

疾病预防

知识手册

JIBING YU FANG ZHI SHI SHOU CE

浙江省消费者协会 编



中央文献出版社

消费指导丛书

疾病预防 知识手册

G Z H I S H I S H O U C E

中央文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

疾病预防知识手册/浙江省消费者协会编. —北京:
中央文献出版社, 2006. 3
(消费指导丛书)
ISBN 7-5073-2067-7

I. 疾... II. 浙... III. ①疾病—防治—基本知识
②病人—消费者权益保护法—基本知识—中国 IV.
①R4②D923.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018577 号

书 名: 消费指导丛书
作 者: 浙江省消费者协会
责任编辑: 吕 庆

出版发行: 中央文献出版社
地 址: 北京西四北大街前毛家湾 1 号
邮政编码: 100017
经 销: 新华书店
印 刷: 杭州长命印刷有限公司

开 本: 880×1240 毫米 1/32 开
字 数: 120 千字
印 张: 5.5
印 次: 2006 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5073-2067-7
定 价: 全套 50.00 元(共 4 分册)



J I B I N G Y U F A N

浙江省消费者协会 编

消费指导丛书编辑委员会

主 任
主 编
副主编

马柏伟
王永木
叶元春

任海林

委 员（按姓氏笔划排序）

丁 锦
王立刚
许淦林
罗江军
章国庆

王永木
叶元春
陈玉龙
胡晓云
蒋银海

王春中
任海林
范寿山
胡黎芸

序 言

消费是人类一个永恒的话题，怎样满足消费、如何消费、如何实现可持续消费，一直是当今世界各国共同关注的重大问题。随着我国社会经济的飞速发展，人民群众的收入水平不断提高，消费需求日益增长，消费关系呈现多样化、复杂化发展趋势，保护消费者权益成为全社会关注热点。因此，唤醒消费者的主体意识，积极倡导科学合理的文明消费方式，对于维护社会经济秩序，扩大内需，拉动生产，促进社会主义市场经济健康、可持续发展具有十分重要的意义。

开展全民消费教育，加强消费指导，是消费者协会的一项基本职能。通过开展国民消费教育，有利于增强消费者的社会责任感，有利于提高消费者的自我保护意识与能力，有利于引导消费者科学理性消费，做一个聪明的消费者。近年来，我省各级消费者协会建立了一批消费教育中心、学校、基地，组织编写了食品安全等方面的消费知识读物，广泛开展消费教育活动，取得了明显的社会效果。为了进一步加大全民消费教育力度，同时也是为了配合我省农村消费维权监督网络建设，为建设社会主义新农村服务，由省消费者协会组织编写了本套消费指导丛书。

本套丛书共分四册，即《食品安全知识手册》、《汽车消费知识手册》、《购房装修知识手册》、《疾病预防知识手册》。其中，《食品安全知识手册》主要介绍了与消费者日常饮食密

切相关的各类食品的选购、鉴别、储存、烹饪、食用等方面的安全知识；《购房装修知识手册》主要介绍了购房装饰中的安全、质量和居室环保等方面的基本知识；《汽车消费知识手册》主要介绍了在汽车消费过程中普遍关心的购车、维修、保养和保险理赔等方面基本知识；《疾病预防知识手册》重点介绍了消费者普遍关心的疾病预防和就医治疗方面的知识。

本套丛书着眼于当前的消费维权热点，以消费知识、消费权益、维权案例为主要内容，采用问答等形式，通俗直白，融知识性、指导性、实用性于一体，是推进全民消费教育、促进科学消费和保护消费者合法权益的通俗读物。但愿我们的努力得到社会各界和广大消费者的理解与支持，同时也希望读者对书中存在的不足提出批评指正。

编 者

2006年3月

目 录

序 言	(1)
-----------	-----

一、高血压篇

◇ 什么是“高正常”血压?	(3)
◇ 如何辨别高血压的类型?	(3)
◇ 高血压患者失眠怎么办?	(3)
◇ 高血压有哪些预防措施?	(4)
◇ 降压不当引起缺血性脑卒中怎么办?	(4)
◇ 高血压患者的饮食注意事项是什么?	(5)
◇ 血压和天气有关系吗?	(5)
◇ 高血压患者如何体育锻炼?	(6)
◇ 高血压孕妇如何用药?	(6)
◇ 儿童应如何预防高血压?	(7)
◇ 控制高血压有哪些方法?	(7)

