

现代家庭医疗 与保健指南

王清贵 戚进 李顺民 曹庆志 张淑华 主编



黑龙江科学技术出版社

现代家庭医疗与保健指南

王清贵 戚进 李顺民 曹庆志 张淑华 主编



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

责任编辑 车承棣
封面设计 洪 冰
版式设计 邹旭昌

现代家庭医疗与保健指南

王清贵 戚 进 李顺民 曹庆志 张淑华 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 哈尔滨德赛技术开发有限公司

印 刷 哈尔滨工程大学印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 6.5

字 数 131 000

版 次 2000 年 5 月第 1 版·2000 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-5 000

书 号 ISBN 7-5388-3611-X/R·767

定 价 11.50 元

《现代家庭医疗与保健指南》编委会

主 编	王清贵 张淑华	戚 进	李顺民	曹庆志
副主编	任春香 李传前 蒲有能 公维存	杨晓清 曾亚庆 盛生宽 郑恩香	文恒彦 包德贵 陈清春 刘乃元	钱寿元 贾太平 范玉义 李永芬
编 委	王清贵 包德贵 曾亚庆 赵启萍 李顺民 任春香 郑恩香	宁小波 杨晓清 施宝兴 酒素平 李传前 陈清春 刘乃元	王丽华 张淑华 贾太平 蒲有能 钱寿元 范玉义 李永芬	王礼堂 戚 进 索海芬 盛生宽 文恒彦 公维存 曹庆志

前 言

近年来，随着生活水平的不断提高，人们越来越注重医学保健。为了尽快普及医学保健知识，提高人们的生活质量，达到人人享有卫生保健的奋斗目标，我们组织有关人员编写了《现代家庭医疗与保健指南》一书，以满足人们对医学保健知识的需求。

本书主要是针对人们在医学保健中遇到的热点、难点问题而写的，全书简明扼要，重点突出，注重家庭实用。其内容包括内科、儿科、皮肤科、五官科等常见疾病的防治，妇女保健，性医学保健，女性健美与养生，其他综合保健等。读者一书在手，就如同请了一位“家庭医生”，相信会给读者带来许多方便和益处。

在编写过程中，我们参考了大量书籍，并引用了有关资料。限于篇幅，未详细注明，谨向原作者深表谢意。本书在撰写过程中，得到有关专家、教授的大力支持和帮助，谨在此致以崇高的谢意。

王清贵

2000 年元月

目 录

一、内科疾病的防治

1. 肺气肿患者为什么要吸氧治疗 (1)
2. 怎样预防慢性肺源性心脏病 (2)
3. 肺结核患者必须住院治疗吗 (3)
4. 怎样预防心血管疾病 (4)
5. 影响高血压病预后的主要因素 (5)
6. 老年高血压病患者主要禁忌是什么 (6)
7. 如何预防高血压病 (7)
8. 如何预防冠心病 (8)
9. 高血压病的家庭治疗..... (10)
10. 心肌梗死有哪些并发症 (11)
11. 先天性心脏病的防治 (12)
12. 消化性溃疡的治疗 (13)
13. 肝硬化的病因是什么 (14)
14. 维生素可防治脂肪肝 (16)
15. 检查肝功能是否要空腹抽血 (17)
16. 老年人便秘的饮食疗法 (17)
17. 老年人便秘怎么办 (18)
18. 怎样早期诊断直肠癌 (19)
19. 前列腺肥大的综合治疗 (20)
20. 扁桃体炎容易诱发急性肾炎 (22)
21. 如何诊治乳糜尿 (23)

