

JIA TING
YI LIAO
BAO JIAN
SHOU CE

家庭医疗 保健手册

孙 明等 主编



金盾出版社

家庭医疗保健手册

主 编

孙 明 超楚生 文明星

编著者

(以姓氏笔画为序)

王立吾	文明星	卢迪生	孙 宏	孙 明
李学正	杨土保	杨恩菊	严新翔	吴 琮
吴大兴	吴建民	张 沛	张运昌	陈立卓
周汉昭	周汉槎	姚树桥	郭超华	凌天牖
黄文艳	彭一丁	超楚生	傅荫宇	漆 泓

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本手册由湖南医科大学 25 位专家撰写,主要介绍了各科常见疾病的诊断、急救、预防及治疗等知识。内容简明扼要,科学实用,通俗易懂,并附有必要的插图,是家庭医疗保健的必备图书,可供广大群众和基层医护人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健手册/孙明等主编. —北京:金盾出版社,2000.3

ISBN 7-5082-1008-5

I. 家… II. 孙… III. ①常见病-诊疗-基本知识
②家庭保健-基本知识 N. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46076 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京利丰雅高长城印刷有限公司

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:25.5 字数:583 千字

2000 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:32.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

改革开放以来,随着国民经济持续发展,人民经济收入不断增加,城乡居民对物质文化生活提出了更高的要求。人不能脱离环境和社会而生活的,而环境和社会也无时无刻不在影响着人们的健康。人若没有健康的身体,即使有美好的物质文化生活也不能享受,而且不恰当的物质文化生活本身也会给人们带来疾病。就饮食而言,人不能过分追求营养,否则将会导致肥胖,而肥胖可引起许多不良后果和疾病,如活动时气促,易患动脉粥样硬化及高血压等病症。要保持身体健康,不得疾病,关键在于预防。因此,普及卫生保健知识既是广大人民群众的要求,也是医务工作者义不容辞的责任。为此,我们编写了这本《家庭医疗保健手册》,目的在于增加人们的卫生保健知识,预防疾病,提高健康水平。

本书共分4篇,即人体器官结构与功能篇、卫生保健篇、急症与急救篇和疾病防治篇。人体器官结构与功能篇主要介绍人体的主要器官的结构及各器官的生理功能;卫生保健篇主要介绍人生中的各个阶段应当如何注意保健,以提高身体健康水平,预防疾病的发生;急症与急救篇主要介绍常见的急症及其抢救措施,特别是着重介绍就地抢救措施,以便在无医生在场的情况下,也能进行简单的急救;疾病防治篇主要介绍人体各系统常见疾病的临床表现及防治知识。为了方便人民群众就医,在本书的最后附有9个附录,包括门诊常用实验室检查的参考值及临床意义,各种检查前的准备和注意事项,预

防接种知识及消毒、杀虫、灭鼠的方法等。

参加本书编写人员多数为湖南医科大学各专科的教授，均具有丰富的临床实践经验。在编写中力求内容重点突出，实用性强，文字通俗易懂，便于广大人民群众阅读。但不足之处在所难免，可能存在这样或那样的缺点，诚恳希望读者和同行专家批评指正。

作 者

2000 年 1 月

2000/04

目 录

第一篇 人体器官的结构与功能

第一章 人体的基本结构	(1)
第一节 人体的物质组成	(1)
第二节 人体的基本结构	(3)
第三节 人体各部的解剖学方位和术语	(12)
第二章 运动系统的结构与功能	(14)
第一节 骨与骨连接	(14)
第二节 肌肉	(21)
第三章 皮肤及其附件的结构与功能	(26)
第一节 皮肤的基本结构	(26)
第二节 皮肤的附属器	(28)
第三节 皮肤的功能	(29)
第四章 感觉器官的结构与功能	(31)
第一节 眼	(31)
第二节 耳	(34)
第五章 呼吸系统的结构与功能	(37)
第一节 呼吸器官的形态、结构	(37)
第二节 呼吸生理	(41)
第六章 循环系统的结构与功能	(44)
第一节 心血管系统	(44)

