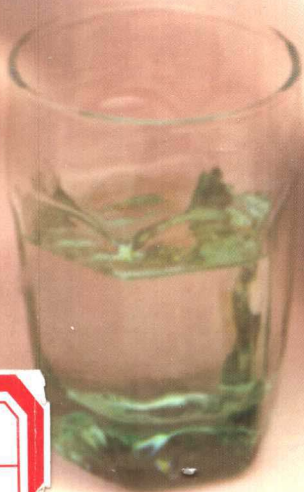


现代家庭保健必读

家庭医疗宝典

■ 陈达 编写

日常保健与急救
帮你解除疾病困扰
家庭护理 常见病防治
各种现代病的病理及预防



中国人口出版社

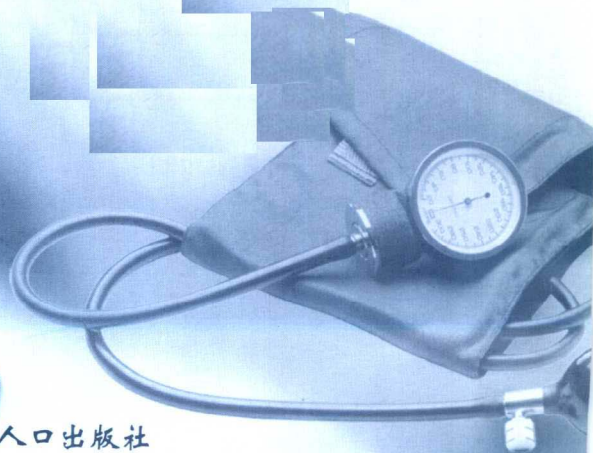
现

必读

家庭医疗宝典

■ 陈达 编写

日常保健与急救
帮你解除疾病困扰
家庭护理 常见病防治
各种现代病的病理及预防



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭保健必读 / 陈达编著.

北京: 中国人口出版社, 2005. 1

ISBN 7-80202-100-6

I. 现… II. ①陈… 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 122008 号

现代家庭保健必读——家庭医疗宝典

陈 达 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市朝阳区小红门印刷厂
开 本 880×1230 1/32
印 张 14.75
字 数 400 千字
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1~3 000 册
书 号 ISBN7-80202-100-6/R·434
定 价 71.4 元(全三册)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前 言

在当今社会急速发展,物质高度发达的时代,人们在充分享受物质生活所带来的富足和舒适的同时,身心却在承受着越来越多的来自生活和工作的沉重压力。许多人的身体状况因而每况愈下,高血压、糖尿病、癌症等疾病正日益成为威胁人类健康的杀手。当人们患病后前去就医时,其高昂的医疗费又往往令许多工薪阶层和低收入的人望而却步。毋庸置疑,健康的身体是工作和生活的本钱,是人们享受生活、消费生活的保障。为了让更多的人方便、快捷、有效地照顾好自己和家人的身体,我们编写了这本《家庭医疗宝典》。

此书可以让你在难以承受庞大的医疗费用时,做你的保健医生,当你急于解决病痛或正承受难以启齿的病患折磨时,担当你的健康顾问。除了介绍常见病的临床表现、诊断及中西药治疗外,本书还涉及家庭日常的卫生和保健,日常的急救与康复,以及常见的具有明显时代特色的“现代病”的表现与诊治。既有通俗简明的理论,又有较强的实用性,从治到防,能给你带来“防患与未然”的警示和及时就医的提醒。

本书在编写过程中,由于受作者水平及参考文献所限,有些病症的诊断与治疗可能还不够全面与权威,还望广大读者批评指正。

目 录

第一章 卫生保健小常识

- | | |
|------------|----------------|
| 变质药物的辨认 /1 | 防癌的主要方法 /5 |
| 用药上的禁忌 /2 | 机动车尾气的危害与防治 /6 |
| 饮食上的禁忌 /3 | 饮用水的选择 /7 |
| 对酒醉者的处理 /4 | 室内装潢卫生 /8 |
| 醒酒方法 /4 | 家用化学品卫生 /10 |