22. 糖尿病人的生活保健	(24)
23. 如何预防肥胖症	(25)
24. 如何防治风湿性关节炎	(26)
25. 如何预防病毒性肝炎	(28)
26. 如何预防脊髓灰质炎	(29)
27. 如何预防流行性出血热	(30)
28. 如何防治钩虫病	(31)
29. 偏头痛的发病原因及预防	(33)
30. 如何防治神经衰弱	(34)
31. 神经衰弱的治疗	(35)
32. 癫痫的发病原因知多少	(37)
33. 脑血管意外有哪些危险因素	(38)
34. 怎样护理中风急性期后的病人	(39)
35. 中风后瘫痪病人怎样进行功能锻炼	(41)
36. 老年人血栓形成的原因及预防	(42)
37. 如何进行精神保健	(43)
38. 老年期抑郁症的自我疗法	(44)
39. 老年人健康长寿的秘诀	(45)
40. 怎样保持老年人的智力不衰	(46)
41. 如何防治老年性痴呆	(47)
42. 癌症有哪些早期信号	(48)
43. 如何预防癌症	(49)
44. 维生素可以预防癌症	(51)
45. 怎样防治晕车	(52)
46. 如何防治一氧化碳中毒	(53)
47. 如何防治夏季中暑	(54)

二、儿科疾病的防治

1. 如何预防小儿缺铁性贫血…………… (56)
2. 孩子患了遗尿症怎么办…………… (57)
3. 肾病综合征有哪些危害…………… (58)
4. 夜惊和梦游的原因与防治…………… (59)
5. 常见小儿免疫缺陷性疾病有哪些…………… (60)
6. 肥胖对儿童的危害大…………… (61)
7. 性早熟及其处理方法…………… (62)
8. 小儿病理性多汗有哪些…………… (64)
9. 什么是小儿生长痛…………… (65)
10. 小儿学会说话的迟早与智能有关吗 …… (65)
11. 如何护理新生儿脐带 …… (66)
12. 儿童长时间日晒易致皮肤癌 …… (67)

三、皮肤、五官科疾病的防治

1. 婚前应治愈的皮肤病…………… (69)
2. 冬季皮肤皲裂症的防治…………… (70)
3. 如何防治黄癣…………… (71)
4. 如何防治疥疮…………… (72)
5. 如何防治手足癣和甲癣…………… (73)
6. 如何防治寻常性痤疮…………… (74)
7. 怎样正确刷牙…………… (75)
8. 眼病的常用中医治疗方法…………… (77)

四、妇女保健

1. 妇女尿道综合征的防治…………… (79)

2. 细菌性阴道病及其治疗·····	(79)
3. 滴虫性阴道炎及其防治·····	(80)
4. 霉菌性阴道炎及其防治·····	(81)
5. 病理性白带的临床表现及治疗·····	(82)
6. 外阴白斑的中药治疗·····	(83)
7. 乳房大小与乳汁分泌有关吗·····	(84)
8. 少女泌乳应当心·····	(85)
9. 妇女乳头流液应注意·····	(86)
10. 怎样正确处理怀孕期间的各种不适·····	(88)
11. 哪些原因可以导致宫外孕·····	(89)
12. 不孕症应怎样预防·····	(90)
13. 孕妇最好不要乘飞机·····	(92)
14. 婚前检查不可少·····	(93)
15. 孕妇为何容易患痔疮·····	(94)
16. 孕妇为什么易腰痛·····	(95)
17. 孕妇怎样平安度过夏天·····	(96)
18. 人工流产后对生育有何影响·····	(97)
19. 产前诊断可预防遗传病·····	(98)
20. 常见的引起胎儿致畸的药物有哪些·····	(99)
21. 患有慢性疾病的妇女是否可以生育·····	(100)
22. 孕妇旅行要小心·····	(102)
23. 怀孕初期有哪些临床表现·····	(103)
24. 如何防治早孕反应·····	(105)
25. 自然流产的原因有哪些·····	(106)
26. 胎儿臀位的治疗及预防·····	(107)
27. 胎儿先天性畸形的防治·····	(109)
28. 如何进行胎教·····	(110)