第二节	淋巴系统	(59)
第七章	血液系统的结构与功能	(64)
第一节	血液的组成与理化特性	(64)
第二节	血细胞	(65)
第三节	血液的凝固	(70)
第四节	血量、输血与血型	(71)
第八章	消化系统的结构与功能	(74)
第一节	消化道的结构与功能	(74)
第二节	消化腺的形态、结构与功能	(82)
第九章	内分泌系统的结构与功能	(87)
第一节	内分泌系统和激素的概念	(87)
第二节	主要内分泌腺的结构与功能	(89)
第三节	内分泌腺的相互关系与神经调节	(92)
第十章	泌尿系统的结构与功能	(94)
第一节	泌尿器官的结构	(94)
第二节	肾的泌尿功能	(100)
第三节	肾对水、盐代谢和酸碱平衡的调节	(102)
第十一章	生殖系统的结构与功能	(107)
第一节	男性生殖系统	(107)
第二节	女性生殖系统	(110)
第十二章	神经系统的结构与功能	(116)
第一节	中枢神经系统	(116)
第二节	周围神经系统	(122)
第三节	神经系统的功能活动	(126)
第十三章	物质代谢与热能代谢	(130)
第一节	物质代谢	(130)
第二节	热能代谢	(135)

第十四章	体温	(137)
第一节	正常体温	(137)
第二节	人体的产热和散热	(138)
第三节	体温调节	(139)

第二篇 卫生保健

第十五章	儿童卫生保健	(141)
第一节	新生儿卫生保健	(141)
第二节	婴幼儿卫生保健	(144)
第三节	学龄前期儿童卫生保健	(148)
第四节	学龄期儿童卫生保健	(149)
第五节	小儿生长发育	(149)
第十六章	青春期卫生保健	(156)
第一节	正常男女青春期发育	(156)
第二节	月经期卫生	(158)
第三节	性知识教育与性卫生	(159)
第四节	遗精与手淫	(160)
第十七章	成人卫生保健	(162)
第一节	养成良好有规律的卫生习惯	(162)
第二节	吸烟的危害	(165)
第三节	远离毒品	(166)
第四节	饮酒的知识	(168)
第五节	性病的预防	(169)
第六节	肥胖的有害性与预防	(171)
第十八章	老年人卫生保健	(174)

第一节	老年人的生理特点·····	(174)
第二节	老年人卫生保健措施·····	(177)
第十九章	婚姻卫生保健·····	(183)
第一节	如何择偶·····	(183)
第二节	婚前检查·····	(184)
第二十章	孕产期卫生保健·····	(185)
第一节	正常妊娠反应·····	(185)
第二节	产前检查·····	(185)
第三节	胎儿的正常发育·····	(188)
第四节	妊娠饮食及营养·····	(190)
第五节	优生与致畸·····	(191)
第六节	产时保健·····	(193)
第七节	产褥期及哺乳期卫生保健·····	(195)
第二十一章	避孕与计划生育·····	(200)
第一节	晚婚晚育与计划生育·····	(200)
第二节	男、女避孕方法 ·····	(201)
第三节	人工流产及中期妊娠引产·····	(205)
第四节	男、女性绝育 ·····	(206)
第二十二章	饮食营养与卫生保健·····	(207)
第一节	人体必需的营养素·····	(207)
第二节	人体每日所需营养物质的调配·····	(215)
第三节	食品的加工、烹调和添加剂的使用 ·····	(217)
第四节	食品的保藏与包装·····	(219)
第五节	绿色食品与有害食品·····	(220)
第二十三章	劳动卫生保健·····	(222)
第一节	职业性有害因素·····	(222)
第二节	职业病概述·····	(223)

