

实用家庭医生

家庭健康的捍卫者

主编：王玉学医学博士



出版社





目 录



第一章 家庭常见病

一、8 种常见呼吸系统疾病的防治

- | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------------------------------|----|
| 1. 感冒
总结 7 项预防措施, 涵盖 13 种治疗方案 | 3 | 5. 肺炎
总结 4 项预防措施, 涵盖 13 种治疗方案 | 10 |
| 2. 急性支气管炎
总结 5 项预防措施, 涵盖 12 种治疗方案 | 5 | 6. 肺脓肿
总结 3 项预防措施, 涵盖 10 种治疗方案 | 12 |
| 3. 慢性支气管炎
总结 4 项预防措施, 涵盖 14 种治疗方案 | 7 | 7. 哮喘
总结 4 项预防措施, 涵盖 10 种治疗方案 | 13 |
| 4. 肺气肿
总结 5 项预防措施, 涵盖 8 种治疗方案 | 8 | 8. 支气管扩张
总结 4 项预防措施, 涵盖 12 种治疗方案 | 15 |



二、16 种常见消化系统疾病的防治

- | | | | |
|-----------------------------------|----|--------------------------------------|----|
| 1. 胃下垂
总结 4 项预防措施, 涵盖 10 种治疗方案 | 17 | 2. 十二指肠溃疡
总结 4 项预防措施, 涵盖 10 种治疗方案 | 18 |
|-----------------------------------|----|--------------------------------------|----|



3. 急性胃炎 总结5项预防措施,涵盖12种治疗方案	20	10. 胆囊炎 总结4项预防措施,涵盖15种治疗方案	33
4. 胃肠炎 总结2项预防措施,涵盖13种治疗方案	22	11. 脂肪肝 总结3项预防措施,涵盖11种治疗方案	34
5. 胃溃疡 总结5项预防措施,涵盖7种治疗方案	24	12. 肝硬化 总结3项预防措施,涵盖10种治疗方案	36
6. 消化不良 总结6项预防措施,涵盖15种治疗方案	25	13. 胆结石 总结3项预防措施,涵盖14种治疗方案	37
7. 细菌性痢疾 总结6项预防措施,涵盖15种治疗方案	27	14. 内痔、外痔 总结10项预防措施,涵盖20种治疗方案	39
8. 肠梗阻 涵盖13种治疗方法	29	15. 腹泻 总结5项预防措施,涵盖16种治疗方案	42
9. 阑尾炎 总结4项预防措施,涵盖18种治疗方案	31	16. 便秘 总结7项预防措施,涵盖15种治疗方案	44



三、8 种常见泌尿系统疾病的防治

1. 急性肾炎 总结3项预防措施,涵盖13种治疗方案	46	2. 膀胱炎 总结4项预防措施,涵盖3种治疗方案	48
-------------------------------	----	-----------------------------	----

3. 尿道炎 总结2项预防措施,涵盖12种治疗方案	48	6. 急性肾衰竭 涵盖8种治疗方案	52
4. 肾结石 总结2项预防措施,涵盖12种治疗方案	49	7. 慢性肾衰竭 总结3项预防措施,涵盖7种治疗方案	52
5. 尿毒症 涵盖8种治疗方案	50	8. 坏血病 总结4项预防措施,涵盖3种治疗方案	53



四、9种常见心脑血管系统疾病的防治

1. 心绞痛 总结3项预防措施,涵盖14种治疗方案	55	6. 心肌梗塞 总结4项预防措施,涵盖3种治疗方案	61
2. 心力衰竭 总结4项预防措施,涵盖6种治疗方案	57	7. 高血压 总结11项预防措施,涵盖27种治疗方案	63
3. 感染性心内膜炎 总结2项预防措施,涵盖5种治疗方案	58	8. 脑出血 涵盖3种治疗方案	66
4. 心肌炎 总结4项预防措施,涵盖9种治疗方案	59	9. 脑血栓 总结3项预防措施,涵盖9种治疗方案	66
5. 急性心包炎 总结3项预防措施,涵盖6种治疗方案	60		



