

新世纪家庭保健丛书

常见慢性病的家庭护理问答

罗桂香 主编



华南理工大学出版社

总 序

新的世纪，寄托着人类社会新的希望，诸如世界和平、环境保护、新技术应用和提高生存质量等等。

新的世纪仍延续着我们古老的话题：家庭幸福，身心健康，健康第一！

随着医学模式的转变，对于人类自身健康的维护，将不单纯地依赖于医疗机构与医院医生的诊断与治疗，更多地将依赖于人类社会生存环境的改善，依赖于全人类科学文化与卫生知识的提高，依赖于社区医疗与家庭及自我的保健！

有感于此，我们在华南理工大学出版社的支持下，经过广泛收集资料与调研论证，编辑了《新世纪家庭保健丛书》，并将此作为对新世纪的献礼！

本丛书的设计适应我国卫生改革的形势发展，以科普为主，用通俗易懂的问题形式解答医学保健知识；以中西医结合为纲，介绍中西医的保健知识；以实用技术为目，介绍常见病的常用、实用、有效的疗法与药物。例如，为适应我国加入世界贸易组织(WTO)后，中成药将在世界范围内推广应用的趋势，故编写了《家庭中成药疗法》；随着我国医药分家，非处方药物的制定，编著了《非处方药物疗法》；随着我国物质生活的提高，小康社会的到来，人们对食物保健渐趋重视，我们精心设计了《菜篮子疗法》；针对人类寿命的延长，《家庭美容疗法》亦将为您的健康增添美的光彩；随着疾病谱的改变，发病率较高而且又可以不住院在家庭自我治疗的常见病如头痛、高血压病、糖尿病、肝炎、风湿病等均作专辑介绍，相信对于珍惜健康的人士必将有所裨益。

由于我们水平所限，本丛书的编写或许有些不完善之处，有些保健治疗方法可能有一些局限性，不妥之处，谨请读者批评指正。

罗仁 谢炜
于广州南方医院
2000. 1. 1

前 言

家庭护理是随着人类生活水平的日益提高，愈来愈受到人们的关注和重视。

众所周知，谁都会有身体不适或患病的时候，此时不但需要及时的治疗、护理，更希望病前有所预防，病后尽快恢复，投入工作。因而，人们更加注重平时的家庭保健和护理，特别是对一些慢性病，如肝炎、肺结核、风湿病、高血压病、糖尿病等，除急性发作期和危象期在医院接受治疗外，病情一旦稳定或进入康复期，一般都在家疗养，甚至边工作边治疗。因此，人们迫切需要了解、掌握一些基本的，平时用得上的，在家能开展的医疗、保健和护理知识来指导帮助其更好地疗养，以促进疾病早日康复，并预防其他疾病的发生。我们正是鉴于这一目的，而编著了本书，奉献给每个家庭和同行。

本书本着一看就懂，一学就会，一用就灵的“三个一”原则组织编写。本书由常见的心血管系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、肾脏疾病、风湿病、脑血管疾病、皮肤性病、妇科疾病及小儿科疾病等 12 类慢性病的家庭护理和一般护理技术所组成。

编著者希望本书对普通家庭和非医护人员，了解和掌握一些常见慢性病医疗、护理知识，特别是家庭用得着的护理知识有所帮助。为无病者防患于未然，有病者早日康复，提供护理指导。

在本书的编写过程中参阅了国内外有关医药书籍和报刊杂志上发表的有关文章。因篇幅有限未能一一列出，敬请谅解。同时对给予本书编者提供指导和帮助的领导和同行专家，在此一并致

谢。

由于著者水平有限，本书难免有不足或错误，诚恳希望读者不吝赐教。

罗桂香

于广州南方医院

2000.3.1

《新世纪家庭保健丛书》

编辑委员会

主 编：罗 仁
谢 炜
副主编：秦 建
薛 耀
杨 少
陈 宝
成 田
罗 玉
齐 斌
万 香
赵 东
钟 云
钟 洪
朱 阳
成 全



内容提要

本书本着一看就懂，一学就会，一用就灵的“三个一”原则，详细地介绍了常见的心血管系统疾病、呼吸系统、消化系统疾病、肾脏疾病、内分泌疾病、血液系统疾病、风湿病、脑血管疾病、癌症、皮肤性病、妇产科病、小儿科疾病12类慢性病的家庭护理和一般护理技术。

