

河南科学技术出版社

常见病

主编 詹建 李莹莹



CHANGJIANBING
JIATINGTIAOYANG
YUHULI



家庭调养
与



护理



CHANGJIANBINGJIATINGTIAOYANGYUHULI

常见病家庭调养与护理

主编 詹建 李莹莹

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书介绍了内外妇儿等各科常见疾病的症状、检查、用药指导、生活饮食护理和康复锻炼等,像全科医生和保健护士一样,可以随时为您和您的家人解答从疾病发生之初到后期调养过程中遇到的难题和困扰。书中有关肢体功能康复训练和中西医护理技术部分内容,对于社区患者的家庭护理具有很强的实用价值。本书既可作为慢性病患者家庭调养与护理的必备书,又可作为医护人员对住院及社区患者进行康复教育的教科书。

图书在版编目(CIP)数据

常见病家庭调养与护理/詹建,李莹莹等. — 郑州:河南科学技术出版社,2001.1

ISBN 7-5349-2564-9

I. 常… II. 詹… III. ①常见病—护理②常见病—养生(中医) IV. R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 43820 号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 徐小刚

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路 73 号

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028 5724948

河南省安阳市印刷厂印刷

全国新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 9.625 字数: 199 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-3 000

ISBN 7-5349-2564-9/R·500

定价: 16.00 元

前 言

近年来，随着人们生活水平的不断提高，高脂血症、高血压、动脉硬化、冠心病等现代文明病呈上升趋势。同时，伴随着 21 世纪的到来，医疗护理工作已不再是医生护士的专利，应该有患者的参与，走进家庭，才能取得最佳疗效，这一现代医学模式转变带来的观念上的更新已逐渐成为人们的共识。社区医疗、非处方用药等全新的就医方式和医疗改革驱使着越来越多的人渴望掌握更多的疾病防治和护理知识。我们编写的这本《常见病家庭调养与护理》正是为了满足时代和广大读者的要求，以简洁通俗的语言介绍了内外妇儿等各科常见疾病的症状、检查、生活饮食护理和康复锻炼等，像全科医生和保健护士一样，可以随时为您和您的家人解答从疾病发生之初到后期调养过程中遇到的难题和困扰。

本书有以下特点：

1. 内容全面具体。本书高度浓缩了呼吸、消化、心血管、脑血管、泌尿内科、肿瘤、内分泌、外科、妇科、儿科等各科常见病的防治护理知识，同时对高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的发病原因、生活调理、用药指导等逐条做了具体介绍，不失为了一本家庭康复护理的小百科全书。

2. 强调自我护理。俗语说，“三分治疗，七分护理”。



前言

本书与其他医学科普类书籍不同之处在于，内容侧重于疾病的自我调养与护理，强调患者的参与意识和主观能动性，因为对于一个没有住院的慢性病患者来说，掌握如何从衣食住行等生命的细微处呵护自己，随时观察自己的病情变化，比起搬着大部头的医学丛书选择吃什么药要重要得多——一般这是专家们的事。要知道，真正的好护士是患者自己和患者的家人。

3. 具有很强的实用价值。书中详细介绍了中风、骨伤、脑瘫的肢体康复训练，和吸氧、输液、消毒、导尿、灌肠、拔罐、艾灸、刮痧等家庭常用护理技术，对于社区患者的家庭护理具有很强的实用价值。可以做为慢性病患者家庭调养与护理的必备书，亦可做为医护人员对住院及社区患者进行健康教育的教科书。

本书在编写过程中得到了卫生界和出版界众多朋友的大力支持，在此表示深深的谢意。因我们经验与水平有限，对书中出现的疏漏不当之处，恳请专家和同道不吝赐教。

詹 建 李莹莹

2000年7月

主 编 詹 建 李莹莹

副主编 (以姓氏笔划排序)