第三节 几种有代表性的职业病·····	(226)
一、铅中毒·····	(227)
二、苯中毒·····	(228)
三、硅肺·····	(229)
四、高频电磁场和微波·····	(230)
五、职业性肿瘤·····	(231)
六、致突变与致畸·····	(231)
第四节 职业病的预防与个人防护·····	(232)
第二十四章 精神心理卫生保健·····	(235)
第一节 心理卫生的内涵·····	(235)
第二节 儿童心理卫生·····	(237)
第三节 青少年心理卫生·····	(242)
第四节 中年人心理卫生·····	(246)
第五节 老年人心理卫生·····	(249)
第六节 心理保健原则·····	(253)

第三篇 急症与急救

第二十五章 发热·····	(255)
第二十六章 抽搐·····	(258)
第二十七章 晕厥·····	(260)
第二十八章 昏迷·····	(261)
第二十九章 眩晕·····	(263)
第三十章 心悸·····	(265)
第三十一章 呼吸困难·····	(268)
第三十二章 咯血·····	(269)

第三十三章	呕血·····	(271)
第三十四章	便血·····	(273)
第三十五章	急性腹痛·····	(275)
第三十六章	急性腹泻·····	(277)
第三十七章	心跳骤停·····	(279)
第三十八章	溺水·····	(281)
第三十九章	触电·····	(282)
第四十章	缢颈·····	(285)
第四十一章	农药中毒·····	(286)
第四十二章	毒蛇咬伤·····	(293)
第四十三章	毒虫咬伤·····	(296)

第四篇 疾病防治

第四十四章	传染病·····	(298)
第一节	传染病的处理·····	(298)
第二节	呼吸道传染病·····	(302)
一、	流行性感胃·····	(302)
二、	流行性脑脊髓膜炎·····	(304)
三、	麻疹·····	(307)
四、	风疹·····	(309)
五、	幼儿急疹·····	(311)
六、	水痘·····	(311)
七、	流行性腮腺炎·····	(313)
八、	猩红热·····	(315)
九、	白喉·····	(317)
十、	百日咳·····	(320)

第三节 肠道传染病	(321)
一、病毒性肝炎	(321)
二、脊髓灰质炎	(326)
三、伤寒与副伤寒	(329)
四、细菌性食物中毒	(331)
五、细菌性痢疾	(333)
六、阿米巴病	(336)
七、霍乱	(338)
第四节 虫媒传染病	(340)
一、流行性乙型脑炎	(340)
二、登革热与登革出血热	(342)
三、疟疾	(343)
四、丝虫病	(346)
第五节 动物源性传染病	(348)
一、流行性出血热	(348)
二、狂犬病	(350)
三、猫抓病	(352)
四、鼠疫	(353)
五、布鲁菌病	(355)
六、炭疽病	(357)
七、钩端螺旋体病	(358)
八、弓形体病	(360)
第六节 蠕虫病	(362)
一、血吸虫病	(362)
二、蛔虫病	(364)
三、蛲虫病	(366)
四、钩虫病	(367)

五、肺吸虫病	(368)
六、华支睾吸虫病	(370)
七、绦虫病与囊虫病	(372)
八、包虫病	(373)
九、旋毛虫病	(374)
第四十五章 内科疾病	(376)
第一节 呼吸系统疾病	(376)
一、感冒	(376)
二、急性气管、支气管炎	(377)
三、慢性支气管炎	(378)
四、肺气肿	(379)
五、支气管扩张症	(381)
六、支气管哮喘	(383)
七、肺炎	(387)
八、肺脓肿	(388)
九、肺结核	(390)
十、肺癌	(393)
十一、自发性气胸	(394)
十二、农民肺	(395)
十三、尘肺	(397)
十四、睡眠呼吸暂停综合征	(398)
十五、慢性呼吸衰竭	(400)
第二节 循环系统疾病	(401)
一、高血压病	(401)
二、冠状动脉硬化性心脏病	(404)
三、风湿热和风湿性心脏病	(405)
四、肺源性心脏病	(408)