本书适合于普通家庭和非医护人员阅读，亦可作为社区保健的科普教材使用。



目 录

一 心血管疾病.....	(1)
1 心脏的位置和结构怎么样?	(1)
2 什么是血管系统?	(1)
3 什么是冠状循环?	(2)
4 什么是冠心病?	(2)
5 冠心病有哪几种临床类型?	(2)
6 冠心病的主要危险因素有哪些?	(3)
7 心脏功能是怎样分级的?	(3)
8 如何按心功能分级确定病人的活动量?	(3)
9 什么是冠心病的一级预防和二级预防?	(4)
10 冠心病病人为何要戒烟酒?	(4)
11 为什么冠心病病人半夜要少起床?	(4)
12 为什么冠心病病人睡眠姿势取右侧卧位好?	(5)
13 冠心病病人为什么不能洗冷水?	(5)
14 冠心病病人家属应做些什么?	(5)
15 冠心病病人能乘坐飞机吗?	(6)
16 冠心病病人外出旅游要注意什么?	(6)
17 你自己怎样早期发现冠心病?	(7)
18 冠心病病人的运动方式可选择哪些?	(7)
19 冠心病病人有哪些情况不能进行运动锻炼?	(8)
20 冠心病病人还能过性生活吗?	(8)
21 什么是心绞痛?	(9)
22 怎样知道是典型心绞痛发作?	(9)
23 心绞痛发作时怎么办?	(10)

24	怎样预防心绞痛发作？	(10)
25	什么是心肌梗塞？	(10)
26	心肌梗塞与心绞痛在症状上如何区别？	(11)
27	心肌梗塞治愈后还会再发生梗塞吗？	(11)
28	冠心病病人多在什么情况下发生急性心肌梗塞？	(11)
29	心肌梗塞病人何时下床活动为宜？	(12)
30	冠心病病人怎样选择急救盒？	(13)
31	什么是血压？	(13)
32	什么是收缩压和舒张压？	(14)
33	如何准确测量血压？	(14)
34	自测血压的优点有哪些？	(14)
35	自测血压应注意什么？	(15)
36	什么是高血压？	(15)
37	高血压病人有哪些症状？	(15)
38	哪些蔬菜和水果有助降低血压？	(16)
39	高血压病人应如何对待性生活？	(17)
40	降压药有哪些种类？	(18)
41	服用降压药时应注意哪些问题？	(18)
42	降压药物易出现哪些副作用？	(19)
43	高血压病人饮食要注意什么？	(20)
44	高血压病人为什么要限制摄盐量？	(21)
45	体位性低血压常在什么时间发生？	(21)
46	发生体位性低血压时怎么办？	(21)
47	服用洋地黄类强心药应注意什么？	(22)
48	在家中发生心律失常应如何处理？	(22)
49	心律失常病人在家中如何维持治疗？	(23)
50	心跳过快时怎么办？	(23)
51	安装起搏器后要注意哪些问题？	(24)