二、糖尿病篇

◇ 糖尿病的病因是什么?	(11)
--------------------	------



- ◇ 为什么空腹血糖高于餐后血糖? (11)
- ◇ 为什么糖尿病药物不能一起吃? (11)
- ◇ 怎样使用尿糖试纸? (12)
- ◇ 降糖药越吃越胖怎么办? (12)
- ◇ 糖尿病患者皮肤瘙痒怎样治疗? (13)
- ◇ 糖尿病患者如何选择饮食? (13)
- ◇ 糖尿病人能喝酒吗? (14)
- ◇ 糖尿病患者吸烟有危害吗? (14)
- ◇ 吃南瓜可以降糖吗? (15)

三、心脏疾病篇

- ◇ 什么是室性早搏? (19)
- ◇ 什么是阿斯综合症? (19)
- ◇ 什么情况下可以做搭桥? (19)
- ◇ 心脏杂音会影响生活吗? (19)
- ◇ 如何尽早发现冠心病? (20)
- ◇ 风湿性心脏病可用药物治疗吗? (20)
- ◇ 心肌炎会复发吗? (21)
- ◇ 冠心病在日常饮食方面要注意什么? (21)
- ◇ 如何预防心绞痛急性发作? (21)
- ◇ 睡前喝水可预防心绞痛吗? (22)

四、脑血管意外篇

- ◇ 什么是脑血管疾病的相关情况? (25)
- ◇ 血脂高与脑血管疾病有什么关系? (25)

- ◇ 预防中风在饮食上要注意什么? (26)
- ◇ 怎样预防治疗血管性痴呆? (26)
- ◇ 脑动脉硬化有什么症状? (27)
- ◇ 双手麻木是什么原因? (27)
- ◇ 脑血管病会复发吗? (27)
- ◇ 为什么脑梗死的表现不同? (28)
- ◇ 患血管疾病的老人冬天应注意什么? (28)
- ◇ 脑梗后需要每年通血管吗? (29)

五、肿瘤篇

- ◇ 什么是多发性骨髓瘤? (33)
- ◇ 晒伤会导致皮肤癌吗? (33)
- ◇ 被动吸烟会引发癌症吗? (33)
- ◇ 适当的运动可以预防肿瘤吗? (34)
- ◇ 多发性骨髓瘤有哪些治疗方法? (34)
- ◇ 胃癌转移如何治疗? (35)
- ◇ 胃胀是手术损伤引起的吗? (35)
- ◇ 放、化疗后, 饮食应如何选择? (35)
- ◇ 癌症患者是否可服用蜂胶? (36)
- ◇ 胃癌患者饮食上需要注意什么? (36)
- ◇ 如何进行肝癌患者的家庭护理? (36)
- ◇ 肝癌病人发热便秘怎么办? (37)

六、呼吸道篇

- ◇ 过敏原实验的相关情况是怎样的? (41)



- ◇ 喘憋一定是哮喘吗? (41)
- ◇ 患哮喘的孩子体质差怎么办? (41)
- ◇ 哮喘药可以与钙片同服吗? 得了这种病可以打篮球吗? (42)
- ◇ 经常咳嗽如何治疗? (42)
- ◇ 发热会使小儿烧成肺炎吗? (43)
- ◇ 鼻涕中带血是什么原因? (43)
- ◇ 肺部阴影如何处理? (43)
- ◇ 为什么刷牙时会咳嗽? (44)
- ◇ 支气管炎夜间咳嗽的原因是什么? (44)
- ◇ 轻度肺气肿应如何治疗? (44)
- ◇ 慢性支气管炎的治疗原则是什么? (45)
- ◇ 慢性支气管炎如何治疗? (45)
- ◇ 如何治疗肺间质严重感染? (45)
- ◇ 肺癌会传染吗? (46)
- ◇ 如何预防支气管炎反复发作? (46)
- ◇ 防肺炎要忌的饮食因素是什么? (47)
- ◇ 如何预防慢支复发? (47)
- ◇ 支气管哮喘的饮食营养原则是什么? (47)
- ◇ 如何合理服用感冒药? (48)

七、肝胆疾病篇

- ◇ 乙肝传播途径有哪些? (53)
- ◇ 乙肝大三阳可以治愈吗? (53)
- ◇ 乙肝健康带毒者可以根治吗? (53)
- ◇ 乙肝病毒携带如何治疗? (54)

