



JIATING

JIANKANGJIAOYUCONGSHU

家庭健康教育丛书

家庭常见病 防治问答

主编 张晋卿

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

家庭健康教育丛书编辑委员会

主任委员	张青林
副主任委员	王为珍 刘宝庭
委员	(以姓氏笔画为序)
	王志安 王道隐 孙承兰
	张一杰 武广华 薛 新

主 编 张晋卿

副主编 王志安 武广华 左继统 朱 红

编著者(以姓氏笔画为序)

马艾英	王兴国	王志安	王春华
王淑惠	左忆峰	左继统	孙 冰
孙 琳	齐福生	邢宝华	刘 宏
刘启龙	朱 红	李志鸿	邱 莹
杜洪柱	张金琦	张秀莲	张晋卿
张新平	孟 茜	武广华	武维梅
种明媛	宫雪梅	钱欣梅	贾万程
徐 丽	曹守雷	曹秀英	蒋振培

序

在这世纪之交,全国和全省卫生系统的广大职工正在认真贯彻党的十五大精神,高举邓小平理论伟大旗帜,在以江泽民为核心的党中央领导下,努力把建设有中国特色社会主义事业全面推向 21 世纪,为人民健康服务,为社会主义现代化建设服务。《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》明确指出:“健康教育是公民素质教育的重要内容,要十分重视健康教育。”健康是人类生存和发展的前提,健康教育能提高人民群众的卫生意识和自我保健能力,从而增进健康,促进社会经济的发展。在我国跨入 21 世纪达到小康,实现“人人享有卫生保健”目标之后,随着社会物质生活和文化生活的丰富与提高,随着疾病谱和医学模式的转变,从病人转向健康人的保健保护问题,全面实施健康促进,即实行以健康教育为主的综合干预措施,形成健康知识、健康行为、健康生活方式和健康心理等全方位的健康促进工作,将成为 21 世纪公共卫生的重要课题。教育和知识是通向人人健康之路。

基于这种认识和责任,山东科学技术出版社组织了部分有关专家、教授和对健康教育工作的丰富实践经验的专业人员,编写了这套《家庭健康教育丛书》。参加编写的卫生专业人员出于对职业的执着,对卫生事业深沉的情怀和对人民群众健康幸福的责任心,利用一年多的时间,付出艰辛的劳动,祈望本丛书能在国庆 50 周年期间与广大人民群众见面。由此,

作为对医疗卫生、人民健康事业具有深厚感情的我,很受感动,提笔写下以上文字作为本丛书之序。

这套丛书共分《家庭医学知识问答》、《家庭卫生问答》、《家庭常见病防治问答》、《家庭妇幼保健问答》、《家庭营养与膳食问答》、《家庭用药知识问答》等6个分册,采用问答形式,紧密结合实际,做到内容丰富,通俗易懂,简明实用。我真诚祝愿本丛书的读者,运用书中介绍的卫生科学知识,形成良好的生活习惯,以健康的体魄和崭新的精神风貌跨进充满希望的21世纪。

山东省人大教科文卫委员会副主任委员
山东省卫生厅原厅长

张青林

1999年9月于济南

前 言

随着国民经济的发展和人民生活条件的改善,人们越来越追求生活质量的提高,其中,最普遍的就是期望身体健康。人们已经不满足于“有病求医”的陈旧模式,而是希望自己掌握一定的医学科学知识,从而达到无病早防,有病早治,防患于未然。越来越多的人认为,健康是头等大事,是一种宝贵的财富,拥有一个健康的身体是最大的福气。

在医院里经常遇到这种情况,病人向医生不时提出这样或那样的问题,医生虽然耐心回答,但常常意犹未尽。的确,需要对病人解答的问题太多了,诸如怎样预防某些疾病?某些疾病如何早期发现?治疗过程中如何正确用药及护理?小伤小病如何自我治疗?还有些问题则是群众发现不了,但是医生却觉得有必要告诉群众的,如意外伤害时应该如何处理才是正确的等等。这就说明在医生和群众之间,需要架设一座沟通医学知识的“桥梁”。我们编写这本《家庭常见病防治问答》,就是架设了这样一座“桥梁”,使读者能够随时随地地从书中找到需要的答案。