王 艺 王妍炜 李建芳 陈 玲

秦元梅 黄 玲 崔艳琴 谢凤英

目 录

- 一、呼吸系统 (1)
 - 1. 什么是急性支气管炎？其临床表现有哪些？
..... (1)
 - 2. 如何治疗护理急性气管炎、支气管炎患者？
..... (1)
 - 3. 如何预防急性气管炎、支气管炎？ (2)
 - 4. 治疗急性支气管炎的食疗方有哪些？ (3)
 - 5. 慢性支气管炎发作期的治疗原则是什么？ (4)
 - 6. 慢性支气管炎患者痰黏稠时如何护理？ (4)
 - 7. 慢性支气管炎患者如何进行咳嗽锻炼？ (5)
 - 8. 慢性支气管炎患者的饮食应如何调理？ (6)
 - 9. 治疗慢性支气管炎的食疗方有哪些？ (7)
 - 10. 慢性支气管炎患者如何进行自我保健？ (7)
 - 11. 什么是阻塞性肺气肿？ (8)
 - 12. 治疗阻塞性肺气肿的食疗方有哪些？ (9)
 - 13. 肺气肿患者如何进行呼吸操锻炼？ (9)
 - 14. 应用肾上腺皮质激素治疗哮喘发作应注意
 哪些问题？ (10)
 - 15. 怎样用敷贴法治疗支气管哮喘？ (11)
 - 16. 哮喘患者如何利用食物的寒热属性进行调养？



.....	(12)
17. 哮喘患者的家庭护理要点是什么?	(13)
18. 哮喘患者如何进行自我护理?	(13)
19. 怎样用自我按摩预防感冒?	(14)
20. 肺结核的感染途径有哪些? 怎样预防?	(15)
21. 常用抗结核药的副作用有哪些?	(15)
二、循环系统	(17)
22. 心脏病患者如何正确评价自己的心功能? ...	(17)
23. 什么是心功能不全? 其临床表现有哪些? ...	(18)
24. 诱发心功能不全的原因及护理措施有哪些?	(18)
25. 洋地黄中毒反应的表现是什么?	(19)
26. 心功能不全患者应如何安排生活起居?	(20)
27. 心功能不全患者的饮食原则是什么?	(21)
28. 高血压与高血压病有何区别?	(22)
29. 高血压的诊断标准是什么?	(22)
30. 什么是高血压危象? 家庭中遇到高血压危象 患者应如何处理?	(23)
31. 检查眼底对高血压的诊断有什么帮助?	(23)
32. 高血压的非药物治疗有哪些?	(24)
33. 高血压患者在家庭中治疗应如何服药?	(25)
34. 老年高血压患者服用降压药时应注意哪些 副反应?	(26)
35. 如何采用涌泉穴贴药法治疗高血压?	(27)
36. 高血压患者应如何保持良好的睡眠?	(28)
37. 站桩功治疗高血压的原理和方法是什么? ...	(29)



38. 什么是冠心病？临床分几种类型？ …… (30)
39. 冠心病患者应如何安排自己的生活起居？ … (31)
40. 什么是心绞痛？其典型症状是什么？ …… (31)
41. 患者在家中发生心绞痛时应怎么办？ …… (32)
42. 如何正确使用冠心病保健盒？ …… (33)
43. 什么是心肌梗死？发生急性心肌梗死的诱因
是什么？其疼痛性质与心绞痛有何不同？ … (34)
44. 急性心肌梗死有先兆吗？应如何处置？ …… (35)
45. 吸氧对急性心肌梗死患者有何治疗作用？应
如何吸氧？ …… (36)
46. 如何做好急性心肌梗死期间的大小便护理？
…………… (36)
47. 急性心肌梗死患者需卧床多长时间？怎样掌握
患者的活动量？ …… (37)
48. 急性心肌梗死患者出院后如何进行康复锻炼？
…………… (38)
49. 冠心病患者应如何选用中成药？ …… (39)
50. 如何防治高脂血症？常用的降脂药物有哪些？
…………… (40)
51. 鱼油能预防和治疗冠心病吗？ …… (40)
52. 冠心病患者为何应多吃豆类及豆制品？ …… (41)
53. 冠心病患者为什么要避免饱餐？ …… (41)
54. 什么叫 A 型性格？A 型性格的人为何易患冠
心病？ …… (42)
55. A 型性格可以改变吗？ …… (43)
56. 冠心病患者应如何记录自己的病情？ …… (43)



