

农家妇幼保健

主编 方竞平



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农家妇幼保健/方晋平主编. —济南: 山东科学技术出版社, 2010

(“农家书屋”工程书系)

ISBN 978 - 7 - 5331 - 5514 - 8

I. 农… II. 方… III. 妇幼保健—基本知识 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 213600 号

“农家书屋”工程书系

农家妇幼保健

主编 方晋平

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东人民印刷厂莱芜厂

地址: 莱芜市瀛牟大街西首

邮编: 271100 电话: (0634) 6276025

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.375

版次: 2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 5514 - 8

定价: 13.00 元

主	编	方晋平			
副	主	迟伟玲	马万山	徐 力	刘春娜
编	者	高 梅	陈 康	杨宜娥	赵 霞
		李宪忠	甘 为	张 楠	

目 录

MULU
农家常见病防治

一、常见疾病症状	1
(一) 发热	1
(二) 疼痛	3
(三) 水肿	7
(四) 皮肤黏膜出血	8
(五) 呼吸困难	9
(六) 咳嗽与咳痰	10
(七) 咯血	13
(八) 发绀	15
(九) 心悸	16
(十) 恶心和呕吐	17
(十一) 腹泻	18
(十二) 呕血与黑粪	20
(十三) 便秘	21
(十四) 黄疸	23
(十五) 尿频、尿急、尿痛	24
(十六) 尿失禁	26
(十七) 尿潴留	27

二、常见急症	29
(一) 心绞痛	29
(二) 心肌梗死	31
(三) 急性心肌炎	32
(四) 感冒	34
(五) 急性支气管炎	37
(六) 急性肺炎	39
(七) 过敏性哮喘	40
(八) 急性胃肠炎	41
(九) 急性阑尾炎	43
(十) 急性胰腺炎	44
(十一) 急性胆囊炎	45
(十二) 脑出血	46
(十三) 脑血栓和脑栓塞	47
(十四) 胆结石	48
(十五) 肾结石	50
(十六) 急性扁桃体炎	52
三、常见慢性病	54
(一) 高血压	54
(二) 冠心病	58
(三) 慢性支气管炎	61
(四) 慢性胃炎	63
(五) 胃和十二指肠溃疡	65
(六) 胆囊炎	68
(七) 糖尿病	69
(八) 甲状腺功能亢进	73

(九) 关节炎	74
(十) 化脓性中耳炎	75
四、传染性疾病	77
(一) 病毒性肝炎	79
(二) 结核病	82
(三) 流行性出血热	84
(四) 流行性感冒	87
(五) 流行性脑脊髓膜炎	88
(六) 流行性乙型脑炎	89
(七) 狂犬病	92
(八) 白喉	93
(九) 麻疹	95
(十) 脊髓灰质炎	97
(十一) 流行性腮腺炎	98
(十二) 百日咳	100
(十三) 水痘	101
(十四) 细菌性痢疾	102
(十五) 蛔虫病	104
(十六) 肠绦虫病	105
(十七) 伤寒	106
(十八) 斑疹伤寒	108
(十九) 手足口病	109
五、常见肿瘤	112
(一) 常见良性肿瘤	113
(二) 食管癌	117
(三) 胃癌	118

(四) 肝癌	120
(五) 肺癌	123
(六) 大肠癌	126
(七) 乳腺癌	128
(八) 鼻咽癌	131
(九) 宫颈癌	133
(十) 膀胱癌	135
(十一) 白血病	138
(十二) 甲状腺癌	144
(十三) 恶性淋巴瘤	146
六、常见性病	149
(一) 淋病	150
(二) 非淋菌性尿道炎	151
(三) 尖锐湿疣	152
(四) 生殖器疱疹	154
(五) 梅毒	155
(六) 艾滋病	157
七、农村家庭急救	159
(一) 家庭心、肺、脑复苏术	159
(二) 家庭急救常识	163