- ◇ 小三阳患者出院后还需用药吗? (54)
- ◇ 转氨酶偏高需要输液吗? (54)
- ◇ 肝功能异常可以结婚生育吗? (55)
- ◇ 乙肝患者的饮食注意事项有哪些? (55)
- ◇ 轻度脂肪浸润是脂肪肝吗? (56)
- ◇ 肝脂肪变性的日常注意事项有哪些? (56)
- ◇ 肝硬化患者的饮食注意事项有哪些? (56)
- ◇ 酒精性脂肪肝的危害有哪些? (57)
- ◇ 脂肪肝等于肝炎吗? (57)
- ◇ 怎样才能预防脂肪肝? (57)
- ◇ 脂肪肝病人怎样进行体育锻炼? (58)
- ◇ 肝内胆管结石如何处理? (58)
- ◇ 胆囊切除术后的营养饮食应注意哪些问题?
..... (59)

八、泌尿肾病篇

- ◇ 为什么肾虚不等于肾病? (63)
- ◇ 夜尿增多的原因是什么? (63)
- ◇ 尿中潜血是肾炎吗? (63)
- ◇ 精索静脉曲张是否影响身体? (64)
- ◇ 膀胱炎容易反复发作吗? (64)
- ◇ 慢性前列腺炎会传染吗? (65)
- ◇ 慢性前列腺炎能治好吗? (65)
- ◇ 慢性肾炎能否治愈? (65)
- ◇ 如何治疗尿路感染? (66)
- ◇ 尿路感染复发如何用药? (66)



- ◇ 如何消除膀胱感染? (67)

九、妇科篇

- ◇ 乳汁无故分泌是什么原因? (71)
- ◇ 月经不调会导致不孕不育吗? (71)
- ◇ 巧克力囊肿是怎样的疾病? (71)
- ◇ “老来红”是癌症的表现吗? (72)
- ◇ 宫颈糜烂能治愈吗? (72)
- ◇ 子宫肌瘤必须手术治疗吗? (72)
- ◇ 子宫肌瘤患者可以怀孕吗? (73)
- ◇ 真菌性阴道炎未治愈可以生育吗? (73)
- ◇ 放环后有炎症怎么办? (74)
- ◇ 人流与药流的区别是什么? (74)
- ◇ 如何消除乳房不适? (74)

十、孕期保健篇

- ◇ 如何划分孕期? (79)
- ◇ 怎样计算预产期? (79)
- ◇ 哪些情况应作产前宫内诊断? (79)
- ◇ 宝宝的个头与父母的身体状况有关吗? (80)
- ◇ 孕妇的生活习惯是否影响胎儿? (80)
- ◇ 孕妇的饮食习惯是否影响胎儿? (80)
- ◇ 孕妇的体重是否对胎儿有影响? (80)
- ◇ 孕妇的年龄对胎儿有什么影响? (81)
- ◇ 胎儿的大小与性别有关吗? (81)

- ◇ 胎儿生病对个头有影响吗? (81)
- ◇ 双胞胎的个头比较小吗? (81)
- ◇ 医院如何推定胎儿体重? (81)
- ◇ 如何知道胎儿大小? (82)
- ◇ 胎儿个头偏大(小)需要治疗吗? (83)
- ◇ 孕妇需做哪些预防措施? (83)
- ◇ 剖腹产对于孕妇和胎儿有哪些影响? (83)
- ◇ 哪些产妇需要剖腹产? (85)
- ◇ 哪些食物可为孕妇补钙? (85)
- ◇ 怀孕8个月了可以坐车出门吗? (85)
- ◇ 什么是胎教? (86)
- ◇ 胎教的方式有哪些? (86)
- ◇ 怀孕已经8个月了怎样进行胎教? (88)
- ◇ 怀孕满9个月什么时候该去医院待产? (89)
- ◇ 烫发与药物对胎儿有影响吗? (89)
- ◇ 高龄产妇会影响孩子健康吗? (90)
- ◇ 小三阳会传染给孩子吗? (90)
- ◇ 要注意哪些细节来呵护准妈妈? (90)

十一、儿童篇

- ◇ 增加母乳的方法是什么? (95)
- ◇ 宝宝为什么会吐奶? (95)
- ◇ 宝宝皮肤为什么长水疱? (95)
- ◇ 为什么宝宝便中带血? (96)
- ◇ 宝宝缺钙能吃龙牡壮骨冲剂吗? (96)
- ◇ 宝宝便秘如何处理? (97)