目录

57. 安装人工心脏起搏器后应注意什么? (44)
58. 怎样预防风湿热及如何护理风湿热患者? ... (45)
59. 风湿性心脏病的临床表现是什么? (45)
60. 风湿性心脏瓣膜病容易出现什么并发症? ... (46)
61. 患风湿性心脏病后应怎样配合医生治疗? ... (47)
62. 风湿性心脏病患者应如何安排自己的生活?
..... (48)
63. 慢性肺源性心脏病的病因和临床表现是什么?
..... (48)
64. 肺心病患者如何通过痰液变化判断病情? ... (49)
65. 如何清除肺心病患者呼吸道痰液? (49)
66. 如何在家中护理肺心病患者? (50)
67. 病毒性心肌炎的临床表现有哪些? 应如何护理?
..... (51)
- 三、消化系统** (52)
68. 反流性食管炎的典型症状是什么? 应做哪些检查确诊? (52)
69. 反流性食管炎患者应如何做好自我调护? ... (53)
70. 什么叫上消化道大出血? 如何估计消化道出血量? (54)
71. 在家中发生上消化道出血时应如何处置? ... (55)
72. 上消化道出血患者饮食上应注意什么? (55)
73. 慢性胆囊炎有哪些临床表现? 应做哪些检查确诊? (56)
74. 胆囊炎患者的家庭常备药物有哪些? (57)
75. 消化性溃疡有哪些症状? (57)



76. 粪隐血试验有何临床意义？如何正确留取粪隐血试验标本？ (58)
77. 如何诊断消化性溃疡？做胃镜检查应注意什么？ (58)
78. 消化性溃疡的常见并发症有哪些？ (59)
79. 消化性溃疡患者应怎样做好自我调护？ (60)
80. 胃痛发作时怎样进行自我治疗？ (61)
81. 胃病患者应慎用哪些药物？ (62)
82. 急性胃炎的临床表现是什么？在家中发生急性胃炎时怎么办？ (63)
83. 什么是脂肪肝？其常见原因有哪些？ (64)
84. 脂肪肝患者应如何合理饮食？ (64)
85. 什么是肝硬化？其常见并发症有哪些？ (65)
86. 引起肝硬化的原因有哪些？如何诊断肝硬化？ (66)
87. 肝硬化的治疗原则是什么？ (67)
88. 哪些情况下应考虑自己的肝病恶化？ (68)
89. 肝硬化患者如何合理饮食？ (69)
- 四、泌尿系统** (71)
90. 什么是急性肾小球肾炎？其临床表现有哪些？ (71)
91. 患急性肾炎后生活上应注意些什么？ (72)
92. 如何消除急性肾炎的感染病灶？肾炎患者是否都要摘除扁桃体？ (73)
93. 如何早期发现急性肾炎并发症？ (74)
94. 如何治疗护理急性肾炎患者？ (75)



