



“书中的健康之道令人醍醐灌顶。”

——Philip P. Gerbino 博士



家庭医生

FOR

DUMMIES

全美畅销书
的最新版!

*A Reference for
the Rest of Us!*

大家都需要的参考书

美 Charles B. Inlander
Karla Morales & the People's
Medical Society 著
张郝莉 陈舒 译

保持全家健康的完全指南!

无论治疗感冒还是选择合适的
医生,都使你占尽先机!

常见病和治疗选择——三言
两语解释得清清楚楚!



文匯出版社



世界图书出版公司



IDG
BOOKS
WORLDWIDE

美国最畅销的 **Dummies®** 丛书

家庭医生

[美] Charles B. Inlander
Karla Morales
the People's Medical Society 著
张郝莉 陈 舒 译



文 匯 出 版 社

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

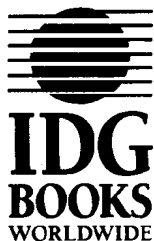
家庭医生 / (美)韦克编; 红郝莉, 陈舒译. —上海: 文汇出版社, 2001. 8

(美国最畅销的 DUMMIES 丛书)

ISBN 7-80676-005-9

I. 家... II. ①韦... ②红... ③陈... III. 家庭医学 IV. R-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 049982 号



The GMAT For Dummies® by Suzee VIK

Original English language edition Copyright © 1998 by IDG Books Worldwide, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any form. This edition published by original publisher, IDG Books Worldwide, Inc.

The IDG Books Worldwide logo is a trademark or registered trademark in the United States and/or other countries under exclusive license to IDG Books Worldwide, Inc., form International Data Group, Inc. For Dummies, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of IDG Books Worldwide, Inc. in the United States and/or other countries. Use by Permission.

本书英文版由美国 IDG Books Worldwide 公司出版, IDG 公司已将中文简体版版权授予广东世界图书出版公司。未经许可, 不得以任何形式和手段复制或抄袭本书内容, 侵权必究。

丛 书 名: 美国最畅销的 **Dummies®** 丛书

书 名: **家庭医生**

著 者: [美] Charles B. Inlander Karla Morales the Peele's Medical Society

译 者: 张郝莉 陈 舒

责任编辑: 韩 博

印 刷 者: 江苏昆山亭林印刷总厂

出版发行: **文汇出版社**

上海市虎丘路 50 号

邮政编码: 200002

广东世界图书出版公司

广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码: 510300

经 销: 各地新华书店

开 本: 890 × 1240 1/32 印张: 15.875 字数: 360 千

版 次: 2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5100

书 号: ISBN 7-80676-005 - 9/R · 72

版权贸易合同登记号: 19 - 1999 - 076

定 价: 30.00 元

目 录

.....

关于本书	1
关于本书	1
愚蠢的猜想	2
本书的结构	2
第一部分：关心家人的健康	2
第二部分：保持健康,从家里做起	2
第三部分：从这里出发：领略医疗风景	3
第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年和父母	3
第五部分：常见病的防治	3
第六部分：健康三“十条”	3
如何阅读本书	4
 第一部分 关心家人的健康	5
 第一章 健康,富裕,聪明	7
理解“健康”的含义	7
把机器发动起来!	8
机器里的幽灵：身心的联系	8
全靠家庭	9
具有前摄性	10
请教医生	11
 第二章 注意饮食和锻炼	13

做一个营养迷	13
大量营养素	14
微量营养素	18
建造饮食金字塔	27
谈谈卡路里	30
子女的饮食	31
锻炼身体,塑造体形	32
有氧健身	33
力量训练	34
曲伸训练	35
体重下跌	35
放松身心	37
即时放松	38
降低生活紧张感	38
 第三章 防病的本领	40
让你的身体——这部神奇的机器运转正常	41
不分性别都应进行的检查	41
男士们,到了知难而进的时候了	45
女士们,继续加油	48
儿童:要为他们的一生着想	54
老年人:保持内心的年轻	57
了解家庭病史	58
了解你的基因	59
战胜遗传病	60
向父母了解家庭健康史	62
查查家庭病历	64
医疗记录库	65
索取医疗记录	65