五、6 种常见血液循环系统疾病的防治

- | | | | |
|--------------------------------|----|--------------------------------|----|
| 1. 缺铁性贫血
总结2项预防措施,涵盖14种治疗方案 | 69 | 4. 动脉硬化
总结4项预防措施,涵盖4种治疗方案 | 74 |
| 2. 低血压
总结4项预防措施,涵盖15种治疗方案 | 70 | 5. 血栓性静脉炎
总结4项预防措施,涵盖9种治疗方案 | 75 |
| 3. 血小板减少症
涵盖10种治疗方案 | 73 | 6. 静脉曲张
总结7项预防措施,涵盖13种治疗方案 | 76 |



六、5 种常见内分泌系统疾病的防治

- | | | | |
|-----------------------------|----|----------------------------------|----|
| 1. 糖尿病
总结9项预防措施,涵盖7种治疗方案 | 78 | 4. 甲状腺机能亢进
总结8项预防措施,涵盖16种治疗方案 | 82 |
| 2. 肥胖症
总结6项预防措施,涵盖8种治疗方案 | 80 | 5. 甲状腺机能减退
涵盖3种治疗方案 | 85 |
| 3. 痛风
总结8项预防措施,涵盖2种治疗方案 | 81 | | |



七、11种常见神经、精神科疾病的防治

1. 中风 总结8项预防措施,涵盖14种治疗方案	86	7. 坐骨神经痛 总结2项预防措施,涵盖8种治疗方案	96
2. 三叉神经痛 总结2项预防措施,涵盖3种治疗方案	88	8. 神经官能症 总结4项预防措施,涵盖11种治疗方案	98
3. 偏头痛 总结4项预防措施,涵盖18种治疗方案	90	9. 精神分裂症 总结9项预防措施,涵盖11种治疗方案	99
4. 神经衰弱 总结2项预防措施,涵盖10种治疗方案	92	10. 老年痴呆症 总结3项预防措施,涵盖10种治疗方案	101
5. 癫痫症 总结6项预防措施,涵盖4种治疗方案	93	11. 头晕 总结6项预防措施,涵盖9种治疗方案	103
6. 失眠 总结3项预防措施,涵盖4种治疗方案	94		





八、11 种常见肌肉、骨骼及关节疾病的防治

- | | | | |
|-------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|
| 1. 肌肉拉伤
总结6项预防措施,涵盖2种治疗方案 | 105 | 7. 肩周炎
涵盖2种治疗方案 | 111 |
| 2. 扭伤
总结3项预防措施,涵盖6种治疗方案 | 106 | 8. 腰肌劳损
总结5项预防措施,涵盖3种治疗方案 | 113 |
| 3. 脱位
总结3项预防措施,涵盖5种治疗方案 | 107 | 9. 腰椎间盘突出症
总结2项预防措施,涵盖3种治疗方案 | 113 |
| 4. 骨折
总结5项预防措施,涵盖11种治疗方案 | 108 | 10. 类风湿性关节炎
总结6项预防措施,涵盖17种治疗方案 | 114 |
| 5. 腱鞘炎
总结4项预防措施,涵盖3种治疗方案 | 109 | 11. 颈椎病
总结9项预防措施,涵盖8种治疗方案 | 117 |
| 6. 骨质疏松症
总结3项预防措施,涵盖8种治疗方案 | 110 | | |



九、14 种常见皮肤科疾病的防治

- | | | | |
|----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 1. 鸡眼
总结4项预防措施,涵盖9种治疗方案 | 120 | 2. 脱发
总结3项预防措施,涵盖5种治疗方案 | 121 |
|----------------------------|-----|----------------------------|-----|