目录

95. 急性肾炎的预后怎样? 如何做好预防护理?
..... (76)
96. 如何自制汤饮调治急性肾炎? (77)
97. 慢性肾炎有哪些临床表现? 为什么对有些慢性
肾炎患者要做肾活检? (78)
98. 慢性肾炎的一般治疗应注意哪些方面? (79)
99. 慢性肾炎患者生活上应注意什么? (80)
100. 慢性肾炎患者怎样预防感冒? (80)
101. 慢性肾炎患者如何预防尿路感染? (82)
102. 消除水肿的食疗方有哪些? (82)
103. 消除蛋白尿的食疗方有哪些? (84)
104. 消除血尿的食疗方有哪些? (85)
105. 肾病综合征有哪些临床表现? 如何诊断?
..... (86)
106. 为什么说肾病综合征不是一个独立的疾病?
肾病综合征的病因有哪些? (87)
107. 怀疑肾病综合征时应做哪些检查? (87)
108. 肾病综合征的治疗原则是什么? 如何进行护
理? (88)
109. 肾病综合征常发生哪些并发症? 护理时应注
意什么? (89)
110. 发生肾病综合征时如何使用激素? (90)
111. 肾病综合征患者如何注意饮食与营养? (92)
112. 肾病综合征患者应怎样预防病情反复? (93)
113. 什么是间质性肾炎? 间质性肾炎的病因有哪
些? (94)



114. 如何加强对间质性肾炎的自我诊断? 得了间质性肾炎生活中应注意什么? (95)
115. 什么是肾盂肾炎? 怎样判断是否患了肾盂肾炎? (96)
116. 肾盂肾炎的治疗及护理原则是什么? (97)
117. 什么是慢性肾功能衰竭? 其临床表现是什么? (98)
118. 慢性肾衰的治疗分几个阶段? 延缓慢性肾衰进程有哪些措施? (100)
119. 为什么要对慢性肾衰患者进行营养疗法? (101)
120. 肾衰患者如何使用中药保留灌肠? 常用的药物有哪些? (101)
121. 如何运用中药外敷法治疗慢性肾衰? (102)
- 五、内分泌系统**..... (104)
122. 什么是糖尿病? 其临床症状有哪些? (104)
123. 糖尿病患者自己怎样化验尿糖? (105)
124. 怎样使用尿糖试纸? 使用时应注意什么? (105)
125. 什么叫 4 段尿糖? 什么叫 4 次尿糖? (106)
126. 口服降血糖药物有哪几类? (106)
127. 常用的磺脲类降血糖药物有哪些? 各有什么特点及副作用? 服用时注意什么? (107)
128. 哪些糖尿病患者需要用胰岛素治疗? (108)
129. 初期使用胰岛素应怎样估计用量? (109)
130. 糖尿病患者自己怎样注射胰岛素? (110)



目录

131. 胰岛素治疗期间应注意什么? (110)
132. 如何正确贮存胰岛素? (111)
133. 低血糖有哪些表现? 怎样预防? (112)
134. 糖尿病食谱的简单计算方法是什么? (112)
135. 糖尿病常用食谱有哪些? (113)
136. 降血糖的中医食疗方有哪些? (114)
137. 糖尿病患者如何通过饮食控制饥饿感? ... (115)
138. 糖尿病患者运动疗法的意义是什么? (115)
139. 糖尿病患者怎样选择适合自己的运动方式?
 气功锻炼对糖尿病有什么作用? (116)
140. 糖尿病急性并发症及慢性病变有哪些? 预防
 感染的护理措施有哪些? (116)
141. 糖尿病患者自我监测的内容有哪些? 其目的
 和方法是什么? (117)
142. 何谓甲状腺功能亢进症? 其临床表现是什么?
 (118)
143. 甲亢患者需要观察哪方面病情? 何谓甲状腺
 危象? (118)
144. 如何预防甲状腺危象? (119)
145. 甲亢患者在家中应如何调养? (119)
146. 甲亢患者在什么情况下须行手术治疗? 术后
 如何护理? (120)
- 六、肿瘤**..... (122)
147. 哪些肿瘤可采用放疗加手术、化疗的综合
 治疗? 何谓加热放疗? (122)
148. 放射治疗后出现口干咽燥怎么办? (123)