- ◇ 宝宝上火为什么不能吃铁皮枫斗? (97)
- ◇ 哪些原因会引起宝宝发烧? (97)
- ◇ 宝宝发烧可以用冷水退热吗? (98)
- ◇ 宝宝发烧如何退热? (98)
- ◇ 如何正确使用退烧药? (99)
- ◇ 宝宝断奶后如何添加辅食? (100)
- ◇ 宝宝添加奶粉后腹泻怎么办? (100)
- ◇ 5岁孩子吐字不清怎么办? (101)
- ◇ 如何抵制儿童肥胖? (101)
- ◇ 遗尿症有哪些治疗方法? (102)

十二、眼科篇

- ◇ 怎样减缓近视度数增加? (105)
- ◇ 戴眼镜会使近视加深眼睛变形吗? (105)
- ◇ 激光治疗近视需要注意什么? (106)
- ◇ 什么是青光眼? (107)
- ◇ 怎样才能早期发现青光眼? (108)
- ◇ 预防老年白内障有什么好方法? (109)
- ◇ 白内障何时选择手术? (109)
- ◇ 老花眼是怎么回事? (110)
- ◇ 为什么戴老花镜后视力好转? (111)
- ◇ 预防老花眼有什么简便易行的方法? (111)
- ◇ 戴隐形眼镜玩电脑有害处吗? (111)
- ◇ 如何有效地预防干眼症? (112)
- ◇ “红眼病”如何治疗? (113)
- ◇ 如何矫治斜眼? (114)

十三、口腔篇

- ◇ 引起牙痛的原因有哪些? (119)
- ◇ 牙龈出血有哪些原因? 如何紧急处理? (121)
- ◇ 口腔溃疡反复发作是怎么回事? (122)
- ◇ 如何预防牙周病? (123)
- ◇ 口腔护理要注意哪些问题? (123)

十四、中老年篇

- ◇ 老慢支的日常注意事项有哪些? (129)
- ◇ 胸骨后烧灼痛应如何处理? (129)
- ◇ 老年人便秘应该吃些什么? (129)
- ◇ 经常腹泻是什么原因? (130)
- ◇ 头发越掉越多是秃顶吗? (130)
- ◇ 60岁长“老年斑”正常吗? (131)
- ◇ 关节部位软骨疼痛的原因是什么? (131)
- ◇ 步行时出现腿部肌肉酸痛和脚痛是什么毛病?
..... (132)
- ◇ 老年人口水增多的原因是什么? (132)
- ◇ 更年期综合症有哪些症状? 如何诊断和治疗?
..... (132)
- ◇ 如何理解男性更年期? (133)
- ◇ 男性更年期有什么表现? (133)
- ◇ 怎么防治老年痴呆? (134)
- ◇ 脑中风后遗症可以治疗吗? (134)



- ◇ 下肢发冷可以治疗吗? (135)
- ◇ 睡眠质量差是怎么引起的? (135)
- ◇ 什么办法可以改善睡眠? (136)
- ◇ 经常服用类固醇激素诱发骨质疏松该如何防治? (136)
- ◇ 女性如何预防骨质疏松? (136)
- ◇ 退休后锻炼好还是不锻炼好呢? (137)
- ◇ 老年性抑郁症的病因和特点是什么? (137)

十五、综合保健篇

- ◇ 怎样喝豆浆才健康? (141)
- ◇ 为什么说饭后吃水果不利健康? (141)
- ◇ 为什么电脑族每天必喝四杯茶? (142)
- ◇ 为什么冬天的早晨不能洗头? (143)
- ◇ 什么是厨房用具“五禁忌”? (144)
- ◇ 颈椎病应该如何预防? (144)
- ◇ 鱼刺卡在咽部怎么办? (145)
- ◇ 鼻出血如何处理? (146)
- ◇ 骨折后如何固定患处? (147)
- ◇ 毒蛇咬伤后如何处理? (147)
- ◇ 如何预防毒蛇咬伤? (148)
- ◇ 如何处理突发食物中毒? (149)
- ◇ 如何选择挂号的科室? (150)
- ◇ 核磁共振检查应注意哪些方面? (151)
- ◇ 胃镜检查的注意事项是什么? (152)
- ◇ 生病住院应注意哪些? (153)