

最新版

JTBJBB

福建科学技术出版社

家庭保健必备





家庭保健必备

林松元 主编

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健必备/林松元主编. —福州:福建科学技术出版社, 2005. 2(2006. 6 重印)

ISBN 7-5335-2389-X

I. 家… II. 林… III. 家庭保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064592 号

- 书 名 家庭保健必备
主 编 林松元
出版发行 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福州晚报印刷厂
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张 23
字 数 762 千字
印 次 2006 年 6 月第 1 版第 2 次印刷
印 数 4 001—7 000
书 号 ISBN 7-5335-2389-X
定 价 38.00 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前言

随着社会的进步，经济的发展，人们生活水平和文化素养的日益提高，“关爱生命，关注健康”已成为大众的共识，也是当今社会的热门话题。

为帮助广大读者了解有关医学知识，提高自我防治意识，增强体质，也为工作在基层的医务人员提供有效的诊疗参考，我们编写了《家庭保健必备》一书，奉献给广大读者。

本书分基础篇、保健篇、疾病篇、急救篇、护理篇和就医篇。基础篇简要地介绍了人体的结构与功能、新陈代谢的过程和人体健康的新概念；保健篇则针对儿童期、青春期、婚育期及中老年期的不同特点，提出有效的健康保健方法；疾病篇在介绍常见病的症状和体征、常见病与多发病防治措施的同时，更精辟地介绍了当今的“时尚病”，如肥胖症、脂肪肝、颈椎病、骨质疏松症和老年痴呆症等判断的金指标和防治的新方法；急救篇着重介绍院前急救的基本原则和常用的院前急救方法及常见意外伤害的急救；护理篇在简要介绍常用护理知识的基础上，重点介绍了对家庭病人的病情观察技巧和护理要领；就医篇不但告诉人们选择医院、就诊、住院等常识，还介绍了健康体检的选择，各种常用诊断检查的适应证、检查前准备、检查前后的注意事项以及检查结果的临床意义，等等。



在编写过程中，我们力求做到资料新颖、时代感强，适合现代人的健康保健需求；力求内容全面、丰富实用，对人们的健康起保障作用。

本书编写过程中参考了许多有关医学著述及报刊资料，在此难以一一注明，谨向相关专家、作者表示诚挚的谢意。

编 者

2004年5月

目录

基础篇

- 一、人体的结构与功能/3
 - (一) 人体的物质组成/3
 - (二) 人体的基本结构/8
 - (三) 人体器官、系统的形态与功能/12
 - 运动系统/12
 - 呼吸系统/16
 - 消化系统/18
 - 泌尿系统/25
 - 脉管系统/26
 - 生殖系统/29
 - 内分泌系统/32
 - 神经系统/34
 - 感觉器系统/36
- 二、新陈代谢/40
 - (一) 物质代谢/40
 - (二) 能量代谢/42
- 三、人体健康新概念/44
 - (一) 健康与“亚健康”/44
 - (二) 精神状态与亚健康/44
 - (三) 向亚健康要健康/45
 - (四) 健康的标准与价值/47

保健篇

儿童期卫生保健

- 一、胎儿期卫生保健/51
 - (一) 胎儿的生长发育/51
 - (二) 胎儿期保健的目的和意义/52
 - (三) 胎儿期危险因素/53
 - (四) 胎儿监护/54
 - (五) 胎儿保健/55
 - (六) 产时的胎儿保健/57
- 二、新生儿期卫生保健/58
 - (一) 新生儿期生理特点/58
 - (二) 新生儿期保健要点/60
- 三、婴儿期卫生保健/64
 - (一) 婴儿期生理特点/64
 - (二) 婴儿期保健要点/64
- 四、幼儿期卫生保健/73
 - (一) 幼儿期生理特点/73
 - (二) 幼儿期保健要点/73
- 五、学龄前期卫生保健/76
 - (一) 学龄前期生理特点/76
 - (二) 学龄前期保健要点/76
- 六、学龄期卫生保健/78
 - (一) 学龄期生理特点/78
 - (二) 学龄期保健要点/79

青春期卫生保健

- (一) 青春期生理特点/80
- (二) 性知识教育与性卫生/82
- (三) 月经期卫生/83
- (四) 遗精与手淫/84
- (五) 吸烟的危害/84
- (六) 青春期保健要点/87

