

家庭生活丛书

家庭医生

倪遇清 孟瑞雪 编著

知识出版社



J I A T I N G Y I S H E N G

家庭生活丛书

家庭医生

倪遇清 孟瑞雪 编著

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生/倪遇清,孟瑞雪编著.—北京:知识出版社,2001.3

(家庭生活丛书)

ISBN 7-5015-2857-8

I.家… II.①倪…②孟… III.①常见病-诊疗 IV.R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12104 号

NAK 62/03

家庭生活丛书

家庭医生

倪遇清 孟瑞雪 编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 100037)

新华书店经销 高等教育出版社印刷厂印刷

787×960 毫米 1/32 印张:9.625 字数:147 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—8000 册

ISBN 7-5015-2857-8/Z·94

定价:13.00 元



前 言

广大人群的健康幸福是人类一切社会实践的终极目的，而人群的健康又是人类一切实践活动的必要保证。世界卫生组织章程中提出：健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态。有人说它是对健康所作的一个可望不可及的“乌托邦”式的定义，但从另一方面来看，它的确不失为一个符合人类理想的社会奋斗目标。从古希腊希波克拉底学派直至现代医学，都孜孜以求地探索着以战胜疾病维护人类健康为宗旨的医学手段。

今天的医学已由临床医学发展到预防医学和康复医学。也就是中国传统医学中一贯推崇的“治未病”的“上医”方法——通过符合保健原则的生活、养生方式，增进人体御病抗病能力，将可能发生的疾病消灭于未然或萌芽状态。这不仅需要全社会有一个强大而周密的预防医疗网，使每个社会成员均可得到有效的预防医学监护，更需要有一个



医疗知识的普及系统，使每个社会成员均可接受医学保健知识的普及教育，从而树立正确的生活、保健、防病治病观念。这样才能使疾病的防治真正落到实处。许多有识之士已预见到，即将到来的 21 世纪将是自我保健医学广泛兴起的时代，医疗、卫生、保健工作的重点，将逐渐从医疗卫生单位转移到家庭。每个家庭乃至每个人，都将有能力从对自身负责和对社会负责的立场出发，参与保健医疗的全过程。本书正是希冀能在这方面为读者提供一点帮助而编写的。

临床医学又被称为治疗医学，它主要是由专业工作者对疾病进行诊断、治疗。对于非专业人士而言，不可能也不应当被要求掌握临床治疗手段；而预防医学则是以社会群体为对象的，着重探讨致病原因及相应预防措施的群体医学，它恰恰需要所有社会成员的广泛参与。

现代的预防医学工作包括三个层次：一级预防是指预防各种疾病的发生，即中医所提倡的“未病先防”。它包括改变生活方式，从事体育锻炼，改善生存环境及预防接种等医学预防措施；二级预防的重点是对疾病早



期发现和早期治疗，以预防疾病向坏的方面发展，相当于中医理论中的“既病防变”。它包括一系列的定期疾病普查，发现疾病信号后的及早就医，传染病的隔离措施，治疗中预防并发症和后遗症等；三级预防着眼于康复，力求减轻疾病的不良后果，预防后遗症的发展。在这三级预防中，后两级预防中包含着临床治疗的内容，但同时也存在需要疾病主体参与的预防内容。本书在编写中就注意了从医学基础知识、疾病早期信号、常见病防治、慢性病调养、特殊人群健康疾病特点等几方面进行介绍，另外还编写了一些实用性的就医及自救的方法供读者参考。

这是一本带有普及性质、手册性质的读物，希望在健康保健、防病治病方面为读者提供一些有用的知识。


编者




目 录


前言	1
第一章 我们的身体	
1. 运动系统	4
2. 消化系统	7
3. 呼吸系统	11
4. 泌尿系统	14
5. 循环系统	16
6. 神经系统	20
7. 生殖系统	24
8. 人体防御机能	26
9. 人体康复机能	28
10. 健康生理指标	29
第二章 值得警惕的信号	
1. 发热伴头痛、呕吐和嗜睡	36
2. 发热伴皮疹	36
3. 长期低热伴贫血	37
4. 感冒后出现胸闷、心悸	38
5. 高热伴急性咽痛	38
6. 产妇出现呼吸困难	38
7. 吞咽困难	39

- 
- 
- 
8. 肝病患者吐血 39
 9. 无消化道疾病而吐血 39
 10. 溃疡病疼痛发生改变 39
 11. 便血 40
 12. 慢性腹泻伴血性粪便 41
 13. 心血管病患者的腹痛 41
 14. 肝硬化者的腹痛 41
 15. 胆道疾病患者的持续性腹痛 41
 16. 顽固性上腹痛伴体重减轻 41
 17. “感冒”患者出现黄疸 42
 18. “烟民”的咳嗽 42
 19. 咳嗽伴声音嘶哑 43
 20. 高调金属音的顽固性咳嗽 43
 21. 无明显诱因的突发性胸痛 43
 22. 青壮年骤发剧烈头痛 44
 23. 慢性进行性加重的头痛 44
 24. 持续性头痛 44
 25. 头痛伴眼部症状 45
 26. 高热昏迷 45
 27. 昏迷伴偏瘫 45
 28. 心脏病入夜尿增多 45
 29. 心血管疾病患者出现熟睡后突然呼吸
困难 46



