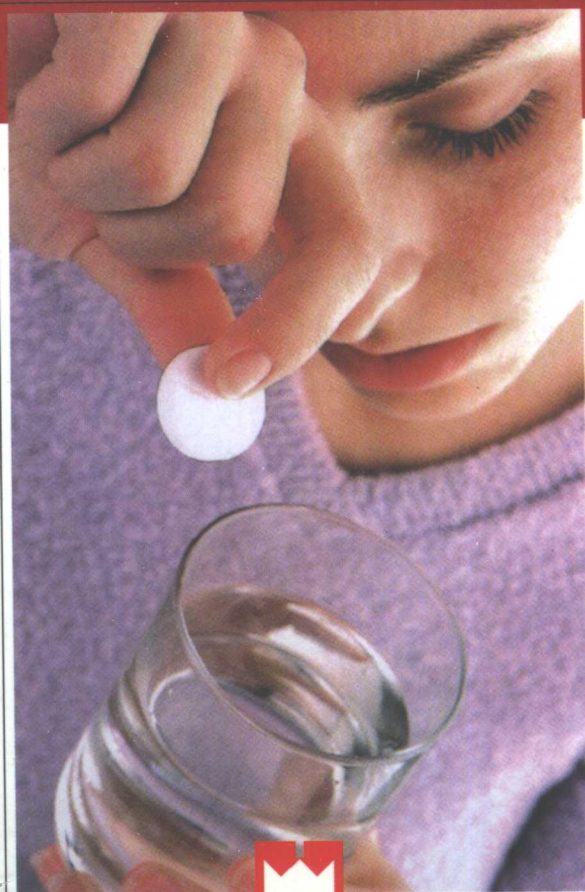


《家庭医生报》策划 袁革主编

家庭医生小百科

Jiā Tíng Yī Shēng Xiǎo Bǎi Kē



文匯出版社

《家庭医生报》策划 袁华主编

家庭医生小百科

Jia Ting Yi Sheng Xiao Bai Ke



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生小百科/袁苹主编. —上海:文汇出版社,
2001.4

ISBN 7-80531-916-2

I. 家... II. 袁... III. 医药学—普及读物
IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 05859 号

家庭医生小百科

策 划/《家庭医生报》

主 编/袁 苹

责任编辑/冯 勤

封面装帧/周夏萍

出版发行/文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销/全国新华书店

印 刷/上海信老印刷厂

装 订/上海虎林装订厂

版 次/2001 年 4 月第 1 版

印 次/2001 年 4 月第 1 次印刷

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/640

印 张/ 22.625

印 数/1-6000

ISBN7-80531-916-2/R·69

定 价/35.00 元

前 言

随着社会的发展和进步,人们的生活水平也在不断地提高。在人们享受美好生活的同时,健康问题也不可避免地摆到每个人的面前。引导人们科学、文明、健康地生活,让人人都拥有健康的体魄,享有高质量的生活,是我们编写《家庭医生小百科》一书的用意所在。

本书分为三大部分(防治篇、用药篇、保健篇)十二大类。文章短小精悍,通俗易懂,贴近读者,涵盖了日常生活中与健康有关的方方面面问题,尤其是读者关心的、希望了解掌握的常见病、多发病的防与治及家庭用药、保健养生知识,读后定会受益匪浅。

本书注重科学性、权威性、通俗性、实用性和可操作性。书中每篇文章都是由全国各地医学院校、大型医院的副教授、副主任医师以上专家撰写的,他们将丰富的医学知识和多年的临床经验,用通俗易懂、深入浅出的文字表达出来,使读者一书在手,便能得到名医指点。本书另一个特点是其实用性和可操作性,书中每一篇文章都力求能为读者解决一个实际问题,或对其健康有所启示,并指导您自己动手,保健养生,疗疾祛病。

愿本书走进您的家庭,成为您家中的保健医生,生活中的健康顾问。

目 录

前言	(1)
----------	-------

防 治 篇

常见病防治

肾炎病人为什么会有眼睑水肿 ...	(3)
易转变为慢性的急性肾盂肾炎 ...	(3)
肾病综合征与三高一低	(3)
肾病综合征的药物治疗	(4)
难治性肾病综合征的治疗	(5)
尿毒症为何易误诊	(7)
患了肾性贫血怎么办	(7)
甲减病的临床表现	(8)
冬天对“甲减”病人的威胁	(9)
甲亢并非不治之症	(9)
甲亢该选何种治疗方法	(10)
放射性 ¹³¹ 碘一次口服法治疗甲亢疗	
效好	(12)
一些甲状腺疾病患者不宜哺乳 ...	(14)
易误诊的急性淤胆型肝炎	(15)
“肝囊肿”是怎么回事	(15)
患了慢性胃炎怎么办	(16)
胆囊结石与胆囊炎	(17)
怎样治疗十二指肠溃疡	(17)
查出幽门螺旋菌以后	(18)
胃粘膜脱垂是怎么回事	(20)
胆汁返流是怎么回事	(21)
何谓肠道易激综合征	(22)
何谓食管贲门失弛缓症	(22)