五、病毒性心肌炎	(409)
六、心肌病	(410)
七、心包炎	(411)
八、心功能不全	(412)
九、心律失常	(413)
第三节 消化系统疾病	(415)
一、急性胃炎	(415)
二、慢性胃炎	(416)
三、消化性溃疡	(417)
四、胃癌	(419)
五、肝硬变	(420)
六、上消化道出血	(421)
七、原发性肝癌	(422)
八、肠结核	(423)
九、结核性腹膜炎	(424)
十、直肠癌	(425)
第四节 血液系统疾病	(426)
一、贫血	(426)
二、白血病	(427)
三、出血性疾病	(429)
第五节 泌尿系统疾病	(430)
一、肾盂肾炎	(430)
二、急性肾炎	(431)
三、肾病综合征	(432)
四、慢性肾炎	(432)
五、急性肾功能不全	(433)
六、慢性肾功能不全	(434)

第六节 内分泌与代谢疾病	(435)
一、甲状腺功能亢进症	(435)
二、单纯性甲状腺肿	(437)
三、甲状腺功能减退症	(438)
四、糖尿病	(440)
五、尿崩症	(445)
六、肥胖症	(446)
七、更年期综合征	(448)
八、阳痿	(449)
九、妇女绝经后骨质疏松	(450)
十、外生殖器畸形	(452)
十一、痛风	(454)
第七节 结缔组织疾病	(455)
一、类风湿性关节炎	(455)
二、系统性红斑狼疮	(457)
第八节 神经精神系统疾病	(459)
一、脑出血	(459)
二、蛛网膜下腔出血	(462)
三、短暂性脑缺血发作	(463)
四、脑梗塞	(465)
五、面神经炎	(467)
六、三叉神经痛	(468)
七、癫痫	(469)
八、癔症	(474)
九、神经衰弱	(475)
第四十六章 外科疾病	(478)
第一节 外科感染	(478)

一、疖	(479)
二、痈	(479)
三、急性蜂窝织炎	(480)
四、脓肿	(480)
五、丹毒	(480)
六、急性淋巴管炎和淋巴结炎	(481)
七、手部急性化脓性感染	(481)
第二节 烧伤与冻伤	(482)
一、烧伤	(482)
二、冻伤	(483)
第三节 颈部疾病	(484)
一、颈淋巴结结核	(484)
二、甲状腺炎	(484)
三、甲状腺腺瘤	(485)
四、甲状腺癌	(485)
五、甲状腺功能亢进的外科治疗	(486)
第四节 乳房疾病	(486)
一、急性乳腺炎	(486)
二、乳腺癌	(487)
三、乳腺小叶增生	(488)
第五节 胸部外科疾病	(489)
一、肋骨骨折	(489)
二、气胸	(489)
三、血胸	(490)
四、脓胸	(490)
五、食管癌	(491)
六、肺癌的外科治疗	(491)

第六节 腹部闭合性损伤·····	(492)
一、脾破裂·····	(492)
二、肝破裂·····	(492)
第七节 胃肠疾病·····	(493)
一、急性阑尾炎·····	(493)
二、肠梗阻·····	(493)
三、胃癌·····	(494)
四、结肠癌与直肠癌·····	(495)
五、痔·····	(495)
六、肛裂·····	(496)
七、肛瘘·····	(497)
八、腹外疝·····	(497)
第八节 胆胰疾病·····	(498)
一、急性胆囊炎·····	(498)
二、胆囊结石·····	(499)
三、胆管结石·····	(499)
四、胆道蛔虫病·····	(499)
五、急性胰腺炎·····	(500)
第九节 血管疾病·····	(501)
一、下肢静脉曲张·····	(501)
二、血栓闭塞性脉管炎·····	(501)
第十节 骨科疾病·····	(502)
一、骨折·····	(502)
二、脱位·····	(508)
三、骨与关节化脓性感染·····	(511)
四、骨与关节结核·····	(512)
五、腰腿痛·····	(514)