走近 MIB·····	67
-------------	----

第二部分：保持健康，从家里做起·····	69
----------------------	----

第四章 时刻准备着·····	71
----------------	----

家用药柜中的常备药物·····	72
-----------------	----

让自己的家成为对孩子安全的家·····	73
---------------------	----

预防婴儿出事的措施·····	74
----------------	----

小心初学走路的孩子·····	75
----------------	----

室外玩耍要安全·····	76
--------------	----

储存有毒物品·····	76
-------------	----

预防食物中毒·····	78
-------------	----

找到看不见的危险·····	80
---------------	----

处理氧气·····	80
-----------	----

察觉一氧化碳·····	81
-------------	----

民间药方·····	82
-----------	----

治疗 25 种常见病·····	82
-----------------	----

使用手边就有的民间单方·····	88
------------------	----

第五章 家庭急症救护·····	92
-----------------	----

家庭急救准备·····	92
-------------	----

寻求救护·····	93
-----------	----

打电话·····	94
----------	----

拨打 911 是否总是没错的·····	95
---------------------	----

处理常见急救·····	95
-------------	----

事故性中毒·····	98
------------	----

切断·····	100
---------	-----

哮喘发作和过敏性休克·····	100
-----------------	-----

出血·····	101
---------	-----

骨折	102
灼伤	103
哽噎	106
溺水	107
药物过量	108
眼部受伤	109
颈部、背部和头部受伤	111
 第三部分：从这里出发：领略医疗风景	 113
 第六章 找到最合适的开业医生	 115
了解你可选择的各种医生	115
基本护理医生	116
专科医生	119
寻找合适的开业医生	121
了解自己的需求	121
收集转诊介绍	122
去认识你要找的医生	123
建立伙伴关系	124
放弃你的医生	127
 第七章 探究补充性护理	 129
了解补充性治疗	130
把治疗方法带回家	130
使用补充性药物	133
补充疗法的付费	134
了解资历	135
探究补充疗法各选择	135
针灸	136

香料按摩	137
Ayurvedic 疗法	137
脊椎按摩法	138
草药疗法	139
顺热疗法	140
身心疗法	141
反射疗法	143
治疗性按摩	144
第八章 为家庭健康保险	145
服务费用保险：你看病，他付费	145
了解服务费用保险的构成	146
该注意的问题	147
了解家庭护理各选择	148
健康保护组织	149
优先提供者组织	151
雇主保险计划	152
了解医疗照顾方案	152
医疗照顾方案 A 部分	153
医疗照顾方案 B 部分	153
享有医疗照顾的条件	153
在医疗照顾方案上签字	154
选择医疗照顾健康保护组织	157
弥补空缺	158
找个合适的开业医生	158
该考虑的几个问题	160
第九章 如何选择就医地点	163
了解各种医院	164

专门医院还是综合性医院？	164
社区医院还是医疗中心？	165
教学医院还是非教学医院？	166
选择医院	167
分析其合格鉴定	167
检查工作人员	168
了解病人专门护理和特殊护理服务的状况	168
去门诊诊所看病	169
接受紧急护理服务	171
了解长期护理	172
各种长期护理	172
衡量这些选择	176
为长期护理筹备资金	179
处理家庭健康护理	180
 第十章 接受检查和手术	183
考虑医疗检查的必要性	183
避免不必要的检查	185
进行常见的手术	187
与外科医生签约	187
在“明确后同意表”上签字	189
了解手术死亡率和并发症	190
帮助孩子做好手术准备	191
医院感染	193
麻醉	195
认识你要打交道的人	197
麻醉和门诊中心	198
询问他人的意见	199

第十一章 关于药物	201
问问药剂师的意见	201
评估药房	202
与药剂师合作	203
使用非处方药物	205
安全及非处方药物	206
避免产品破损	206
使用处方药物	207
看处方	210
类属药和商标药：它们分别是什么？	210
治疗替代	211
类属药物替换	212
家中的藏药	212
保持药品常新	212
正确贮存药物	213
药物与儿童	214
正确服药	216
 第十二章 明确自己的医疗权利	218
考考自己了解多少关于医疗权利的问题	219
问题	219
答案	221
父母的权利, 孩子的权利	224
父母的权利：照顾孩子	224
孩子的权利：成长	225
当孩子与父母的权利冲突时	226
我的孩子可不可以……？	228
解决冲突	230
死亡及其有关问题	231

提前声明：患者的决定权	231
生存愿望	232
医护永久代理权	234
 第四部分：不同的人有不同的需求：儿童、青少年 和父母	 237
 第十三章 照料幼儿：儿童的健康	 239
选择儿科医生	240
知道何时该请医生	241
培养健康情感	243
到达发育里程碑	244
婴儿的发育表现	244
一岁大的孩子的成长表现	246
刚会走的孩子和学龄前儿童的成长表现	246
免疫接种	247
了解疫苗的工作原理	247
实施接种	248
通过免疫接种可以预防哪些疾病？	248
处理常见症状	251
便秘	251
脱水	253
腹泻	254
耳疼	255
发烧	255
喉咙疼	257
胃疼	258
呕吐	259
处理儿童病症	261