149. 怎样防治放疗引起的皮肤反应? (124)
150. 发生放射性肺炎时应如何调护? (124)
151. 如何护理放疗引起的食管炎和膀胱炎? ... (125)
152. 如何护理放疗引起的消化道反应和直肠炎?
..... (126)
153. 放疗化疗期间血象下降应如何治疗护理?
..... (127)
154. 如何护理化疗中出现的消化道反应? (128)
155. 如何护理化疗引起的脱发及肾功能异常?
..... (128)
156. 舌诊对放疗化疗患者的自我护理有何意义?
..... (129)
157. 放疗、化疗期间服用中药有何好处? (130)
158. 乳腺癌的临床表现是什么? 术后应如何护理?
..... (131)
159. 肺癌手术的疗效如何? 术后应如何调理?
..... (132)
160. 肺癌术后可服用哪些验方防止复发? (133)
161. 食管癌、贲门癌术后出现吐酸水、上腹饱胀
及吞咽不利怎么办? (133)
162. 食管癌、贲门癌术后怎样进行饮食调养?
..... (134)
163. 胃癌术后应如何调养? (135)
164. 原发性肝癌的症状和术后护理有哪些? ... (136)
- 七、中风..... (137)
165. 哪些人容易发生中风? (137)



目录

166. 怎样知道家人发生了脑出血？如何预防？
..... (138)
167. 怎样鉴别脑栓塞和脑血栓形成？如何预防？
..... (139)
168. 中风的先兆症状是什么？如何护理？ (140)
169. 如何做好中风患者的家庭护理？ (141)
170. 中风患者如何进行口腔护理？ (142)
171. 中风患者如何辨证选食？ (143)
172. 中风患者如何预防褥疮的发生？ (143)
173. 怎样对偏瘫患者进行按摩？ (144)
174. 中风患者发生呃逆时如何护理？ (145)
175. 如何做好偏瘫患者的功能锻炼？ (146)
176. 如何进行感觉性失语的康复？ (146)
177. 偏瘫患者的上肢被动运动怎样操作？ (147)
178. 偏瘫患者的下肢被动运动怎样操作？ (148)
179. 偏瘫患者的膝、踝、足被动运动怎样进行？
..... (149)
180. 偏瘫患者卧床期如何康复？ (150)
181. 偏瘫患者离床期如何康复？ (151)
182. 偏瘫患者步行期如何康复？ (152)
183. 偏瘫患者在步行锻炼时如何防止跌倒？什么
情况下应停止锻炼？ (153)
184. 偏瘫患者如何自己上下轮椅？ (154)
185. 中风患者康复治疗中应注意什么？ (154)
- 八、外科..... (156)
186. 何谓疔子？皮肤生疔肿时如何护理？ (156)



187. 何谓丹毒？如何护理丹毒患者？ (157)
188. 急性阑尾炎的临床表现有哪些？ (157)
189. 如何护理急性阑尾炎患者？ (158)
190. 急性胆囊炎的主要症状是什么？术后应如何
调养？ (159)
191. 非手术治疗胆石症的家庭护理措施是什么？
..... (159)
192. 如何护理肾与输尿管结石患者？ (160)
193. 哪些溃疡病患者适宜手术治疗？胃大部分切
除术对身体有什么影响？ (161)
194. 胃大部分切除术后出现低血糖和贫血怎么办？
..... (161)
195. 如何护理血栓闭塞性脉管炎患者？ (162)
196. 怎样知道自己得了肛门直肠疾病？ (163)
197. 得了痔疮怎么办？ (164)
198. 痔疮术后患者如何自我调养？ (164)
199. 治疗痔疮的土单验方有哪些？ (166)
200. 对痔疮有治疗预防作用的食物有哪些？ ... (167)
201. 痔疮术后患者为什么要做肛门功能锻炼？如
如何进行肛门功能锻炼？ (168)
202. 肛裂形成的原因是什么？ (169)
203. 肛裂患者应该怎样进行生活调理？ (170)
204. 如何预防肛裂？ (170)
205. 治疗肛裂的饮食有哪些？ (171)
206. 肛周脓肿有哪些临床表现？ (171)
207. 为什么肛门部脓肿容易扩散？怎样预防肛周