一、常见疾病症状

(一)发 热

正常人体温保持稳定,当体温升高超过正常范围时为发热,正常人体温在 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。发热按体温高低,分为低热 $37.3\sim 38^{\circ}\text{C}$ 、中度热 $38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$ 、高热 $39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$ 、超高热 41°C 以上。

【原因及表现】发热源于体温调节失衡,最常见的情况是感染性发热。由于细菌、病毒、支原体、真菌等入侵机体,不论引起的是急性、慢性、局限性,还是全身性感染疾病,均可引起发热,如感冒或流行性感冒、扁桃腺发炎、化脓性感染、急性胃肠炎、急性肾盂肾炎等。除感染性发热外,还有一些疾病也会引起不同程度的发热,如恶性肿瘤(癌症)、大面积烧伤、风湿热、脱水、甲亢、自主神经功能紊乱、中暑等,统称为非感染性发热。发热是最常见的疾病症状之一。

【家庭处理要点】

(1)首先明确诊断。发热的原因很多,首先必须观察病人的发热程度、变化情形及有无寒战、头痛、结膜充血、疱疹等其他症状,诊断是单纯的感冒,还是有其他潜伏的疾病。切不可误认为发热都是由于感染引起而滥用抗生素、退热药,尤其出现高热持续不退、长期低热、发热伴异常消瘦、高热突然降到

正常体温以下、发热伴剧烈头痛、发热伴面色发黄等情况时，应及时到医院就诊。

(2)物理降温。发热开始，无论是什么病都可先采取物理降温，高热时尤其必要。如休息，多饮白开水，促使出汗；温水或酒精擦浴；温热水泡脚半小时。以上三法需出微汗方可解热，千万不可到澡堂洗澡或劳动出汗。

(3)药物治疗。西药：可服阿司匹林或扑热息痛 1~2 片，或尼美舒利颗粒 1 包，口服；小儿可用 10%~20% 安乃近滴鼻，或消炎痛栓外用，或口服百服宁退热。中药：可用生姜 3 片、葱头 1 个、红糖少许，水煎，热服，出微汗；也可用感冒清热颗粒 2 包，或小柴胡颗粒 2 包，一日 3 次，冲服。

(4)发热不宜降温太快。因为发热是机体保护性的反射，发热本身可以提高机体抗病能力。一般 38℃ 以下低热不宜用退热药。

(5)出汗可将热量释放到体外，但体内的水分也会流失，水分不足就很难退热，因此，补充足够的水分是十分重要的。可多喝茶、凉开水和果汁等，出汗多时要补充盐分。

(6)发热容易消耗体力，因此，营养的补充也很重要。生病时肠胃消化较差，可吃些易消化的食物，可加些米汤、清汤或牛奶等较易入口的食物，并补充鱼、肉、蛋等蛋白质丰富的食品。水果及维生素也有助于补充体力。

(7)出汗后要勤换衣服，换衣时要小心不要着凉，屋里保持温暖。用热水蘸湿毛巾擦拭身体，再以干毛巾擦干身体，换干净的衣服。

(8)发热时细菌容易繁殖，要保持口腔清洁，饭后必须刷牙漱口。

(二)疼 痛

疼痛是常见症状,也是促使病人就医的主要原因之一。任何形式的刺激达到一定强度,都能引起疼痛。对疼痛必须明确诊断,恰当处理,以解除病人痛苦。

1. 头痛

【原因及表现】头痛的病因很多,常常一时难以确定头痛的原因,所以有“病人头痛,医生也头痛”之说。头痛常常由于过度劳累、紧张、受凉、睡眠少等原因引起。经过休息、充足的睡眠头痛即会消失,不太引起人们的重视。但某些疾病引起的头痛是一种信号,经过休息也不能恢复,应该引起重视。颅内病变和感染,如脑膜炎、脑脓肿、肿瘤、脑出血、脑栓塞、脑外伤等;颅外病变,如颅底肿瘤、颈椎病、三叉神经痛;眼、耳、鼻等五官疾病;全身性疾病,如感冒、发热、高血压、中毒等;神经系统疾病,如神经衰弱等都可以引起头痛。根据头痛的部位、性质、伴随的症状及发展的情况,一般是能够弄清头痛病因的。