五、性医学保健

1. 如何保持正常的性功能 (112)
2. 精液有利于女性身体健康 (113)
3. 妇女发生性交痛的原因及处理 (114)
4. 为什么健康的性生活对疾病的康复有利 (115)
5. 怎样预防阳痿 (116)
6. 肾虚阳痿的饮食疗法 (117)
7. 夫妻房事有宜忌 (118)
8. 和谐的性生活有益身体健康 (120)
9. 女性阴液是性唤起的重要标志 (121)
10. 应该注意保护阴唇..... (123)
11. 妇女锻炼会阴好处多..... (124)
12. 慢性病患者如何保持性生活..... (125)
13. 年轻妇女为何也会出现阴道干涩..... (126)
14. 性交过敏症的原因是什么..... (128)
15. 哪些药物可降低性欲..... (129)
16. 女性性欲低下的自我治疗..... (130)
17. 阴茎经常勃起是否会加重前列腺炎..... (132)
18. 夫妻怎样建立和谐的性生活..... (133)
19. 性功能失调的心理治疗..... (134)
20. 手淫是有益还是有害呢..... (136)
21. 衣原体感染对人们身体危害大..... (137)
22. 淋病的诊断与治疗..... (139)
23. 梅毒的诊断与治疗..... (140)
24. 软下疳的诊断与治疗..... (141)
25. 性病性淋巴肉芽肿的诊断与治疗..... (142)

26. 艾滋病的诊断与治疗·····	(143)
27. 生殖器疱疹的诊断与治疗·····	(144)
28. 外阴尖锐湿疣的诊断与治疗·····	(145)
29. 非淋菌性尿道炎的诊断治疗·····	(146)
30. 尖锐湿疣的激光治疗·····	(147)
31. 淋病诊断应慎重·····	(148)

六、女性健美与养生

1. 乳房平坦怎么办·····	(150)
2. 坚持锻炼可使乳房更健美·····	(151)
3. 怎样科学地保养乳房·····	(152)
4. 怎样使青春期乳房更健美·····	(153)
5. 女性乳房的特殊功能·····	(154)
6. 乳房为什么会痛·····	(155)
7. 乳房为什么还会“返老还童”·····	(156)
8. 青春女性常见哪些乳房病·····	(158)
9. 哪些妇女要警惕乳腺癌·····	(159)
10. 女性保健最佳时段·····	(161)
11. 女性体液的特殊保健功能·····	(162)
12. 生产后的妇女应怎样保养·····	(164)
13. 中年女性如何保持健美·····	(165)
14. 老年期妇女应该如何保养·····	(167)
15. 中老年妇女如何保养皮肤·····	(168)
16. 化妆品的成分及其引起的疾病·····	(169)
17. 酵母面膜的制作方法·····	(170)
18. 乳类面膜的制作方法·····	(171)
19. 蛋类面膜的制作方法·····	(172)

• 6 •

20. 女性多毛症的类型与治疗·····	(174)
----------------------	-------

七、其他综合保健

1. 哪些疾病容易在夜间发作·····	(176)
2. 长期喝晨尿有益身体健康·····	(177)
3. 如何选用抗衰老药物·····	(178)
4. 生男生女的奥秘是什么·····	(179)
5. 常见的益智食品有哪些·····	(180)
6. 做梦并不对身体有害·····	(182)
7. 怎样看乙肝五项化验单·····	(183)
8. 如何自我治疗呃逆·····	(184)
9. 如何预防庆大霉素的肾毒性作用·····	(185)
10. 如何防治药物过敏反应·····	(186)
11. 影响夫妻和谐的主要因素·····	(188)
12. 老年人肺气虚的中药食补·····	(189)
13. 老年人肝阴虚的中药食补·····	(190)
14. 鸡内金治疗脾虚腹泻效果好·····	(191)
15. 神秘良药——大黄·····	(191)
16. 饮茶与健康·····	(192)

一、内科疾病的防治

1. 肺气肿患者为什么要吸氧治疗

肺气肿病人为什么要吸氧治疗？回答此问题首先须从肺气肿病人为什么会发生缺氧谈起。正常人的气体交换，是从空气中吸收氧气，从体内排出二氧化碳，这一过程是由肺泡及其周围的毛细血管的弥散作用来完成。肺气肿病人，尤其是慢性阻塞性肺气肿病人，由于肺泡正常结构被破坏，使进入肺泡内的氧气和二氧化碳交换发生了障碍。通常进入人体肺泡气体量达 4 升/分钟之多，经过肺泡毛细血管的总血流量达 5 升/分钟，通气与血流灌注的比例为 4:5，这种比例使体内的氧合作用保持在正常范围内。当发生肺气肿之后，上述比例失去平衡，因而发生低氧血症。肺气肿越严重，缺氧就越明显，甚至在休息状态下仍出现呼吸急促和紫绀等缺氧症状。