目 录

何谓反流性食管炎	(23)
神经症是一种怎样的疾病	(24)
哪些人易患神经症	(24)
神经病不是精神病	(25)
神经病、精神病与神经症有何区别	(26)
精神病会不会遗传	(27)
神经症绝不会演变成精神分裂症	(28)
癫痫的药物治疗与注意事项	(29)
何谓癫痫性人格改变	(30)
帕金森氏病治疗方法有哪些	(31)
震颤麻痹须终生服药	(32)
眩晕与梅尼埃病	(33)
脑萎缩重在预防	(33)
抑郁症自测	(34)
电脑验光好,还是人工验光好	(35)
近视眼的遗传与防治	(36)
激光近视手术的利和弊	(37)
怎样保养隐形眼镜	(38)
谨防药物所致的脑中风	(38)
降压过度也会中风	(39)
中风服药三须知	(40)
应警惕自己的血压值	(41)
三叉神经痛:又痛又麻要当心	(42)
从麻木无力开始的周围神经病	(43)
盲目求“低”——健康人的错误选择	(44)

目 录

血脂越低越好吗	(45)
反复发作的口腔溃疡	(46)
如何有效防治“鸡眼”	(47)
痒得出奇的神经性皮炎	(48)
慢性腹泻要警惕内分泌疾病	(49)
心脏病患者宜“上午吃药,下午锻炼”	(50)
哪些色素痣应该去除	(51)
手掌脱皮的病因及治疗	(51)
您会擤鼻吗	(52)
过敏性结膜炎的治疗	(53)
青春痘的防治	(54)
结核菌素试验意义何在	(55)
带状疱疹治疗应愈早愈好	(56)
网球肘都与打网球有关吗	(56)
尿路感染久治不愈怎么办	(57)
尿道下裂患者手术矫治后能否生育	(58)
药物能缩小增生的前列腺吗	(59)
莫把手癣当湿疹	(60)
药物能否消溶骨刺	(61)
小便像牛奶样是什么病	(62)
为什么糖尿病和心脑血管病关系密切	(63)
减肥失败的十大原因	(64)
治足癣应打“持久战”	(65)
当心抗生素引起的腹泻	(65)
哪些情况不宜拔牙	(66)

目 录

怎样才算配戴了合适的助听器	··· (67)
肩周炎应积极治疗	····· (68)
怎样早期发现出血热	····· (69)
白指:早期发现硬皮病的线索	····· (70)
如何留取中段尿	····· (71)
常见传染病的隔离方式及期限	··· (72)
牙痛应急简易止痛法	····· (72)
患性传播疾病后该咋办	····· (73)
淋菌性前列腺炎的治疗	····· (74)
何谓红细胞计数	····· (75)
您对种牙知多少	····· (76)
何谓胆心综合征	····· (77)
皮肤瘙痒与全身疾病	····· (77)
何谓灼热足综合征	····· (78)
为什么提倡成分输血	····· (79)
男性乳腺肥大是咋回事	····· (80)
谨防药疹	····· (80)
莫把药物热当感染	····· (81)
进行性肌营养不良症是怎么回事	····· (82)
“迈不开步,走不好路”的震颤麻痹	····· (84)
打防疫针后会出现哪些正常反应	····· (84)
重症肌无力贵在早期发现	····· (85)
重症肌无力有哪些治疗方法	····· (86)
痛风病人如何选择食物	····· (87)
高尿酸血症和痛风的防治	····· (87)

目

录

“吃醋族”并非人人可加入	(88)
健身运动的安全信号——“心率 130”	(89)
坐骨神经痛与腰椎间盘突出症	(90)
强直性脊柱炎的综合治疗	(91)
心脑血管病防治	
心脑血管病主要有哪些	(93)
如何预防心脑血管病	(94)
血脂异常的意义	(95)
血脂异常的防治	(96)
正常人的心跳	(96)
卒中、心肌梗塞的先期预兆	(97)
一旦发生了卒中怎么办	(98)
哪些因素易致脑血管病	(99)
何谓“脑小梗塞灶”	(100)
脑中风发作有预兆	(100)
脑血管病患者如何选择中成药	(101)
对中风认识的五大误区	(102)
高血压诊断新标准	(102)
决定血压高低的三大因素	(103)
高血压病是怎样分型的	(104)
高血压患者何时易出事	(104)
高血压患者应警惕无症状性脑梗塞	(106)
浅谈抵抗性高血压	(107)
左、右手测得血压不同是怎么回事	(108)
关于高血压几个问题的解答	(109)