52	心脏病病人的理想体重是多少？	(25)
53	心衰患者出现阵发性夜间呼吸困难怎么办？	(25)
54	如何控制高脂血症？	(26)
二	呼吸系统疾病	(27)
55	上呼吸道感染分哪几种类型？	(27)
56	上感病人易发生哪些并发症？	(27)
57	什么是上呼吸道感染？	(27)
58	感冒有什么症状？	(28)
59	感冒是因为受凉引起的吗？	(28)
60	得了感冒怎么办？	(28)
61	感冒后免疫力可维持多久？	(28)
62	怎样预防上呼吸道感染？	(29)
63	呼吸系统包括哪些器官？	(29)
64	什么是慢性支气管炎？	(29)
65	慢性支气管炎的病因是什么？	(29)
66	慢性支气管炎有哪些临床表现？	(30)
67	慢性支气管炎如何分型和分期？	(30)
68	耐寒锻炼为什么能预防慢性支气管炎？	(31)
69	自觉气短是慢性支气管炎的症状吗？	(31)
70	怎样治疗慢性支气管炎？	(31)
71	慢性支气管炎的预后怎样？	(32)
72	如何预防慢性支气管炎？	(32)
73	慢性支气管炎的发病率怎样？	(32)
74	什么是支气管哮喘？	(33)
75	支气管哮喘是怎么得的？	(33)
76	支气管哮喘有哪几种类型？	(33)
77	什么是哮喘持续状态？	(34)

78	哮喘发病的常见的过敏原有哪些？	(34)
79	支气管哮喘的防治原则是什么？	(34)
80	怎样预测及防治睡眠后支气管哮喘发作？	(35)
81	怎样预防支气管哮喘？	(36)
82	有支气管哮喘病人的家庭应注意什么？	(36)
83	什么是支气管扩张？	(36)
84	支气管扩张病人痰多和咯血时怎么办？	(36)
85	什么是慢性阻塞性肺气肿？	(37)
86	肺气肿病人如何改善肺功能？	(37)
87	肺气肿有哪些表现？	(38)
88	肺气肿与肺心病有什么关系？	(38)
89	为什么肺心病病人不能乱用强心剂？	(38)
90	肺心病病人腿肿是怎么回事？	(39)
91	肺心病病人突然发生呼吸困难时有哪些原因？	(39)
92	肺心病病人出现胸痛时要想到哪些情况？	(39)
93	肺心病的预后怎样？	(39)
94	怎样预防肺心病？	(39)
95	肺结核有哪些症状？	(40)
96	肺结核的感染途径有哪些？	(40)
97	怎样预防肺结核菌感染？	(41)
98	有肺结核病人的家庭应注意什么？	(41)
三	消化系统疾病	(42)
99	什么叫慢性胃炎？	(42)
100	为什么会发生溃疡病出血？	(42)
101	什么是溃疡病？	(42)
102	慢性胃炎常分为哪几种类型？各有何临床表现？	(42)
103	溃疡病复发的原因有哪些？	(43)

104	溃疡病的临床表现有何特点？	(44)
105	什么叫胃肠神经官能症？	(44)
106	如何鉴别十二指肠溃疡与胃溃疡？	(44)
107	如何区别呕血与咯血？	(45)
108	如何护理慢性胃炎病人？	(46)
109	如何护理消化道溃疡病人？	(46)
110	胃病患者如何掌握最佳的服药时间？	(47)
111	为什么消化性溃疡病要在临睡前服药？	(48)
112	溃疡病人的饮食要注意什么？	(49)
113	如何预防溃疡病的复发？	(49)
114	哪些吃法有损于胃的健康？	(50)
115	如何防止胃病的传染？	(51)
116	胃部分切除后该如何合理调整饮食？	(51)
117	恶心、呕吐病人如何护理？	(52)
118	病毒性肝炎分几型？	(52)
119	肝炎常用的消毒药物有几种？	(53)
120	肝炎病人的剩饭菜以及排泄物应如何处理？	(54)
121	肝炎患者常用物品应怎样消毒？	(55)
122	肝炎病人多长时间复查肝功能为宜？	(55)
123	肝炎是怎样传播的？	(55)
124	怎样预防病毒性肝炎？	(56)
125	肝炎主要有哪些临床表现？	(56)
126	肝炎的基本治疗方法有哪些？	(58)
127	肝炎患者忌用哪些药物？	(58)
128	中医怎样治疗肝炎？	(59)
129	肝炎能治愈吗？	(59)
130	肝炎病人为什么要戒酒？	(60)
131	肝炎病人饮食要注意什么？	(60)