30. 严重腹泻、呕吐或高温下大量出汗后 出现少尿或无尿	46
31. 血尿	46
32. 首先发生于下肢的水肿	48
33. 晨起时颜面部水肿	48
34. 突发的血压急剧下降	48
35. 眼球突出、易激动	48
36. 多饮、多食、多尿	49
37. 无明显原因的贫血	49
38. 非感染性淋巴结肿大	49
39. 黑痣上的毛发脱落	50
40. 感冒后耳痛，听力下降	51
41. 视力突然下降	51
42. 某些疾病患者出现“飞蚊症”	51
43. 中老年人反复出现“虹视”	52
44. 持续流血性鼻涕	52
45. 肝癌的信号	52
46. 胰腺癌的信号	52
47. 肺癌的信号	53
48. 膀胱癌的信号	53
49. 黏膜白斑发生变化	53
50. 溃疡久不愈合	53
51. 皮肤角化	53



- 
52. 不正常阴道流血 54
53. 皮肤瘙痒伴灼热感 54
54. 绝经后腰痛腹坠 54
55. 反复发作的带状疱疹 54
56. 经常性牙龈出血、鼻出血、皮肤出血
伴贫血 54
57. 中耳炎患者出现高热、头痛、呕吐 54
58. 异食癖 55

第三章 常见百病及其防治

1. 上呼吸道感染 59
2. 急性支气管炎 61
3. 慢性支气管炎 62
4. 支气管哮喘 63
5. 支气管扩张 65
6. 大叶性肺炎 67
7. 肺脓疡 69
8. 支气管肺癌 70
9. 肺结核病 72
10. 胸膜炎 74
11. 自发性气胸 75
12. 风湿性心脏病 76
13. 亚急性感染性心内膜炎 79
14. 冠心病 80

15. 慢性肺原性心脏病	83
16. 克山病	84
17. 高血压病	86
18. 急性肾炎	88
19. 慢性肾炎	90
20. 急性胃炎	92
21. 急性胃肠炎	93
22. 慢性胃炎	94
23. 胃、十二指肠溃疡	96
24. 胃癌	98
25. 肝硬化	100
26. 肝癌	102
27. 肝脓肿	104
28. 急性胰腺炎	105
29. 慢性胰腺炎	107
30. 上消化道出血	108
31. 急性阑尾炎	110
32. 胆囊炎	111
33. 胆道蛔虫病	113
34. 缺铁性贫血	114
35. 再生障碍性贫血	116
36. 血小板减少性紫癜	118
37. 过敏性紫癜	119



38. 白血病	121
39. 地方性甲状腺肿	123
40. 甲状腺功能亢进	124
41. 库兴氏综合征	126
42. 糖尿病	127
43. 风湿热	129
44. 类风湿性关节炎	131
45. 红斑狼疮	134
46. 结节性多动脉炎	136
47. 癫痫 (羊癫疯)	138
48. 周期性麻痹	140
49. 败血症	141
50. 艾滋病	143
51. 细菌性痢疾	145
52. 阿米巴痢疾	149
53. 传染性肝炎	151
54. 伤寒	154
55. 霍乱	156
56. 流行性感冒	158
57. 流行性脑脊髓膜炎	160
58. 流行性腮腺炎	163
59. 麻疹	165
60. 猩红热	167



61. 水痘	170
62. 白喉	172
63. 百日咳	175
64. 疟疾	177
65. 流行性乙型脑炎	179
66. 蛔虫病	181
67. 钩虫病	183
68. 急性乳腺炎	185
69. 乳腺癌	186
70. 腹股沟疝	189
71. 痔	189
72. 功能失调性子宫出血	191
73. 慢性子宫颈炎	192
74. 急、慢性盆腔炎	193
75. 子宫肌瘤	194
76. 子宫颈癌	196
77. 子宫内膜癌	197
78. 新生儿破伤风	198
79. 佝偻病	200
80. 小儿化脓性脑膜炎	202
81. 小儿急性出血性小肠炎	204
82. 带状疱疹	206
83. 湿疹	207

84. 神经性皮炎	210
85. 牛皮癣	211
86. 痤疮	213
87. 急性结膜炎	214
88. 沙眼	216
89. 急性充血性青光眼	216
90. 慢性单纯性青光眼	218
91. 老年性白内障	219
92. 中心性视网膜脉络膜炎	220
93. 慢性鼻炎	221
94. 萎缩性鼻炎	222
95. 化脓性鼻窦炎	223
96. 急性扁桃体炎	225
97. 鼻咽癌	227
98. 急性化脓性中耳炎	228
99. 有机磷农药中毒	230
100. 一氧化碳中毒	232

第四章 慢性病的调养

1. 冠心病患者如何调养	238
2. 高血压病患者如何调养	240
3. 糖尿病患者如何调养	241
4. 中风后如何调养	242
5. 溃疡病患者如何调养	243

- 6. 慢性肾病患者如何调养 244
- 7. 高脂血症患者如何调养 245
- 8. 慢性肝病患者如何调养 246

第五章 儿童及老年疾病的防治

- 1. 儿童疾病及防治特点 251
- 2. 老年疾病及防治特点 255

第六章 保健及就医

- 1. 健康与保健 267
- 2. 就医指南 271
- 3. 紧急情况的处理 274
- 4. 怎样打急救电话 284
- 5. 家庭小药箱 285

第一章

我们的身体