肺气肿病人由于长期缺氧，全身小动脉尤其是肺动脉产生缺氧性收缩，血管阻力增加，从而发生肺动脉高压，加重右心室负担，使右心室肥厚和扩张而导致肺心病。一般情况下，从慢性支气管炎发展成为肺气肿和肺心病要经过 10~15 年时间，如果能够及时加以治疗，便可阻止这种病态过程的发展。

目前，全世界肺气肿患者众多，经济发达国家开始重视肺气肿康复治疗，氧气治疗便是其中研究重点之一。这些国家对肺气肿病人吸氧治疗的研究表明，如果每日吸氧在 15 小时以上者，5 年之后存活率达 40% 左右；而从未接受吸氧

治疗的缺氧性肺气肿病人，5 年生存率仅有 25% 左右，可见长期氧疗很有好处。

2. 怎样预防慢性肺源性心脏病

肺心病是由肺、胸廓或肺动脉的慢性病变所引起的。其中起源于慢性支气管炎并发肺气肿占 80% ~ 90%，其次由支气管哮喘、支气管扩张等引起。这些病的初期症状轻，不易被人重视，若病变持续进展，则引起肺循环阻力增加，造成肺动脉高压、右心室肥厚，最后发展为右心衰竭。一般从慢性肺部疾病发展到肺心病，需要 6~10 年的时间，因此对慢性支气管炎、肺气肿等慢性肺部疾病的预防和治疗是防止肺心病发生的一个重要环节。其具体措施如下：

(1) 改善环境卫生，防止和避免吸入有害的烟雾、粉尘和刺激性气体。吸烟是最常见的病因，据报道吸烟者的慢性支气管炎发病率高于不吸烟者的 2~8 倍，吸烟愈多，发病率愈高，因此要戒烟。另外还要尽量避免与烟尘、工厂废气（如二氧化氮、二氧化碳）等有害气体接触。

(2) 注意排痰。慢性支气管炎患者常有咳嗽、咳痰，如果痰液不能及时排出，则妨碍肺部及气管的通气，常可引起或加重呼吸困难，而且又易导致气管、支气管及肺部感染，所以清除痰液，保持呼吸道通畅，可防止慢性肺部疾病进展。当老年人口渴，反应迟钝，饮水少，其痰液黏稠不易排出时，应多摄取水分，或同时加用祛痰剂如必嗽平、化痰片等，亦可采用头低足高位或侧卧位排痰。

(3) 积极治疗呼吸道感染。对已患有慢性肺部疾病者，如有咳嗽加剧、痰量增多或呈脓性，提示有急性呼吸道感染，应及早选用抗生素治疗。还可采用庆大霉素、新霉素等

药物作雾化吸入，因其具有加强药效和液化黏痰的作用。如有哮喘者可加用氨茶碱或强的松、地塞米松等药物。

(4) 注意日常卫生，增强体质。老年人常因免疫功能和呼吸道防御功能减退而易患感冒，尤其在冬春季节，容易诱发慢性支气管炎发作，所以必须增强老年人的免疫功能。参加适当的体育锻炼，增加饮食营养是必不可少的。同时，在寒冷季节或气候骤变时，应注意保暖，避免受凉。锻炼可选择较为缓和的运动，如散步、登阶、打太极拳和做广播操等。从夏季开始进行耐寒锻炼，如用冷水洗脸、擦鼻、擦澡等。