中年期卫生保健

- (一) 中年期生理特点/88
- (二) 女性与男性更年期/90
- (三) 中年期保健要点/91

老年期卫生保健

- (一) 老年期生理特点/94
- (二) 老年期保健要点/96

婚姻卫生保健

- (一) 择偶与优生/98
- (二) 婚前健康检查/99

孕产期卫生保健

- (一) 孕期生理特点/101
- (二) 妊娠的征兆和诊断/102
- (三) 影响胎儿生长的因素/103
- (四) 孕期日常生活准则/104
- (五) 孕期常见症状/105
- (六) 孕期需要及时就医的症状/106
- (七) 特殊疾病与孕产/107
- (八) 妊娠中必要的诊察和检查/109
- (九) 产前诊断/110
- (十) 产程进展和孕妇须知/110

- (十一) 产褥期及哺乳期卫生保健/113

晚婚晚育与计划生育

- (一) 避孕方法/117
- (二) 人工流产/124
- (三) 绝育/125

饮食保健

- (一) 合理膳食/128
- (二) 进食保健/132
- (三) 不同人群的饮食保健/133

运动保健

- (一) 运动保健的注意事项/138
- (二) 运动保健的方式/139

娱乐保健

- (一) 音乐与保健/144
- (二) 书法、绘画与保健/145
- (三) 棋牌与保健/145
- (四) 跳舞与保健/145
- (五) 花卉与保健/146
- (六) 旅游与保健/146

性保健

- (一) 性生活/148
- (二) 性教育/152

心理卫生保健

- (一) 心理卫生常识/156
- (二) 不同人群的心理卫生/158

家庭消毒与消毒药物

- (一) 家庭常用的消毒方法/171

(二) 家庭常用的消毒药物/173

个人卫生

(一) 生活卫生/178

(二) 服装卫生/185

(三) 宠物的饲养卫生/188

(四) 家庭电器的使用卫生/189

疾病篇

一、常见疾病症状及体征/195

发热/195

头痛/196

咳嗽与咳痰/199

胸痛/200

咯血(咳血)/201

呼吸困难/203

心悸/205

恶心、呕吐/206

紫绀/207

吞咽困难/208

腹痛/209

呕血、黑粪和便血/212

腹泻/214

便秘/216

眩晕/218

高血压/219

低血压/220

晕厥/221

甲状腺肿大/225

淋巴结肿大/226

腹部肿块/227

体表肿块/228

肝肿大/231

脾肿大/232

乳房肿块/233

附: 男性乳房肿大/234

黄疸/235

腹水/236

贫血/237

出血点、紫癜、淤斑/239

水肿/239

尿量异常/241

血尿/242

尿频、尿急与尿痛/244

尿失禁/244

排尿困难/245

骨骼痛/246

关节痛/247

腰腿痛/249

瘫痪/251

肌力减弱与肌萎缩/252

阴道出血/253

白带/254

月经异常/255

新生儿特有症状/256

小儿“X”形腿与“O”

形腿/258

小儿走路迟与说话迟/259

弱视/260

附: 假性近视/264

耳聋/264

二、常见病、多发病的防治/269

(一) 心脑血管病/269

高血压/269

冠心病/279

心肌梗死/286
心律失常/290
 窦性心律失常/291
 心脏过早搏动/292
 阵发性心动过速/293
 心房颤动(房颤)/294
 心室扑动与心室颤动/296
 房室传导阻滞/296
 预激综合征/297
附:病态窦房结综合征/299
病毒性心肌炎/300
高脂血症/302
急性脑血管病/304
 短暂性脑缺血发作/306
 脑血栓/309
 脑出血/313
 蛛网膜下隙(腔)出血/316
癫痫/317

(二) 呼吸系统疾病/321

感冒(急性上呼吸道感染)
 染)/321
流行性感胃/325
急性支气管炎/329
慢性支气管炎/330
支气管哮喘/331
支气管扩张/335
肺气肿/336
肺脓肿/336
肺炎/338
几种特殊的肺炎/339
 革兰阴性杆菌肺炎/339
 支原体肺炎/339
 病毒性肺炎/340

