

家庭医疗保健自助全书

主编 吴孔良

编委	朱正林	黄世华	朱海峰
	魏季兰	李育智	乔瑾
	沈永萍	查明望	王桂芝

前 言

随着人类的发展，社会的进步，人们的物质文化生活水平在不断地提高，对健康长寿的追求目标越来越高。加之，医疗制度改革在不断深入，人人享受卫生保健，实行全民健身已成为社会时尚。

为了帮助人们了解防病、治病和养生保健的医药知识，我们编写了这本适用于千家万户的《家庭医疗保健自助全书》，综合了很多学者在疾病预防、临床诊治、疾病的家庭康复、自我保健和家庭用药方面的论述、经验和措施，目的在于让人们懂得常见病和多发病的发生发展以及预防方法，大病到医院，小病可查阅书籍，自我保养，无病保健，强身健体。

全书共有八章：常见急症的应急处理、儿童保健与疾病防治、妇产科疾病的防治、老年人疾病的防治、常见疾病的防治、家庭护理、家庭保健、家庭用药指南。内容翔实，通俗易懂，录之有据，重在实用，是人们防治疾病、自我保健的良师益友。

编 者

2000年8月8日



常见急症的应急处理

创伤	3
挫伤	3
清创、包扎	4
头部外伤	5
胸部外伤	7
腹部外伤	8
踝关节扭伤	8
止血	9
烧(烫)伤	10
冻伤	12
电击伤	13
中暑	14
溺水	15
蛇咬伤	16
蜈蚣咬伤	18
蜂蜇伤	18
蝎蜇伤、毒蜘蛛咬伤	19
狗咬伤	20

蚂蟥咬伤	20
急性酒精中毒	21
煤气中毒	21
食物中毒	22
农药中毒	22
安眠药中毒	24
气管、支气管异物	24
晕动症	25
休克	26
呼吸和心跳骤停的复苏	27



儿童保健与疾病防治

小儿年龄段的划分及相应正常指标

小儿年龄段的划分	33
小儿各年龄阶段生长发育的正常指标	33

小儿各年龄阶段的生理特点与保健

新生儿生理特点与保健	37
婴幼儿生理特点与保健	44
学龄前期教育及保健	45
学龄期及青春期生理特点及保健	45
计划免疫和预防接种	48

小儿喂养

母乳喂养	49
混合喂养	52
人工喂养	52

辅助食品的添加	54
断奶后饮食调节	55
营养性疾病	
营养不良	55
小儿肥胖症	57
维生素 A 缺乏症	58
维生素 B ₁ 缺乏症	59
维生素 C 缺乏症	60
维生素 D 缺乏性佝偻病	61
微量元素缺乏症	64
新生儿疾病	
新生儿颅内出血	66
新生儿硬肿症	67
新生儿出血症	68
新生儿破伤风	69
新生儿肺炎	70
新生儿脐炎	71
新生儿败血症	72
小儿传染病	
麻疹	73
风疹	75
幼儿急疹	76
水痘	76
流行性腮腺炎	77
脊髓灰质炎	78
流行性乙型脑炎	80