为了更加贴近生活,让大家“看得懂,用得上”,本

书采用了问答的形式,所提的问题,都是各科医生在实际工作中经常遇到的,同时也是广大读者迫切需要知道的。由于编者水平有限,书中可能会存在这样或那样的问题,恳望读者批评指正。

编 者

1999年9月

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病防治问答/张晋卿主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2000. 1 (2001. 4 重印)

(家庭健康教育丛书)

ISBN 7-5331-2609-2

I. 家… II. 张… III. 农村-常见病-防治-问答 IV. R4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74583 号

目 录

急症、危症的救护	(1)
如何判断心跳、呼吸停止?	(1)
怎样进行人工呼吸?	(2)
如何正确地进行心脏按压?	(3)
发现心跳呼吸骤停怎么办?	(4)
突然出现心慌,感觉心跳停顿如何自救?	(5)
突然头昏、面色苍白、四肢发凉、脉搏加快怎么办?	(5)
拳击复苏是怎么回事?	(6)
中暑后怎么办?	(7)
怎样抢救昏迷者?	(8)
怎样抢救中风者?	(9)
吐血怎么办?	(9)
癫痫发作时应如何处理?	(10)
发生急性腹痛如何处理?	(11)
病人高热怎么办?	(11)
怎样抢救触电者?	(12)
怎样预防雷击?	(13)
鞭炮伤怎么办?	(14)
塌方掩埋人怎样抢救?	(14)
发生冻伤怎么办?	(15)
溺水者怎样抢救?	(16)
皮肤烫伤怎么办?	(17)
发生车祸怎么办?	(18)

发生翻船事故怎么办？	(19)
发生地震时怎么办？	(19)
浴室里洗澡时突然晕倒怎么办？	(21)
急性脚扭伤怎么办？	(21)
洗掏粪窖、疏通阴沟时出现晕倒怎么办？	(22)
地窖窒息如何抢救？	(23)
煤气中毒怎么办？	(23)
晕车、晕船怎么办？	(24)
有机磷农药中毒怎样急救？	(25)
遇到晕厥病人怎么办？	(26)
抽风发生时如何处理？	(27)
猝死者怎么急救？	(28)
为什么止血？	(29)
止血有哪些方法？	(29)
什么是加压包扎止血？	(30)
什么是指压止血法？	(31)
头部怎样指压止血？	(31)
面部怎样指压止血？	(31)
颈部出血怎样止血？	(31)
前臂及上臂出血怎样止血？	(32)
手掌手指怎样止血？	(33)
大腿以下如何止血？	(34)
足部如何止血？	(34)
止血带如何止血？	(34)
伤口包扎要注意什么？	(35)
什么是环形包扎法？	(36)
什么是蛇形包扎法？	(36)
什么是螺旋形包扎法？	(36)

什么是螺旋形反折包扎法？	(37)
什么是普通头部三角巾包扎法？	(37)
什么是6风帽式头部包扎法？	(38)
什么是面部面具式包扎法？	(38)
什么是单眼带式包扎法？	(38)
什么是三角巾双眼“8”字形包扎法？	(39)
什么是下颌部包扎法？	(39)
什么是普通胸部包扎法？	(39)
怎样包扎下腹部？	(40)
怎样包扎膝(肘)部？	(40)
怎样包扎手(足)部？	(40)
如何就地取材包扎？	(40)
骨折固定时要注意什么？	(41)
发生骨折后怎么办？	(41)
重伤病人的抢救顺序是什么？	(42)
怎样转运重伤病人？	(43)
常见内科疾病	(45)
人一生中为什么会反复患感冒？	(45)
感冒常见哪几种表现？	(45)
感冒用什么药好？	(46)
支气管炎患者吃水果有益吗？	(47)
得了慢性支气管炎应注意什么？	(47)
哮喘患者如何自我诊断？	(48)
得了哮喘应注意什么？	(49)
什么叫肺气肿？	(49)
患了肺炎有哪些临床表现？	(49)
肺癌的危险信号有哪些？	(50)
肺癌高危人群指的是什么？	(51)