葡萄球菌肺炎/340
肺孢子虫性肺炎/340
非典型性肺炎/341
急性呼吸窘迫综合征/342
呼吸衰竭/342

(三) 消化系统疾病/343

急性胃炎/343
慢性胃炎/346
阑尾炎/350
 慢性阑尾炎/352
 老年急性阑尾炎/352
 妊娠期急性阑尾炎/353
 小儿急性阑尾炎/353

附:对人类阑尾功能的新
认识/354

胆囊炎/355
胆囊结石/357
胆管结石/358
胆道蛔虫病/360

肝硬化/360
肝性脑病/362
急性胰腺炎/363
急性腹膜炎/365

(四) 骨科疾病/365

肩周炎/365
腰椎间盘突出症/369
附:腰椎间盘的功能/372

(五) 内分泌疾病/373

糖尿病/373
高尿酸血症与痛风/390
甲状腺功能亢进症/400
更年期综合征/402

(六) 泌尿系统疾病/405

急性肾小球肾炎/405

肾病综合征/407

附：小儿肾病综合征/410

尿路感染/411

泌尿系结石(尿石症)/415

膀胱结石/417

前列腺增生/418

附：女性前列腺和前列腺疾病/424

急性前列腺炎/424

慢性前列腺炎/426

前列腺癌/427

(七) 血液系统疾病/428

贫血/428

缺铁性贫血/428

再生障碍性贫血/429

溶血性贫血/430

血小板减少性紫癜/430

过敏性紫癜/431

白血病/432

急性白血病/432

慢性白血病/433

附：类白血病反应/434

(八) 中老年常见病、多发病的防治/434

肥胖症/434

附：有关减肥的热门话题/441

脂肪肝/445

颈椎病/453

骨质疏松症/462

失眠/470

便秘/481

帕金森病/483

老年痴呆症/488

(九) 常见肿瘤的防治/499

食道癌/499

胃癌/500

原发性肝癌/501

结肠癌/502

直肠癌/503

肺癌/503

乳腺癌/504

子宫颈癌/506

(十) 常见传染病的防治/507

肝炎/507

甲型肝炎/509

乙型肝炎/510

附录1：解读乙肝“两对半”和HBVDNA/515

附录2：解读乙肝抗体/518

附录3：肝炎防治中应重视的问题/520

附录4：乙肝病毒携带者的自我保健/522

肺结核/524

痢疾/529

炭疽/534

登革热和登革出血热/535

狂犬病/536

流行性出血热/537

艾滋病/538

急救篇

一、院前急救的基本原则/545

二、常用的院前急救方法/546

(一) 止血/546

(二) 包扎/547

(三) 骨折固定/549

(四) 胸外心脏按压/551

(五) 人工呼吸/552

(六) 催吐、洗胃和导泻/553

三、常见意外伤害的急救/555

(一) 创伤/555

(二) 中暑/557

(三) 冻伤/558

(四) 电损伤/559

(五) 溺水/560

(六) 自缢/561

(七) 气管异物/562

(八) 毒蛇咬伤/563

(九) 蜈蚣咬伤/564

(十) 蜂类蜇伤/565

(十一) 狗咬伤/565

(十二) 蚂蚁咬伤/566

(十三) 食物中毒/566

(十四) 药物中毒/568

附：安眠药中毒/568

(十五) 急性酒精中毒/569

(十六) 急性一氧化碳中毒/570

(十七) 农药中毒/571

四、危重病的急救/573

(一) 休克/573

(二) 抽搐/574

(三) 昏迷/575

五、自然灾害的急救/577

(一) 地震/577

(二) 火灾/578

(三) 雷击伤/580

(四) 水灾/581

护理篇

一、常用的护理知识/585

(一) 卧室的环境/585

(二) 病人的体位/586

(三) 病人的头面部护理/586

(四) 病人的皮肤护理/587

(五) 卧床病人的床上擦浴法/588

(六) 口腔的护理/589

(七) 预防褥疮的基本知识/590

(八) 病人的体位更换/591

二、家庭病人的病情观察技巧/592

(一) 常规观察/592

(二) 病人出入量的记录/595

(三) 大小便标本的留送/597

三、与治疗有关的护理知识/599

(一) 热敷的正确应用/599

(二) 冷敷的正确应用/600

(三) 家庭氧气吸入/601

(四) 家庭给药护理/602

四、饮食的管理/610

(一) 基本饮食/610

(二) 治疗饮食/611

五、家庭常见病人的护理/613

(一) 老年病人的护理/613

- (二) 截瘫病人的家庭护理/615
- (三) 双眼皮手术后护理/615
- (四) 脑出血患者的出院护理/616
- (五) 昏迷病人的护理/616
- (六) 恶性肿瘤患者的护理/619
- (七) 癫痫病人的家庭护理/621
- (八) 小儿支气管炎的家庭护理/622
- (九) 发热病人的家庭护理/623
- (十) 小儿高热惊厥的家庭护理/624