巨细胞包涵体病	82
猩红热	83
百日咳	84
细菌性痢疾	85
伤寒	86
结核病	88

小儿寄生虫病

蛔虫病	89
蛲虫病	90
钩虫病	91
绦虫病	92
贾第鞭毛虫病	93

小儿消化系统疾病

鹅口疮	93
疱疹性口炎	94
溃疡性口炎	95
先天性肥厚性幽门狭窄	96
急性坏死性肠炎	97
肠套叠	98
先天性巨结肠	99
小儿腹泻	99

小儿呼吸系统疾病

小儿呼吸系统生理特点	101
急性上呼吸道感染	102
急性喉炎	103
急性支气管炎	103

哮喘性支气管炎	104
支气管哮喘	104
支气管肺炎	105

小儿循环系统疾病

先天性心脏病	107
病毒性心肌炎	108
心内膜弹力纤维增生症	109
风湿热	109

小儿泌尿系统疾病

泌尿道感染	111
急性肾小球肾炎	112
肾病综合征	114
小儿遗尿症	115

小儿造血系统疾病

小儿贫血概述	115
缺铁性贫血	116
维生素 B ₁₂ 与叶酸缺乏性贫血	117
蚕豆病	118
原发性血小板减少性紫癜	118
白血病	120

小儿神经系统疾病

化脓性脑膜炎	121
病毒性脑膜炎、脑炎	122
急性感染性多发性神经根炎	123
小儿癫痫	125

脑性瘫痪·····	126
假肥大型肌营养不良·····	127
瑞氏综合征·····	128
注意力缺陷多动症·····	129

小儿内分泌疾病

生长激素缺乏症·····	131
尿崩症·····	132
性早熟·····	132
儿童糖尿病·····	134
低血糖症·····	135
先天性甲状腺功能减低症·····	136



妇产科疾病的防治

女性生理及疾病的特点

女子一生各个时期的特点·····	141
------------------	-----

月经失调

闭经·····	143
功能失调性子宫出血·····	144
痛经·····	145
更年期综合征·····	146

妇科常见疾病的症状

白带异常·····	147
阴道出血·····	148
下腹痛·····	148

外阴、阴道疾病

外阴炎·····	149
前庭大腺炎·····	150
外阴瘙痒·····	151
生殖器疱疹·····	152
阴道炎症·····	153

子宫疾病

宫颈炎·····	156
子宫内膜异位症·····	157
子宫腺肌病·····	159

盆腔炎

女性生殖器的自然防御机能·····	160
急性盆腔炎·····	160
慢性盆腔炎·····	161

女性生殖系统肿瘤

子宫肌瘤·····	162
子宫颈癌·····	163
子宫内膜癌·····	165
卵巢肿瘤·····	166

妊娠滋养细胞疾病

葡萄胎·····	168
侵蚀性葡萄胎·····	169
绒毛膜癌·····	169

女性生殖器官损伤性疾病

子宫脱垂	170
------------	-----

不孕症

不孕症	172
-----------	-----

妊娠诊断

早期妊娠的诊断	174
中、晚期妊娠的诊断	175

孕期保健

产前检查	177
孕期营养及优生	177
孕期常见症状及早期处理	182
孕期卫生	183

正常分娩

决定分娩的因素	184
分娩的经过及处理	185

正常产褥

产褥期母体变化	188
产褥期临床表现	190
产褥期护理	191
产褥期保健	192

病理产科

流产	193
异位妊娠	195
妊娠高血压综合征	197

妊娠剧吐	199
前置胎盘	199
妊娠合并心脏病	200
胎膜早破	202
产后出血	203
晚期产后出血	204
产褥中暑	205



老年人疾病的防治

老年人的特征

人的年龄的综合评定	209
人体各系统衰老的特征和主要表现	211
老年人各系统老化的主要表现	212
老年人的心理衰老及特征	218
老年人疾病的特点	223

老年疾病

更年期及更年期综合征	224
高血压病的预防及家庭康复	225
冠心病的预防及家庭康复	229
震颤麻痹症（帕金森氏病）	233
脑血管病的预防及康复治疗	235
老年性痴呆	240
老年性抑郁症	241
慢性阻塞性肺气肿的家庭康复	242
糖尿病的康复治疗	248
乙型肝炎的康复治疗	253

颈椎病的康复治疗	255
骨质疏松症	257
肩周炎的康复治疗	259
骨折的康复治疗	260
常见恶性肿瘤的预防及康复	262



常见疾病的防治

急性脑血管疾病

短暂性脑缺血发作	273
脑梗塞	274
脑出血	276
蛛网膜下腔出血	277
偏头痛	279
癫痫	280
急性骨髓炎	283
急性感染性多发性神经炎	284
三叉神经痛	286
面神经麻痹	287
坐骨神经痛	288