肺癌有哪几种治疗方法？	(52)
放疗和化疗病人应注意什么？	(52)
咳嗽是怎么回事，常用哪些止咳药物？	(53)
阿司匹林常用来防治哪些疾病？	(54)
抗生素为何不能乱用？	(55)
冠心病是怎么回事？	(56)
什么是心绞痛？	(56)
心绞痛发作怎么办？	(57)
心肌梗死是怎么回事？	(57)
发生急性心肌梗死该怎么办？	(58)
冠心病病人生活中应注意哪些问题？	(59)
冠心病的一、二级预防是怎么回事？	(59)
早搏是怎么回事？	(60)
患心律失常的老年人该怎么办？	(61)
心悸是怎么回事？	(62)
高血压是怎么回事？	(62)
高血压对身体有哪些危害？	(63)
怎样防治高血压病？	(64)
怎样测量血压？	(64)
什么是 A 型性格？	(65)
怎样防治风湿性心脏病？	(65)
心力衰竭是怎么回事？	(66)
什么叫休克？	(67)
人为什么会“晕倒”？	(67)
心脏神经官能症是怎么回事？	(68)
为什么暴饮暴食可引起急性胰腺炎？	(69)
如何控制打嗝？	(69)
为什么会呕吐咖啡色物液？	(69)

出现黑便是怎么回事？	(70)
便秘怎么办？	(70)
慢性胃炎病人的饮食应注意什么？	(71)
患了急性胃炎应注意什么？	(71)
肝炎病人可以饮酒及进食罐头食品吗？	(72)
什么是血尿？	(72)
为什么有的人尿糖阳性而血糖不高？	(73)
为什么女性易患尿路感染？	(73)
急性肾炎病人饮食方面应注意什么？	(74)
什么是尿毒症？	(74)
为什么有的人会感到腰痛？	(74)
什么叫贫血？	(75)
皮肤出现紫癜是怎么回事？	(75)
骨髓穿刺会留下后遗症吗？	(76)
糖尿病病人为什么需要控制饮食？	(76)
糖尿病可以遗传吗？	(77)
老年糖尿病有什么特点？	(77)
糖尿病足是怎么回事？	(78)
怎样才能早期发现糖尿病？	(78)
为什么有的人吃得多却胖不起来？	(78)
糖尿病病人能吃水果吗？	(79)
糖尿病病人能喝酒吗？	(79)
如何治疗糖尿病？	(80)
糖尿病病人在什么情况下需用胰岛素治疗？	(81)
患糖病的年轻人可以结婚吗？	(82)
“粗脖子”是病吗？	(82)
可以导致甲状腺肿的物质有哪些？	(83)
甲亢病人可以怀孕吗？	(83)

甲亢病人药物治疗时间以多长为宜？	(84)
什么是肢端肥大症？	(84)
神经病就是精神病吗？	(84)
精神分裂症是怎么得的？	(85)
精神分裂症分几型？	(86)
精神分裂症如何治疗？	(87)
老年期功能性精神障碍有哪几种？	(87)
脑膜炎与脑炎有什么不同？	(88)
酒精对神经系统有什么影响？	(89)
中风的先兆有哪些？	(89)
老年性痴呆是怎么回事？	(90)
脑血管病会复发吗？	(91)
什么叫脑出血？	(92)
常见外科疾病	(93)
怎样防止腰椎间盘突出症？	(93)
急性腰扭伤后应该怎么办？	(94)
间歇性跛行见于哪些情况？	(94)
什么是冻结肩？	(95)
什么是颈椎病？	(96)
什么是股骨头坏死？	(97)
为什么不要轻易反复地进行关节内封闭？	(97)
怎样预防颈肩腰背痛？	(98)
为什么会发生“落枕”？	(98)
为什么老年人容易发生骨折？	(99)
为什么烫伤后不可乱涂红药水或紫药水？	(100)
什么是网球肘？	(100)
弹响指是怎么回事？	(101)
为什么会有平脚？	(101)