六、临终病人的护理/625

- (一) 临终病人的心理反应及护理对策/625
- (二) 临终关怀服务的主要内容/626
- (三) 尸体料理/627

就医篇

一、看病须知/631

- (一) 医院的选择/631
- (二) 门诊就诊须知/633
- (三) 急诊须知/636
- (四) 住院须知/637
- (五) 探视和陪护须知/638
- (六) 出院须知/638
- (七) 转院须知/639

二、健康体检/640

- (一) 健康体检的内容及其重要性/640
- (二) 体检的选择/642

- (三) 各类体检“套餐”/647

三、常见实验室检查的结果及其临床意义/650

- (一) 血液检查/650

- 血液常规检查/651
- 血液生化检查/654
- 免疫血清学检查/664
- 肿瘤标志物检查/666

- (二) 大小便检查/667

四、血、尿、粪便检查标本的收集及注意事项/673

- (一) 血样本的收集/673
- (二) 尿标本的收集/674
- (三) 粪便标本的采集/674

五、常用诊断技术的适应证、检查前准备及注意事项/676

- (一) 心血管疾病的主要辅助检查/676
- (二) X线检查/678
- (三) CT检查/680
- (四) MRI检查/681
- (五) 内镜检查/681
- (六) 超声波检查/683
- (七) 放射性同位素检查(RI)/683

六、常用药物知识/685

- (一) 处方药/685
- (二) 非处方药/685
- (三) 特殊药品/687
- (四) 家庭用药常识/688
- (五) 家庭药箱的配备及保管/711

附：免疫接种常识/713

基础篇

Jichupian



一、人体的结构与功能

(一) 人体的物质组成

组成人体的化学物质有有机物与无机物质两大类。

1. 有机物质 包括蛋白质、酶、核酸、糖类、脂类、维生素等。

(1) 蛋白质：人体的形态结构及生命的产生、存在和消亡，无一不与蛋白质有关。它是生命活动的物质基础。蛋白质是细胞结构的重要成分，血浆蛋白、多种激素和抗体等也都是由蛋白质分子构成的。人的生理活动，如生长、生殖、消化、分泌、运动及思维等，都必须有蛋白质的参与。蛋白质在人体中占体重的 20% 左右。蛋白质由氨基酸组成，组成蛋白质的氨基酸有二十多种。其中有的氨基酸可在人体内合成，称为非必需氨基酸；有些氨基酸（异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸）是机体不能合成而必须由食物供给的，称为必需氨基酸。不同种类的蛋白质由不同种类和不同数量的氨基酸组成。

蛋白质的主要生理作用是构成

和修复身体各种组织细胞。人的神经、肌肉、内脏、血液、骨骼，甚至头发和指甲都含有蛋白质，人体每天必须摄入一定量的蛋白质，作为构成和修复组织的原料。此外，蛋白质还有构成酶、激素和抗体，维持正常的血浆渗透压以及供给能量等作用。

(2) 酶：实际上是由细胞制造出来的一种特殊蛋白质，是代谢过程的催化剂。它具有三个特点：一是极易受外界影响，如对热非常敏感，当温度在 50~60℃ 时，其活性明显降低；80℃ 以上时，大多数酶全部失去活性。二是被催化的物质有高度的专一性，即各种酶都有自己特定的作用，一种酶只能催化某一种化学反应。三是催化效力高，一个酶分子在短时间内可催化数百至数百万个其他物质的分子。人体消化道内的温度为 37℃，胃内呈酸性，肠内呈弱碱性。在这样的环境中，食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物等，在酶的作用下，很快被消化成小分子物质。

酶刚刚生成时，是以无活性酶原的形式存在，不具备催化能力，必须被某种物质激活后，由酶原转



变为酶，才能发挥催化作用。如胃蛋白酶，由胃的主细胞分泌胃蛋白酶原，被盐酸等物质激活后，转变成胃蛋白酶，才能把进入胃内的蛋白质分解成蛋白胨和蛋白肽。

(3) 核酸：主要由核苷酸组成。根据核苷酸中核糖的不同，可将核酸分为两大类：一类是脱氧核糖核酸（DNA），主要存在于细胞核内，是遗传信息的储存和携带者；另一类是核糖核酸（RNA），主要分布在细胞质内，参与遗传信息的表达，即蛋白质的生物合成。近年发现，多种疾病（包括肿瘤）的发生都与核酸的异常有关。