【家庭处理要点】

(1)不太严重的头痛可先休息、头部按摩、放松肌肉,一般可以缓解。

(2)感冒等原因明确的头痛,可以服用解热镇痛药。

(3)初步处理不能缓解,急剧、不断加重、持续的头痛,一定要及时到医院请专科医师检查。由专科医师在进行详细的病史询问和体格检查后,判断头痛可能是由哪些疾病引起的,

还需要进行哪些检查,明确诊断后给予对症处理,以免贻误病情。

(4)在没有弄清楚引起头痛的病因之前,切忌盲目服用止痛药。如果头痛确实难以忍受,应由专科医师指导服用止痛药。

(5)在明确病因(找到了引起头痛的疾病)后,止痛的关键是针对病因治疗,在此基础上才适当服用止痛药物。

2. 胸痛

从头颈到最下面一根肋骨的范围之内,任何部位的疼痛统称为胸痛。胸痛与胸腔内的心脏、肺、气管、食管等器官及胸壁的肋骨、胸肌有关。有的胸痛是刀刺样,有的是压痛、灼痛,有的是持续性的钝痛。因为胸痛可能是严重的心脏病或肺部疾病,需要立刻紧急治疗,千万不能耽误。

【原因及表现】

(1)心绞痛:胸部压迫性疼痛,持续几分钟(少数可持续半小时)。

(2)心肌梗死:胸部压迫性疼痛更剧烈持久,并牵扯左肩和左臂(放射痛)。

(3)食管疾病:胸部中央有烧灼痛,弯腰时加剧。

(4)急性肺炎、支气管炎:胸痛、咳嗽、咳痰、发热,体温在 38°C 以上。

(5)带状疱疹:胸部皮肤灼痛,呼吸对胸痛无影响,皮肤上渐渐生出水泡。

(6)胸部受伤:有受伤经历,局部压痛明显。

【家庭处理要点】

(1)注意胸痛的性质和除胸痛外的其他症状,初步判断胸痛的原因,如是危及生命的心肺重大疾病,应根据急救原则给予及时的初步处理。

(2)及时就诊,不可盲目服用止痛药。

3. 腹痛

【原因及表现】

(1)腹膜炎:多是由于胃与十二指肠溃疡穿孔、胃癌穿孔及肠穿孔引起,呈持续性、广泛性剧烈腹痛并伴有腹肌紧张(肚子很硬)。

(2)腹腔器官急性炎症:急性胃炎、急性肠炎、急性肝炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎、急性阑尾炎及急性肾盂肾炎等,疼痛部位多为病变部位,胃、十二指肠、胰腺疼痛在中上腹部,肝及胆囊在右上腹,阑尾在右下腹部,小肠在肚脐周围,结肠在左下腹部等,通常伴有发热。

(3)阻塞或扭转:常见于胃黏膜脱垂、急性肠梗阻、胆道蛔虫症、胆结石、肾与输尿管结石及卵巢囊肿蒂扭转等。

(4)破裂出血:常见于肝脾破裂、宫外孕等。

(5)血管阻塞:常见于肠系膜动脉硬化及梗死、门静脉栓塞、脾梗死、肾梗死、腹主动脉瘤等。

(6)胸部疾病牵拉痛:如肺炎、胸膜炎及急性心肌梗死等。

(7)全身中毒性疾病:如铅中毒、糖尿病酮症及尿毒症等。

(8)其他:如急性胃扩张、胃肠痉挛、痛经、肠道蛔虫等。

【原因及表现】

(1)腹腔慢性炎症:如慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、慢性胆囊炎、慢性结肠炎、慢性胰腺炎等。