为什么青少年容易发生脊柱弯曲？	(102)
小儿血管瘤治还是不治？	(103)
小儿疝气怎么治好？	(104)
小儿肠套叠怎么办？	(104)
什么是包皮过长和包茎？	(105)
婴儿“歪脖”怎么办？	(106)
什么是“牵拉肘”？	(106)
小儿走路摇摆不稳是什么病？	(107)
小儿“水蛋”是怎么回事？	(107)
小儿摸不着“蛋蛋”是怎么回事？	(108)
乳房肿块如何自诊？	(108)
怎样预防“挤奶”？	(110)
得了溃疡病什么时候该去看外科？	(111)
患了急性阑尾炎怎么办？	(111)
成年人排脓血便与直肠癌有什么关系？	(112)
有肠粘连的病人应注意些什么？	(112)
腿上静脉曲张有何严重后果？	(113)
患了胆囊炎、胆囊结石怎么办？	(114)
什么是人工肛门？	(114)
体表常见的肿物有哪些？	(115)
什么是肺癌？	(116)
什么是食管癌？	(116)
常见传染病与寄生虫病	(118)
传染病是怎样传染的？	(118)
“流感”是怎么回事？	(118)
如何防治流行性感冒？	(119)
什么是麻疹？	(119)
什么是风疹？	(120)

得了水痘怎么办？	(121)
什么是百日咳？	(122)
“炸腮”是怎么回事？	(123)
什么是猩红热？	(124)
“乙脑”和“流脑”是一种病吗？	(125)
病毒性肝炎有几种？	(126)
怎样才知道得了肝炎？	(127)
什么是肝炎病人与病毒携带者？	(127)
病毒性肝炎有哪几种传染途径？	(128)
得了伤寒怎么办？	(129)
什么是细菌性痢疾？	(130)
上吐下泻一定是霍乱吗？	(130)
什么是婴儿瘫？	(131)
狂犬病是怎么回事？	(132)
什么是“打摆子”？	(132)
什么是钩端螺旋体病？	(133)
什么是艾滋病？	(134)
什么是结核病？	(134)
肺结核病人为什么要“归口管理”？	(135)
什么是肺结核病的督导短程化疗？	(135)
哪几种人容易得肺结核？	(136)
蛔虫病是小病吗？	(137)
什么是蛲虫病？	(137)
怎样防治钩虫病？	(138)
绦虫病如何防治？	(138)
米粒子肉为什么不能吃？	(139)
常见妇产科疾病	(140)
女性有哪些常见的月经病？	(140)

什么是闭经？	(140)
为什么会闭经？	(141)
如何防治闭经？	(142)
痛经是怎么回事？	(142)
得了功能性子宫出血怎么办？	(143)
什么是白带？	(144)
月经前白带多是病吗？	(145)
为什么会外阴瘙痒？	(145)
外阴白斑是怎么回事？	(146)
什么是滴虫性阴道炎？	(147)
什么是霉菌性阴道炎？	(147)
什么是宫颈炎？	(148)
什么是盆腔炎？	(149)
子宫脱垂怎么办？	(150)
尿瘘是怎么形成的？	(151)
粪瘘是怎样形成的？	(152)
子宫肌瘤有哪些表现？	(152)
子宫内膜癌有哪些表现？	(153)
子宫颈癌有哪些表现？	(154)
什么是卵巢肿瘤？	(154)
患了不孕症如何治疗？	(155)
常见儿科疾病	(157)
婴儿吃什么？	(157)
婴儿如何穿衣？	(158)
婴儿的“拉、尿”要注意什么？	(158)
婴儿的睡眠有什么不同？	(159)
小儿贫血与缺铁有什么关系？	(159)
小儿缺锌是怎么回事？	(160)