(4) 糖类：又称糖，由碳、氢、氧三种元素组成，而且氢和氧的比例和水一样，所以称为碳水化合物。在人体内主要以葡萄糖和糖原的形式存在。糖类在人体内进行生物氧化，产生二氧化碳和水，释放能量，是人体生命活动的主要能源物质。

碳水化合物（糖类）的生理作用：①供给能量。人体所需能量的60%~70%来源于碳水化合物。特别是神经系统，不能利用其他物质供能，血中的葡萄糖是其惟一的能量来源。当血糖过低时，可出现休克、昏迷，甚至死亡。②碳水化合物是构成神经和细胞的主要成分。所有的神经组织和细胞核中均含糖。③保肝解毒。当肝脏储存了足

够的糖原时，可以免受一些有害因素的损害。对某些化学毒物，如四氯化碳、酒精、砷等有较强的解毒能力；对各种细菌感染引起的毒血症也有较强的解毒作用。

当碳水化合物供给不足，或因糖尿病不能利用糖时，身体所需的能量大部分由脂肪供给。脂肪氧化供能时必须靠碳水化合物供给能量，才能氧化完全。糖若不足，脂肪氧化不完全，就会产生酮体。酮体是一酸性物质，在体内积存过多，可引起酸中毒。从这意义上讲，碳水化合物还有防止酸中毒的作用。另外，碳水化合物还能促进胃肠的蠕动和消化腺的分泌。

(5) 脂类：是体内的能量“仓库”，占体重的10%~20%。脂类分为中性脂肪和类脂两类。

中性脂肪即甘油三酯，由一分子甘油和三个脂肪酸组成，是人体含量最多的脂类，主要存在于人体脂肪组织中。部分脂肪在体内氧化，释放热能，供生理活动的需要，而大部分脂肪则储存于脂肪组织中备用。脂肪由脂肪酸构成。脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。有几种不饱和脂肪酸（主要指亚油酸、亚麻油酸和花生四烯酸）在体内不能合成，必须由食物供给，称为必需脂肪酸。

脂类的主要功用：一是储存和供给能量。1克脂肪可产生94卡



的热量，比糖类及蛋白质所产生的热量高1倍多。人在饥饿时首先动用体内脂肪产热供能。二是构成细胞成分，维持生命活动。三是保护内脏，维持体温。脂肪比较柔软，它分布在许多器官的周围，可作为填充衬垫，保护和固定器官，以避免机械摩擦和器官移位。脂肪是热的不良导体，可以阻止体温的散失，因此可以维持体温。另外，膳食中的脂肪是脂溶性维生素A、D、E、K的溶剂，可以促进它们的吸收。

脂质包括磷脂和胆固醇等。磷脂是细胞膜和神经组织的重要成分，常和其他物质相结合，例如与蛋白质结合成脂蛋白。胆固醇是合成多种类固醇激素（如性激素、肾上腺皮质激素）的原料，皮肤内胆固醇在阳光照射下可转化为维生素D。人体能以糖或脂肪为原料合成胆固醇。

(6) 维生素：维生素是维持人体健康所必需的一类有机化合物，这类物质在体内既不是构成人体组织的原料，也不是能量的来源，而是一类调节物质。维生素是酶和辅酶的重要组成部分。没有维生素，酶就无法形成；没有酶，人的生命就不能维持。这类物质虽然需要量很少，但由于体内不能合成或合成量不足，故必须经常由食物供给。

维生素广泛存在于各种动植物

食品中，通常分为脂溶性和水溶性两类。脂溶性维生素有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；水溶性维生素有B族维生素和维生素C。B族维生素中有维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、尼克酸（维生素PP和烟酸）、泛酸、生物素、叶酸等。

2. 无机物质 包括无机盐与水。

(1) 无机盐：无机盐是维持人体正常生理功能不可缺少的重要物质，是细胞和细胞间质的组成部分。需要量较多的有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯。它们大多以离子形式存在，这些无机离子，有的与人体蛋白质结合形成具有特殊性质的蛋白，如血红蛋白，有的则游离于水中。人体内各种离子保持着一定的比例，这些比例一旦失常就会影响人体的正常代谢和生命活动。它们有的是构成身体的重要材料；有的维持着细胞内外液的正常渗透压；有的则是维持体内的酸碱平衡以及肌肉、神经兴奋性的重要物质。

钙

【含量与分布】钙是人体中含量最多的一种常量元素，正常人体内含量为1200克，其中99%与磷形成骨盐存在于骨骼和牙齿中，其余1%则