3. 手足癣 总结3项预防措施,涵盖14种治疗方案	122	9. 牛皮癣 总结4项预防措施,涵盖5种治疗方案	129
4. 冻疮 总结5项预防措施,涵盖9种治疗方案	124	10. 黄褐斑 总结3项预防措施,涵盖3种治疗方案	130
5. 疥 总结4项预防措施,涵盖3种治疗方案	125	11. 痤疮 提供4项预防措施,涵盖4种治疗方案	132
6. 荨麻疹 总结3项预防措施,涵盖3种治疗方案	126	12. 白癜风 提供3项预防措施,涵盖2种治疗方案	133
7. 过敏性皮炎 涵盖2种治疗方案	127	13. 湿疹 提供11项预防措施,涵盖11种治疗方案	134
8. 神经性皮炎 总结4项预防措施,涵盖4种治疗方案	128	14. 狐臭 总结6项预防措施,涵盖3种治疗方案	136



十、11种常见五官科疾病的防治

1. 沙眼 总结2项预防措施,涵盖3种治疗方案	137	3. 结膜炎 总结7项预防措施,涵盖11种治疗方案	139
2. 麦粒肿 总结5项预防措施,涵盖10种治疗方案	138	4. 白内障 总结6项预防措施,涵盖11种治疗方案	141



5. 急性青光眼 总结 7 项预防措施, 涵盖 8 种治疗方案	143	9. 急性扁桃体炎 总结 4 项预防措施, 涵盖 10 种治疗方案	148
6. 急性中耳炎 总结 7 项预防措施, 涵盖 6 种治疗方案	144	10. 牙龈炎 总结 3 项预防措施, 涵盖 11 种治疗方案	149
7. 过敏性鼻炎 总结 5 项预防措施, 涵盖 8 种治疗方案	146	11. 牙周炎 总结 4 项预防措施, 涵盖 7 种治疗方案	151
8. 咽炎 总结 4 项预防措施, 涵盖 13 种治疗方案	147		



十一、11 种常见妇科疾病的防治

1. 带下病 总结 4 项预防措施, 涵盖 10 种治疗方案	152	5. 子宫颈炎 总结 4 项预防措施, 涵盖 6 种治疗方案	158
2. 痛经 总结 10 项预防措施, 涵盖 8 种治疗方案	153	6. 女性膀胱炎 总结 3 项预防措施, 涵盖 6 种治疗方案	159
3. 乳房肿块 总结 8 项预防措施, 涵盖 10 种治疗方案	155	7. 慢性尿道炎 总结 5 项预防措施, 涵盖 7 种治疗方案	159
4. 子宫肌瘤 总结 5 项预防措施, 涵盖 4 种治疗方案	156	8. 滴虫性阴道炎 总结 4 项预防措施, 涵盖 7 种治疗方案	160

9. 霉菌性阴道炎
总结8项预防措施, 涵盖7种治疗方案

161

11. 外阴瘙痒症
总结6项预防措施, 涵盖6种治疗方案

164

10. 盆腔炎
总结11项预防措施, 涵盖4种治疗方案

162



十二、5种常见男性疾病的防治

1. 前列腺炎
总结3项预防措施, 涵盖9种治疗方案

166

4. 龟头炎
总结4项预防措施, 涵盖4种治疗方案

169

2. 前列腺肥大
总结10项预防措施, 涵盖7种治疗方案

167

5. 生殖器疱疹
总结5项预防措施, 涵盖9种治疗方案

170

3. 男性膀胱炎
总结8项预防措施, 涵盖9种治疗方案

168



十三、12种性功能障碍与性病的防治

1. 阳痿
总结8项预防措施, 涵盖10种治疗方案

172

2. 早泄
总结7项预防措施, 涵盖10种治疗方案

174



3. 遗精 涵盖23种治疗方案	175	8. 性冷淡 总结6项预防措施,涵盖9种治疗方案	182
4. 不射精 涵盖9种治疗方案	178	9. 淋病 总结8项预防措施,涵盖8种治疗方案	183
5. 逆行射精 涵盖3种治疗方案	179	10. 梅毒 涵盖8种治疗方案	185
6. 射精疼痛 涵盖4种治疗方案	180	11. 非淋菌性尿道炎 总结6项预防措施,涵盖3种治疗方案	186
7. 阴茎异常勃起 涵盖8种治疗方案	181	12. 尖锐湿疣 总结4项预防措施,涵盖2种治疗方案	187