呼吸系统疾病

急性上呼吸道感染	288
急性气管 - 支气管炎	290
慢性支气管炎	291
阻塞性肺气肿	292
慢性肺源性心脏病	293
支气管哮喘	295

支气管扩张症	296
肺炎球菌肺炎	297
葡萄球菌肺炎	298
肺脓肿	299
气胸	300
慢性心功能不全	300

循环系统疾病

心律失常	302
原发性高血压	304
心绞痛	305
心肌梗塞	306
病毒性心肌炎	308
心血管神经官能症	309

消化系统疾病

急性胃肠炎	309
慢性胃炎	310
消化性溃疡	311
肝硬化	313

泌尿系统疾病

急性肾小球肾炎	315
慢性肾小球肾炎	316
肾病综合征	316
肾盂肾炎	317

血液系统疾病

雷诺病	318
-----------	-----

血栓性静脉炎·····	319
闭塞性动脉硬化·····	320
多发性大动脉炎·····	320
缺铁性贫血·····	321
再生障碍性贫血·····	322
急性白血病·····	322
慢性白血病·····	324
特发性血小板减少性紫癜·····	324
过敏性紫癜·····	326

内分泌系统疾病

甲状腺功能亢进症·····	327
肾上腺皮质功能减退症·····	328
糖尿病·····	329
痛风·····	330
皮质醇增多症·····	331

常见外科疾病

急性细菌性膀胱炎·····	332
急性附睾炎·····	333
前列腺增生·····	333
龟头包皮炎·····	334
急性淋病·····	334
尖锐湿疣·····	335
梅毒·····	335
软下疳·····	336
腹股沟肉芽肿·····	337
急性阑尾炎·····	338
急性胆囊炎·····	338

肠梗阻	338
腹外疝	339
关节脱位	340
骨髓炎	340
慢性骨髓炎	341
骨与关节结核	341
脊柱结核	342
肩关节周围炎	342
腰椎间盘突出症	343
运动系统慢性损伤	344
胃癌	345
食道癌	346
肝癌	347
结肠癌	348
骨癌	349
乳腺癌	349
颅内肿瘤	350
鳞状细胞癌	351
恶性黑色素瘤	351
肺癌	352

五官科疾病

眼睑病	352
泪道疾病	354
结膜病	355
角膜疾病	357
巩膜炎	359
葡萄膜疾病	359

青光眼·····	360
白内障·····	363
玻璃体混浊·····	364
视网膜病·····	365
视神经疾病·····	367
斜视和弱视·····	369
眼外伤·····	371
眼部肿瘤·····	373
耳廓软骨膜炎·····	374
外耳道炎及外耳道疔·····	374
外耳道耵聍栓塞及表皮栓·····	375
中耳炎·····	376
美尼尔氏病·····	378
耳聋·····	379
鼻前庭炎及鼻疖·····	379
鼻腔异物·····	380
鼻出血·····	381
急性鼻炎·····	382
慢性鼻炎·····	382
变态反应性鼻炎·····	384
鼻息肉·····	384
鼻窦炎·····	385
鼻及鼻窦肿瘤·····	386
咽部疾病·····	387
喉部疾病·····	390
呼吸道和食道异物·····	392
咽及喉部肿瘤·····	393

牙齿及颌面疾病

龋齿	395
牙釉质发育不全	396
斑釉牙	396
牙本质过敏	397
急性牙髓炎	398
急性根尖周炎	398
牙周病	399
复发性口疮	400
单纯性口腔疱疹	401
血管神经性水肿	402
口腔扁平苔癣	402
冠周炎	403
面部疖痈	404

皮肤病、皮肤附属器疾病

接触性皮炎	405
尿布皮炎	406
湿疹	407
脂溢性皮炎	408
荨麻疹	409
脓疱疮	411
毛囊炎、疖及疖病	412
疣	413
带状疱疹	414
头癣	415
体癣	416
手、足癣和甲癣	416