(2)恶性肿瘤:胃癌、肝癌、肠癌、胰腺癌、卵巢肿瘤等,癌症早期往往无症状。

(3)其他:如慢性铅中毒、尿毒症、胃肠功能紊乱等。慢性腹痛发病较缓慢,疼痛性质以隐隐作痛、钝痛为主,但不同疾病疼痛性质不同。

【家庭处理要点】

(1)急性剧烈疼痛或存在便血、吐血的情况,要尽快到医院挂号急诊。

(2)疼痛长久不愈、疼痛性质改变或其他症状加剧时,也必须接受医生的诊断。

(3)若是因暴饮、暴食或不洁饮食等原因而造成腹痛,就不必过于担心。

(4)不清楚病因时,先不要胡乱吃药,以免掩盖症状,造成误诊。

(5)不同病因引起的腹痛,给予不同的对症处理。

【生活饮食调养】

(1)保持乐观情绪,心情舒畅,注意平时尽量减少情绪波动,防止七情内伤,遇事切勿急躁,一切顺其自然。

(2)注意个人卫生,做到便后洗手,不吃生冷食物,避免暴饮暴食、酗酒,不吃剩菜剩饭及腐烂变质的食物,少吃凉拌菜。

(3)饮食宜清淡,寒热适宜,稍热为好,勿食油炸、盐腌、熏烤食品,多吃五谷杂粮及蔬菜、水果,不要饭后马上吃水果。吃饭要杂要慢,要细嚼慢咽,只吃七成饱,特别要注意的是在吃饭时不要生气。

(4)戒除烟酒,不喝浓茶、咖啡。

(5)平时注意气候变化,夜间注意腹部保暖。

(6)坚持适当的运动锻炼,提高身体抗病能力。

(三)水 肿

人体内组织间隙水分积聚,排不出去时就是水肿,分为全身性水肿和局部性水肿,在胸腔、腹腔等体腔内的称为积水。

【原因及表现】大部分的水肿是由肾脏或心脏疾病所引起的,肝病、蛋白质不足引起的营养失调或更年期激素水平异常等也会造成水肿。体重增加的同时,会出现眼皮水肿、脚踝或小腿水肿。若从脸部开始水肿,继而扩大到全身时,患肾脏病的可能性很高。若从脚开始水肿,则可能是心脏病、低蛋白血症、肝硬化等。怀孕后期,全身及脚都很容易出现水肿;水肿严重,就有可能是妊娠毒血症。以上的水肿,用手指压,会有水分移动,形成凹陷。若以手压也不会凹陷,仍然水肿,可能是甲状腺功能低下或药物副作用所引起的。长时间站立所造成的水肿,不是异常现象。

【家庭处理要点】

(1)及时就诊,查明原因,就诊时根据以上列出的病因及表现选择挂号科室。

(2)出现水肿时,要限制水分和盐分的摄取,水肿初期或水肿较甚者应给予无盐饮食;肿势减退后,可逐渐改为低盐饮食。

(3)促进身体多余的水分排出,即利尿,利尿药的应用必须有医生处方。

(4)多吃有利尿作用的食物,红豆有很好的利尿效果,成熟的小黄瓜对治疗水肿也有效果,玉蜀黍亦有利尿效果,西瓜

的果肉及种子皆有利尿效果,西瓜黑霜可治疗腹水。

(5)要注意休息,保证睡眠,避免疲劳。

(6)要防止感染,严防感冒、扁桃体炎或其他上呼吸道感染的发生,卧床病人应经常变换体位,保持床上平整干燥,预防褥疮发生。

(四)皮肤黏膜出血

皮肤黏膜出血是以全身性或局限性皮肤黏膜自发性出血,或受轻伤后出血不止为特征。表现为皮肤黏膜出血,形成红色或暗红色斑点,不高出皮肤,指压不褪色,内脏也可出血。伴有关节痛、腹痛、血尿、牙龈出血、鼻出血等症状。