对于身体虚弱者，可用中药扶正固本，以提高机体抵抗力。还可使用流感病毒疫苗、减活麻疹疫苗注射，口服左旋咪唑，提高免疫功能。

3. 肺结核患者必须住院治疗吗

肺结核是呼吸道传染病，主要通过唾液、痰液等传染。人体感染结核菌不一定发病，仅于抵抗力降低时方始发病。肺结核主要表现：咳嗽、干咳无痰或少量黏液痰、发热、午后潮热，乏力，食欲减退，体重减轻，盗汗等。本病疗程较长，一般为6~18个月。如果住院治疗不仅给患者带来严重的经济负担，而且还可能传染他人。另外，肺结核的家庭化疗与住院治疗，效果基本一致。因此，一般肺结核均可在家化疗，不必住院治疗。肺结核大咯血，或有严重的中毒症状时，可住院治疗一段时间，症状缓解后可回家化疗。肺结核的化疗要求早期、联合、适量、规律和全程用药。家庭化疗常用有效的方案如下：

(1) 雷米封、利福平、链霉素联用。雷米封 300 毫克，

1日1次口服。利福平450毫克，1日1次早晨空腹服。链霉素0.75克，1日1次肌注。连用2个月后，链霉素可改为1周2次肌注，每次0.75克，必要时可停用链霉素。总疗程为半年。

(2) 雷米封、利福平、吡嗪酰胺联用。雷米封300毫克，1日1次口服。利福平450毫克，1日1次，早晨空腹服。吡嗪酰胺0.5克，1日3次口服。连用2个月，后4个月仅用雷米封和利福平。在家庭化疗中，最好1~2个月去医院检查1次，以便考查疗效。

4. 怎样预防心血管疾病

心脑血管病也叫心血管病。常见的有冠心病、急性心肌梗死、猝死、高血压病、脑出血和脑动脉血栓等。近几年来，心脑血管病发病率逐年上升。人们非常关注心血管疾病的防治。如何预防这些疾病呢？

(1) 精神愉快。焦急、紧张、忧郁、烦恼可引起心动过速或过缓，心律不齐、心前区疼痛和血压升高等现象。

(2) 劳逸适度。用脑过度，神经过度紧张，脑血管易出现血液淤滞现象。因此，应适当调节劳与逸的平衡。

(3) 多吃素食。胆固醇和脂肪多的食物中含有大量饱和脂肪类物质，易引起胆固醇和甘油三脂增高，从而导致动脉粥样硬化。因此，应多吃素食。

(4) 经常参加体育锻炼。体育锻炼能使血管的舒张和收缩运动正常化，使植物神经系统和内分泌系统的功能得到改善。

(5) 少吃盐。钠离子在体内过多滞留，会使血管的压力增大，血压升高。

(6)不要吸烟、喝酒。因为吸烟、喝酒可使血管硬化,血管弹性减弱,易引起冠心病、脑出血、高血压病、脑血栓形成等疾病。

5. 影响高血压病预后的主要因素

(1)发现、确诊的早晚。高血压病发现、确诊得越早,预后就越好。相反,那些发现、确诊过晚,病情已进入中晚期的病例,则预后一般较差。

(2)治疗早晚。高血压病初期能正确治疗,疗效甚佳。而当病情进入第二期以后方开始治疗,则疗效就差些。有些病人,病情已进入第三期并出现心、脑、肾等重要器官的并发症后才治疗,疗效更差。

(3)用药是否适当。高血压病应用降压药疗效相当可靠,但较为复杂,病人必须认真学习和细心体验方能正确掌握,同时还必须持之以恒,不可间断。相反,滥用药物或三天打鱼两天晒网,疗效则大降,还会引起病情恶化。

(4)病情进展快慢。高血压病程绵长,但进展速度也有差异。进展快者预后就差,而进展较慢者,预后则佳。

(5)有无严重并发症。高血压病若长期存在,特别是血压控制得不好,一般都会不同程度地损害心、脑、肾等重要器官,而且容易合并糖尿病。这些器官损害得越早,程度愈重,或糖尿病较重,则预后愈差。

(6)是否显著肥胖。若病人显著肥胖,则容易合并心、脑等并发症,预后较差。过瘦也不好,会影响机体免疫功能,从而影响预后。

(7)有无心肌梗死、中风家族史。病人如果有心肌梗死或中风等病的家族史,尤其是父母双方或一方是早年死于上