132	在家疗养的肝炎患者应注意什么？	(61)
133	乙型肝炎病毒表面抗原能转阴吗？	(61)
134	怎样知道乙型肝炎病人有无传染性？	(62)
135	慢性乙型肝炎病毒表面抗原携带者如何自我保健？	(62)
136	治疗乙型肝炎常用哪些药物？	(63)
137	乙型肝炎与肝硬化有什么关系？	(64)
138	乙型肝炎病毒表面抗原阳性者不宜做哪些工作？	(64)
139	什么是乙型肝炎疫苗？	(65)
140	哪些人需要注射乙型肝炎疫苗？	(65)
141	什么叫代偿期肝硬化？什么叫失代偿期肝硬化？	(65)
142	肝硬化患者为什么会出现腹水？	(66)
143	肝硬化病人饮食要注意什么？	(67)
144	肝硬化为什么会引起出血？	(68)
145	肝硬化患者腹胀是怎么回事？	(69)
146	如何治疗肝硬化？	(69)
147	什么是脂肪肝？	(70)
148	引起脂肪肝的原因有哪些？	(70)
149	患脂肪肝怎么办？	(71)
150	酒精在体内如何代谢？	(72)
151	酒精对肝脏有什么损害？	(72)
152	酒精性肝炎有哪些症状？	(72)
153	酒精性肝硬化有哪些症状？	(73)
154	治疗酒精性肝病为何要戒酒？	(73)
四	肾脏疾病	(74)
155	肾脏位于人体的什么部位？	(74)
156	肾脏有哪些生理功能？	(74)
157	正常人尿量是多少？何为多尿、少尿、无尿？	(75)

158	尿量异常的常见原因有哪些?	(75)
159	怎样留取尿标本?	(76)
160	尿频的一般性状检查有何临床意义?	(76)
161	怎样知道你的肾功能是否正常?	(77)
162	24 h 尿蛋白定性和蛋白定量的关系?	(77)
163	排尿异常常见的原因有哪些?	(78)
164	血尿的含义是什么?	(78)
165	肾性水肿的原因是什么?	(78)
166	为什么说早晨起来眼睑浮肿提示患了肾炎?	(79)
167	患了肾病以后为什么会腰痛?	(79)
168	什么是肾性高血压?	(80)
169	肾病与高血压的关系如何?	(80)
170	何为慢性肾小球肾炎?	(80)
171	慢性肾炎有什么临床表现?	(81)
172	如何控制慢性肾炎病人的高血压?	(81)
173	慢性肾炎的饮食原则是什么?	(82)
174	肾性贫血的原因是什么及如何处理?	(82)
175	慢性肾炎病人如何休息和工作?	(83)
176	慢性肾炎一般治疗要注意什么?	(83)
177	慢性肾炎的预后如何?	(83)
178	何为肾病综合征?	(84)
179	肾病综合征有什么样的临床表现?	(84)
180	肾病综合征常见哪些并发症?	(84)
181	肾病综合征的饮食原则是什么?	(85)
182	肾性水肿如何进行一般的护理?	(85)
183	肾病综合征病人如何使用利尿剂?	(86)
184	肾病综合征的治疗原则是什么?	(86)
185	肾病综合征病人如何休息与活动?	(86)

186	利尿剂有什么样的副作用及并发症？	(87)
187	肾盂肾炎感染的途径？	(87)
188	为什么女性患尿路感染明显高于男性？	(87)
189	慢性肾盂肾炎的临床表现怎么样？	(88)
190	如何预防尿路感染？	(88)
191	慢性肾盂肾炎的治疗原则是什么？	(88)
192	慢性肾功能衰竭有怎样的临床表现？	(89)
193	慢性肾功能衰竭的饮食原则是什么？	(89)
194	怎样处理慢性肾衰病人的“尿霜”？	(90)
195	什么是低盐、无盐、低钠饮食？	(90)
196	什么是肾性骨病？	(91)
197	慢性肾衰的预后如何？	(91)
198	中药保留灌肠治疗慢性肾衰时应注意什么？	(91)
199	尿毒症性皮肤病痒怎么办？	(92)
200	慢性肾功能衰竭的定义是什么和怎样分期？	(92)
201	腹膜透析有什么优点？	(92)
202	腹膜透析有什么缺点？	(93)
203	腹膜透析液与血液透析液的主要区别是什么？	(93)
204	腹膜炎有什么样的征兆？	(93)
205	家庭腹膜透析需做哪些准备？	(94)
206	腹膜透析的饮食原则是什么？	(94)
207	腹膜透析病人怎样安排生活？	(95)
208	什么是血液透析？	(95)
209	血透病人的饮食原则是什么？	(95)
210	为什么血透过程中要使用肝素？	(96)
211	肾移植的适应症是什么？	(96)
212	肾移植病人如何进行自我护理？	(96)
213	吃猪腰真的补肾吗？	(97)