目

录

高血压病引起手足麻木,咋办	(110)
血压是如何形成的	(111)
你会正确测量血压吗	(112)
如何正确使用电子血压计	(112)
血压单位简易换算法	(113)
走出高血压病防治误区	(114)
为何服降压药疗效不佳	(117)
合理使用降压药	(117)
高血压患者如何选用蔬菜水果 ...	(118)
高血压病人的性生活	(119)
治疗高血压的中成药	(120)
预防高血压原则	(121)
高血压防治的现代观念	(121)
选择降压药时应注意啥	(122)
自我防治高血压	(123)
怎样来确诊冠心病	(124)
冠心病怎样治疗	(125)
高心病和冠心病的异同	(126)
控制冠心病必须正确地降脂治疗	(126)
步行可减少冠心病的发生	(127)
冠心病、心绞痛如何选用中成药	(128)
急性心梗发病前有什么症状	(128)
异乎寻常的“变异性心绞痛”	(129)
心梗何时易被误诊	(130)
急性心肌梗塞是怎样形成的	(131)
心绞痛与其他胸痛的区别	(131)
怎样防止再次心肌梗塞	(132)

目 录

简易有效的心跳复苏术	(133)
心肌梗塞与心绞痛入院前抢救	(134)
谈谈“心动过速”	(135)
发生严重心肌缺血该咋办	(136)
不可等闲视之的“心肌炎”	(136)
重视缓慢心律失常的治疗	(138)
隐藏杀机的房颤	(139)
肥厚型心肌病患者应注意啥	(140)
心脏的额外跳动	(141)
易误入眼科诊疗的脑血管疾病 ...	(142)
心脏病病人可以拔牙吗	(143)
心律失常的检测手段	(143)
颅内动脉瘤的诊治	(144)
早搏的自我防治	(145)
阿托品在某些心律失常病人中的应用	(146)
冠心病病人不宜使用避孕药	(147)
冠心病病人须防止便秘	(147)
早搏能否根治	(148)
窦速患者能否长期服用“心得安”	(149)
急性左心衰 莫乱用气雾剂	(150)
室上性心动过速能否根治	(150)
不稳定型心绞痛宜选择综合治疗	(151)
何病需做心电图	(152)

目

录

安装心脏起搏器后是否还需服药	(153)
安装心脏起搏器后应注意啥	(153)
使用起搏器者不宜用手机	(154)
“三个半分钟”和“三个半小时” ——防止心脏意外的生命时钟	(154)
早搏疗效的自我评价	(155)
走出冠心病防治误区	(156)
走出血脂异常防治误区	(157)
控制饮食是治疗高脂血症的基础	(160)
如何正确认识胆固醇	(161)
哪些原因会引起心悸	(162)
心房颤动是怎么一回事	(162)
心血管病人的膳食指导	(163)
体力锻炼与冠心病的防治	(164)
老年心血管病用药宜忌	(165)
糖尿病防治	
糖尿病可以预防而不能根治	(166)
空腹血糖正常,不能排除糖尿病	(166)
糖尿病有不同的类型	(167)
糖尿病患者如何选服降糖药	(168)
运动疗法是治疗糖尿病的法宝之一	(169)

目

录

糖尿病人在什么情况下要用胰岛素	(170)
糖尿病人奇怪的黎明现象	(170)
糖尿病引起的失明不容忽视	(171)
顽固性腹泻不妨查查血糖	(172)
应重视葡萄糖耐量降低	(173)
顽固性尿潴留要想到糖尿病	(174)
糖尿病也会引起周围神经损害 ..	(174)
表现多种多样的糖尿病酮症酸中毒	(175)
糖尿病人要防骨质疏松	(176)
Ⅱ型糖尿病何时要用胰岛素	(177)
糖尿病与甲亢	(178)
糖尿病的用药不能千篇一律	(179)
糖尿病要严格控制高血压	(180)
莫把肾性糖尿当糖尿病	(181)
糖尿病患者如何护足	(181)
糖尿病肾病的防治	(182)
要重视餐后高血糖的防治	(184)
糖尿病人如何自查	(185)
糖尿病及其家庭自我防治	(185)
糖尿病人需要手术时怎么办	(187)
糖尿病病人可否有性生活	(188)
糖尿病人必须检测血压	(189)
糖尿病是否可以预防	(189)
糖尿病前期——糖耐量降低	(191)
认识胰岛素	(192)
影响胰岛素疗效的因素	(192)