十四、13种儿科常见疾病的防治

1. 婴儿湿疹 总结5项预防措施,涵盖9种治疗方案	189	3. 婴幼儿惊厥 总结2项预防措施,涵盖6种治疗方案	191
2. 尿布疹 总结6项预防措施,涵盖8种治疗方案	190	4. 儿童肺炎 总结5项预防措施,涵盖8种治疗方案	192

5. 新生儿黄疸 总结4项预防措施,涵盖6种治疗方案	194	10. 小儿厌食 总结2项预防措施,涵盖13种治疗方案	201
6. 儿童缺铁性贫血 总结5项预防措施,涵盖13种治疗方案	195	11. 小儿佝偻病 总结4项预防措施,涵盖11种治疗方案	203
7. 小儿遗尿症 总结5项预防措施,涵盖14种治疗方案	197	12. 小儿腹泻 总结3项预防措施,涵盖13种治疗方案	205
8. 麻疹 总结6项预防措施,涵盖16种治疗方案	198	13. 儿童扁桃体炎及咽炎 总结4项预防措施,涵盖10种治疗方案	207
9. 风疹 总结2项预防措施,涵盖7种治疗方案	200		



十五、8种常见传染病的防治

1. 结核病 总结9项预防措施,涵盖17种治疗方案	210	4. 疟疾 总结4项预防措施,涵盖10种治疗方案	215
2. 狂犬病 总结7项预防措施,涵盖11种治疗方案	212	5. 急性甲型肝炎 总结5项预防措施,涵盖21种治疗方案	216
3. 衣原体传染病 总结5项预防措施,涵盖6种治疗方案	214	6. 急性乙型肝炎 总结5项预防措施,涵盖12种治疗方案	218



7. 非典型性肺炎

总结16项预防措施,涵盖7种治疗方案

220

8. 艾滋病

总结13项预防措施,涵盖6种治疗方案

223



十六、7种常见肿瘤疾病的防治

1. 鼻咽癌

总结9项预防措施,涵盖2种治疗方案

225

5. 乳腺癌

总结9项预防措施,涵盖13种治疗方案

231

2. 喉癌

总结7项预防措施,涵盖3种治疗方案

226

6. 子宫颈癌

总结9项预防措施,涵盖13种治疗方案

233

3. 肺癌

总结7项预防措施,涵盖14种治疗方案

227

7. 白血病

总结11项预防措施,涵盖9种治疗方案

236

4. 胃癌

总结5项预防措施,涵盖15种治疗方案

229





第二章

24 种突发急症的救护措施



1. 4 种创伤的处置方法	241
2. 发生猝死的 2 个应急步骤	242
3. 中风患者的 4 个急救原则	242
4. 休克的 7 个紧急处理措施	243
5. 5 个烧伤的现场急救措施	244
6. 中暑的 3 个家庭急救方法	244
7. 触电的 4 个急救步骤	245
8. 溺水的 5 个自救与急救方法	245
9. 心绞痛和心肌梗塞的 4 个急救措施	246
10. 紧急救助小儿抽风的 6 个步骤	247
11. 骨折的 4 个急救与运送原则	248
12. 脊柱骨折的 9 个急救与运送步骤	248
13. 断肢和断指的 5 个急救措施	250



14.被狗咬伤的 5 个紧急处置方法	250
15.切伤、抓伤、擦伤的 4 个紧急处置方法	250
16.眼、耳、鼻内进入异物的 3 个紧急措施	251
17.人工呼吸的 4 个步骤	252
18.心脏挤压的 4 个急救步骤	252
19.突发心脏病的 4 个紧急处置方法	253
20.煤气中毒的 6 个家庭急救步骤	253
21.冻伤的 10 个处置措施	253
22.救助儿童意外中毒的 5 项原则	254
23.食物中毒的 4 项应急处理	255
24.汽油中毒的 5 个紧急处理方法	256