214	应用环磷酰胺有什么不良的反应？	(97)
215	气候与肾病复发有什么关系？	(97)
216	肾病病人可以妊娠吗？	(97)
217	肾穿刺活检会出现哪些情况？	(98)
五	内分泌疾病	(98)
218	什么叫甲亢？	(98)
219	甲亢有何典型临床表现？	(98)
220	如何使用抗甲状腺药物治疗甲亢？	(99)
221	抗甲状腺药物治疗过程中可出现哪些不良反应？	(100)
222	服用抗甲状腺药物出现不良反应怎么办？	(101)
223	如何判断抗甲状腺药物的效果及预后？	(101)
224	甲亢患者如何进行家庭护理？	(102)
225	甲亢病人应如何调养？	(103)
226	正常人为什么需要食加碘盐？如何使用碘盐？	(103)
227	补碘可以提高智力吗？如何知道自己是否缺碘？	(104)
228	成人甲状腺功能减退症有哪些表现？	(105)
229	甲低病人应如何饮食和保健？	(106)
230	甲状旁腺功能低下的病人如何饮食？	(106)
231	什么叫糖尿病？	(107)
232	糖尿病的危害？	(107)
233	治疗糖尿病的方法有哪些？	(133)
234	糖尿病能根治吗？	(107)
235	糖尿病能遗传吗？	(108)
236	糖尿病患者能够结婚吗？	(108)
237	糖尿病有哪些表现？	(108)
238	糖尿病患者在治疗中应怎样配合治疗？	(109)
239	如何对糖尿病病人进行心理引导？	(109)

240	糖尿病患者为何要控制饮食？	(110)
241	糖尿病患者常用的食品包括哪几类？	(110)
242	怎样计算糖尿病饮食？	(110)
243	糖尿病患者饮食治疗感到饥饿怎么办？	(111)
244	糖尿病病人为什么要进行体育锻炼？	(112)
245	糖尿病患者在体育锻炼时应注意些什么？	(112)
246	常用的口服降糖药有哪几种？	(112)
247	磺脲类口服降糖药的毒副作用是什么？	(113)
248	应用磺脲类药物出现低血糖时怎么办？	(113)
249	双胍类降糖药的副作用有哪些？	(113)
250	如何合理使用口服降血糖药物？	(114)
251	哪些人可采用胰岛素治疗？	(114)
252	胰岛素的种类有几种？	(115)
253	使用胰岛素应注意哪些事项？	(115)
254	胰岛素治疗开始阶段怎样使用？	(116)
255	怎样根据血、尿糖变化调整胰岛素剂量？	(116)
256	怎样测尿糖？	(116)
257	怎样快速测血糖？	(117)
258	如何在家自己注射胰岛素？	(117)
259	如何贮存胰岛素？	(118)
260	怎样消毒注射器？	(118)
261	低血糖的反应有哪些表现，怎样处理？	(118)
262	糖尿病肾病患者饮食应注意什么？	(119)
263	什么叫糖尿病足？	(119)
264	如何加强糖尿病病人的足部护理？	(119)
265	糖尿病易并发哪些感染？	(120)
266	糖尿病为何易并发感染？	(120)
267	如何防治糖尿病并发感染？	(121)