目 录

糖尿病人请尽快走出治疗误区	··· (193)
糖尿病的现代饮食治疗观点	····· (194)
糖尿病病人少饮少食危害多	····· (195)
糖尿病患者的几个认识误区	····· (196)
与糖尿病人谈吃油	····· (196)
糖尿病食疗的食品交换法	····· (197)
如何计算每日进食量	····· (198)
严格限制精制糖,选用甜味剂	····· (200)
糖尿病患者能否吃水果	····· (200)
糖尿病患者可吃多少水果	····· (201)
糖尿病人如何选吃水果	····· (201)
糖尿病患者可吃哪些副食	····· (202)
还应知道些什么	····· (202)
肝病防治	
为什么注射乙肝疫苗前必须做“两 对半”检查	····· (203)
如何减少、制止乙肝的传染	····· (203)
乙肝“小三阳”应该如何治疗	····· (205)
要正确对待乙肝带毒者	····· (206)
乙肝带毒者应注意什么	····· (207)
乙型肝炎的临床表现和治疗	····· (208)
何谓乙肝的“大三阳”、“小三阳” ·····	(209)
乙肝能否通过呼吸道和消化道传染 ·····	(210)
乙肝病毒“两对半”的意义	····· (212)
乙肝病毒携带者的治疗	····· (213)
乙肝病毒携带者勿饮酒	····· (215)

目 录

乙肝患者怎样过性生活	(215)
乙肝病毒是否会“父婴传播”	(215)
男友是乙肝带毒者,我该怎么办	(217)
父母为乙肝异常者,其子女应如 何进行免疫预防	(218)
干扰素不是乙肝的“灵丹妙药”	(219)
如何认识慢性乙肝的治疗	(220)
切莫踏入乙肝治疗误区	(221)
保护乙肝的易感人群	(223)
慎重对待“无症状丙肝病毒携带”	(223)
庚型肝炎对人体有多大危害	(225)
哪些药物能控制丙肝	(226)
丙肝治疗答疑	(227)
肝炎病人为何要化验转氨酶(γ -GT)	(229)
肝硬化有了腹水怎么办	(230)
肝腹水为何难以消退	(231)
莫把药源性肝损害当作病毒性肝炎	(232)
慢性肝炎病人的非药物治疗	(233)
肝炎会转化成为肝癌吗	(234)
慢性肝炎患者要严防脂肪肝	(234)
B超发现脂肪肝应寻查病因	(236)
如何诊断脂肪肝	(237)
脂肪肝的病因	(238)
怎样治疗脂肪肝	(238)

目 录

脂肪肝并非都是吃出来的	(239)
转氨酶升高 ≠ 肝炎	(240)
肿瘤防治	
良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	(242)
癌症不会传染	(243)
癌症不会直接遗传	(243)
肿瘤病人要忌口吗	(244)
癌症病人能否进补	(244)
伽玛刀能治疗哪些脑肿瘤	(245)
常见恶性肿瘤的征兆	(245)
谈谈容易忽视的一些癌肿表现 ...	(246)
坚持乳房自检 早期发现病变 ...	(256)
切莫轻视乳房纤维腺瘤	(257)
有乳癌家族史的妇女不宜哺乳 ...	(258)
对子宫颈癌治疗认识的三个误区	(258)
卵巢癌的自我监测及预防	(259)
女性癌患者治疗时应注意啥	(260)
谈谈肺癌的早期表现	(261)
重视胃癌的癌前疾病	(262)
胃癌的自我监测及预防	(263)
早期胃癌患者应尽早手术治疗 ...	(264)
胃癌病人化疗反应的食疗	(264)
胃癌病人的自我康复	(266)
直肠癌不容忽视	(268)
大肠癌的自我监测及预防	(269)
莫把右半结肠癌当阑尾炎	(270)
肠癌患者如何护理人工肛门	(270)

目 录

食管癌的自我监测及预防	(271)
胰腺癌的自我监测及预防	(272)
肝癌的常见治疗方法	(273)
原发性肝癌的介入疗法	(274)
转移性肝癌从何处来	(275)
鼻咽癌的早期症状及诊治	(275)
鼻咽癌放疗反应如何处理	(276)
睾丸癌的自我监测及预防	(277)
阴茎癌的自我监测及预防	(278)
前列腺增生与前列腺癌	(278)
前列腺癌的自我监测及预防	(279)
膀胱癌的自我监测及预防	(280)
皮肤癌的自我监测及预防	(281)
恶性黑色素瘤的自我监测及预防	(281)
患腮腺肿瘤怎么办	(283)
哪些体表肿块可能会癌变	(283)
癌与肉瘤的区别	(284)
垂体瘤容易被误诊	(285)
白血病的早期症状	(285)
怎样减轻癌症病人的疼痛	(286)
恶性肿瘤患者是否需要终生治疗	(287)
肾癌的介入治疗	(288)
癌症患者术后能过性生活吗	(289)
哪些癌易发生骨转移	(289)
营养越丰富癌肿会长得快吗	(290)
WHO 防癌要则	(290)