水痘	261
感冒和流感	263
尿布疹	266
耳部感染	267
麻疹	268
腮腺炎	270
呼吸道问题	273
咽炎	277
扁桃体炎	279
 第十四章 顺利度过青春期：青少年健康	 283
狂怒的荷尔蒙：青春期和性发育	283
女孩子的成长	284
男孩成长为男人	287
健康状况和应关心的问题	288
对付粉刺	288
战胜饮食紊乱	288
促进情感健康	290
做出聪明的健康选择	291
 第十五章 从里到外都美丽：女性的健康	 294
生孩子：怀孕与生育	294
了解怀孕迹象并予以确定	295
选择生育医生	295
确保一切正常	297
孕前和孕期都应保持健康	299
预防常见并发症	300
大结局：阵痛与分娩	302
避免人为干预生育	302

防止子宫内膜异位症	303
了解症状并确诊	304
缓解病情	305
治疗纤维瘤	306
了解症状并确诊	307
缓解病情	307
了解月经前期综合症	308
了解症状并确诊	308
缓解病情	308
了解更年期	309
了解征兆	309
愉快度过更年期	310
防治乳腺癌	312
了解症状并确诊	312
缓解病情	314
女性的其他癌症	315
宫颈癌	315
子宫内膜癌	316
 第十六章 男子汉们该知道什么：男性的健康	 318
脱发	319
了解男性更年期	321
了解症状并确诊	322
缓解病情	322
了解前列腺疾病	323
病菌型和非病菌型前列腺炎	324
良性前列腺肿大	326
前列腺癌	330
男性其他癌症	336

睾丸癌	336
阴茎癌	337

第五部分：常见病的防治 339

第十七章 短暂的疼痛：处理急性病 341

背部疼痛 342

了解症状并确诊 343

缓解病情 344

预防措施 346

感冒和流感 347

了解症状并确诊 347

缓解病情 348

预防措施 349

牙病 350

了解症状并确诊 352

缓解病情 352

消化道疾病 353

眼部疾病 360

老年性黄斑变性(AMD) 360

白内障 361

青光眼 362

屈光异常 363

头疼 364

了解症状并确诊 365

缓解病情 365

预防措施 367

听力丧失 367

了解症状并确诊	371
缓解病情	372
预防措施	372
皮肤病	373
睡眠障碍	379
了解症状并确诊	379
缓解病情	380
预防措施	382
第十八章 防治慢性病	384
上瘾	385
了解症状并确诊	385
缓解病情	386
过敏	387
了解症状并确诊	388
缓解病情	389
预防措施	389
老年痴呆症	390
了解症状并确诊	390
缓解病情	392
关节炎	393
了解症状并确诊	394
缓解病情	395
预防措施	396
癌症	397
了解症状并确诊	398
缓解病情	400
预防措施	401
慢性疼痛	402

了解症状并确诊	403
缓解病情	403
抑郁	404
了解症状并确诊	404
缓解病情	405
预防措施	406
糖尿病	407
了解症状并确诊	408
缓解病情	409
预防措施	412
心脏病	412
冠心病	412
高血压	419
中风	421
高胆固醇和甘油三酸脂	423
人体免疫缺陷病毒和艾滋病	426
了解症状并确诊	427
缓解病情	429
预防措施	430
骨质疏松症	431
了解症状并确诊	431
缓解病情	432
预防措施	434
 第十九章 不可等闲视之：性健康	 435
避孕	435
短期避孕法的选择	436
永久避孕法的选择	440
预防性传播疾病(STD)	443

14 家庭医生

了解症状	444
缓解病情	445
预防措施	446
防治性机能失调	447
性欲丧失	448
性交不适	448
勃起问题	449
早泄	452
晚泄	452
治疗不育症	453
确诊	454
缓解病情	454

第六部分：健康三“十条”..... 457

第二十章 改善家人健康十条——现在就行动起来 459

常洗手	460
缓速开车	461
稍作休息	461
使用遮光剂	462
多与宠物相处	463
全家运动	464
改变饮食观	465
关掉电视或电脑	466
牙刷和牙线	466
保证充足睡眠	467

第二十一章 从医生处获得更多信息的十条 468

记录下每天的健康状况	469
------------------	-----