【原因及表现】

(1)毛细血管壁异常,造成毛细血管过脆,易破裂,如遗传性出血性毛细血管扩张症以及血管性假性血友病,过敏性、单纯性、老年性、机械性紫癜等,维生素 C 缺乏等。

(2)血小板减少,造成凝血功能障碍,如原发性血小板减少性紫癜,新生儿血小板减少症,药物性、感染性、再生障碍性贫血,白血病,脾功能亢进等引起的血小板减少等。

(3)先天性凝血障碍,如血友病、低纤维蛋白原血症、凝血因子Ⅱ缺乏症。

(4)继发性凝血障碍:维生素 K 缺乏症、肝硬化、肝癌等。

【家庭处理要点】

(1)皮肤黏膜出血有时易被忽略,应注意观察,不可马虎,及时就诊,就诊时可先挂号血液科。

(2)化学药物引起的要立即停用药物,以免引起严重

后果。

(五)呼吸困难

呼吸困难是患者主观上感到空气不足,因而加大呼吸力度,表现为呼吸费力,严重时出现鼻翼翕动、张口呼吸、口唇发紫,胸廓起伏明显,呼吸频率、深度和节律都有所改变,是呼吸功能不全的一个重要症状。

【原因及表现】

(1)肺源性呼吸困难:由呼吸器官本身病变所致的呼吸困难,如喉部病变、气管内异物、肿瘤、支气管哮喘、支气管炎、慢性阻塞性肺气肿、肺不张、肺梗死、自发性气胸、大量胸腔积液等。

(2)心源性呼吸困难:由心脏原因引起的呼吸困难,大多是器质性心脏病、心包疾病引起的,如充血性心力衰竭、心包积液。

(3)中毒性呼吸困难:我们通常所理解的中毒,只是化学毒物中毒(一氧化碳中毒、氰化物中毒)和药物中毒(巴比妥类、吗啡类)。除此之外,还有我们体内代谢产生的一些废物不能及时排出体外而产生的中毒,如酸中毒(糖尿病酮症酸中毒、尿毒症等)。

(4)血源性呼吸困难:体内血容量不足,血红蛋白携带氧量降低,不能满足体内氧的需求,只能增加呼吸次数以求弥补。如重症贫血、大出血或休克。

(5)神经精神性呼吸困难:如重症脑部疾病、癔症等。

【分类】

(1)呼气性呼吸困难:特点是呼气费力、延长而缓慢,常伴有哮鸣音,腹肌参与呼气动作,常见于支气管哮喘。

(2)吸气性呼吸困难:特点是吸气显著困难,延长而费力,常伴有胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙在吸气时的明显下陷(医学术语叫做“三凹征”)及喉鸣,常见于呼吸道阻塞,如喉气管内异物、肿瘤等。

(3)混合性呼吸困难:吸气、呼气均费力,因此呼吸频率增加,以增加气体交换量。常见于重症肺炎、大面积肺不张、心力衰竭等。

【家庭处理要点】

(1)保持安静,避免患者情绪紧张,以防加重呼吸困难。

(2)取半卧位或坐位,减少疲劳及耗氧。

(3)保持室内空气新鲜,通风流畅。

(4)给予清淡饮食,鼓励患者多吃菜及水果,以补充体内水分。

(5)适当给予化痰、解痉药物,如必嗽平 8~16 毫克,每日 3 次;氨茶碱 0.1~0.2 克,每日 3 次,以保持呼吸道通畅。

(6)病情危重时及时送附近医院抢救,或紧急呼叫“120”,到有条件的大医院诊治。

(六)咳嗽与咳痰

对咳嗽要从两方面看,一方面咳嗽本身是一种生理的保护性反射,通过咳嗽会将呼吸道内的分泌物(如痰)和异物排出体外,以保证机体自身的健康;另一方面,许多疾病可以引起咳嗽,这种咳嗽就是病理性的,是疾病的一种表现,特别是