么，它究竟有哪些好处呢？进行健康检查最为重要的、最直接的目的就是尽早发现那些潜伏在身体里的“定时炸弹”——疾病，从而做到早发现、早确诊和早治疗。众所周知，人体的很多疾病具有隐匿性，在早期几乎没有任何明显症状，如高血压，我们几乎感觉不到自己的身体有什么症状。当机体出现较为明显的临床症状时，我们的身体器官早已被损害了，病情也已经发展到了较为严重的阶段。这时再去治疗，不仅会耗费大量的财力、精力和时间，而且治愈率也相对较低（相对于早期发现及时治疗）。而通过健康检查，可以提前发现一些危及生命的疾病征兆，从而为及时治疗赢得宝贵的

时间，以保护我们宝贵的生命。如被称为“人类杀手”的癌症，尽管它很难治愈（在中晚期），但如果能在早期发现它，就能通过手术将肿瘤切除，其复发率相当低。

现在，医院的常规健康检查费用都不高，所以，花较少的钱去获取健康，健康检查不失为上策。

为什么要定期接受健康检查

我们一起来看这样两组医学调查报告：报告一：2004年某单位组织职工去医院做健康体检，受检者总人数是2532人。检查的结果显示，此次体检共查出糖尿病32人，约占1%；高血压102人，约占4%；高血脂127人，约占5%；肺癌3人，约占0.1%左右；乳房疾病45人，约占1.8%，其中乳腺癌1人，约占0.04%。报告二：某高校在对学校教师的一次定期健康检查中发现：被检查的532名教师中，有半数以上的人患有各种不同的疾病，其中有几人还患有早期肿瘤。

因此为了我们的健康，为了把体内的疾病因子消灭在萌芽状态，我们每个人都十分有必要进行定期健康检查。

正所谓，冰冻三尺，非一日之寒。从医学的角度讲，任何疾病的发生都有一个过程。很多医学专家都认为人体内疾病的发生，可以分为5个阶段。

易感染期，此期疾病虽然没有明显地出现，但已有危险因子存在了，如失眠多梦、酗酒抽烟、体重超重、胆固醇过高、血糖过高等。

临床前期，此时疾病因子已经在人体某些部位发生病理变化，但在外观或在日常生活中未表现出明显症状。

临床期，此时疾病症状逐渐表现出来。

残障期，疾病晚期。

死亡，身体功能的破坏影响到正常生理代谢，诱发身体重要器官步入衰退期，导致死亡。

在现实生活中，很多人都会等到自己身体疾病的症状完全显露出来后，再去医院检查治疗。事实上，人体的很多疾病，包括癌症，若在临床前期发现，并及时积极地进行治疗，完全可以取得理想的治疗效果。而这一前提的实现，就是通过定期的健康检查，提前发现可能导致疾病产生的危险因子。

什么人该做健康检查

严格地说，我们每个人都有必要做健康检查，因为疾病袭来时可不会管你是年轻，还是年老。

不可否认，在22岁以前，身体的抵抗力是最强的，一些常见疾病，如感冒、发热，我们可以吃药，甚至通过加强锻炼，就能轻松治愈。但是，一些危及生命、初期很少有症状的疾病，如肿瘤、白血病、尿毒症等，即使身体抵抗力再强，一旦它们袭来，我们是无论如何也抵抗不了的。对于这些疾病，对付它们最好的办法就是提前知晓它们，并将其消灭在萌芽状态，而要做到这一点，就理所当然地要进行健康检查。

除了身强力壮的青年人需要进行健康检查外，以下几类人更需要健康检查。

慢性病患者。所谓慢性病患者，是指那些患有哮喘、胃病、糖尿病等慢性疾病的人。在医生的治疗下，或由于其他原因，这些患者的病情开始出现了好转，但这绝不意味着可以不去医院检查了，那样的话只会前功尽弃。因为糖尿病、哮喘等慢性疾病需要一个长期的、不间断的治疗过程，才可能将它们彻底治愈。所以，慢性