第二章 常见症状诊断

- | | |
|-----------|--------|
| 便秘 /13 | 咳嗽 /21 |
| 便血 /14 | 呕吐 /22 |
| 发热 /16 | 晕厥 /24 |
| 腹痛 /18 | 黄疸 /25 |
| 腹泻 /19 | 心悸 /27 |
| 腹胀和气胀 /20 | |

第三章 常见传染病、寄生虫病的诊断

第一节 传染病 /29

- 伤寒 /29
- 破伤风 /31
- 阿米巴痢疾 /32
- 白喉 /35
- 麻疹 /38
- 病毒性肝炎 /40

流行性乙型脑炎 /43

疟疾 /47

第二节 寄生虫病 /50

- 蛔虫病 /50
- 钩端螺旋体病 /52
- 钩虫病 /55
- 包虫病 /58

第四章 常见内科疾病

第一节 呼吸系统疾病 /60

- 支气管哮喘 /60
- 肺炎 /62
- 急性支气管炎 /65
- 慢性支气管炎 /67
- 支气管扩张症 /70
- 肺癌 /72
- 自发性气胸 /75

第二节 消化系统疾病 /78

- 食管癌 /78
- 消化性溃疡 /81
- 急性胃炎 /84
- 慢性胃炎 /86
- 胃癌 /88
- 肝硬化 /90
- 原发性肝癌 /94
- 急性肠炎 /96
- 大肠癌 /98

第三节 循环系统疾病 /101

- 冠心病 /101
- 高血压病 /103
- 慢性肺原性心脏病 /106
- 心律失常 /109

第四节 造血系统疾病 /113

- 血小板减少性紫癜 /113
- 白细胞减少症、粒细胞缺乏症 /114

白血病 /116

淋巴瘤 /119

第五节 代谢及内分泌系统疾病 /122

- 肥胖症 /122
- 糖尿病 /124
- 甲状腺功能低下症(成年患者) /126
- 单纯性甲状腺肿 /128
- 甲状腺功能亢进症 /131

第六节 结缔组织疾病 /134

- 类风湿性关节炎 /134
- 风湿性多肌痛症 /136
- 多发性肌炎与皮肌炎 /139

第七节 泌尿系统疾病 /142

- 急性肾小球肾炎 /142
- 慢性肾小球肾炎 /144
- 肾病综合征 /147
- 肾盂肾炎 /149
- 肾结石 /153

第八节 神经系统疾病 /155

- 三叉神经痛 /155
- 偏头痛 /156
- 神经衰弱 /158
- 癫痫 /160
- 颅内肿瘤 /164
- 急性脑血管病 /166

CHINAACADEMIC

抑郁躁狂症(忧郁症) /169
震颤麻痹(帕金森病) /172

阿尔茨海默病(老年性痴呆)
/174

第五章 常见外科疾病

第一节 骨伤科疾病 /177

颈椎病 /177
腰椎间盘突出症 /180
脊柱侧凸症 /183
骨关节炎 /185
骨折与脱臼 /187
肩周炎 /189
化脓性骨髓炎 /191
骨质疏松症 /194

第二节 其他外科疾病 /197

痔 /197
甲状腺腺瘤 /200

急性乳腺炎 /202
肛痿 /204
急性胆囊炎 /207
慢性胆囊炎 /208
胆石症 /209
急性阑尾炎 /213
肠梗阻 /215
尿路结石 /218
前列腺增生 /221
急性睾丸炎 /223
阳痿 /225

第六章 常见儿科疾病

婴儿湿疹 /228
维生素D缺乏性佝偻病 /229
小儿急性支气管炎 /231
小儿支气管哮喘 /232
婴幼儿腹泻 /235
小儿缺铁性贫血 /237

先天性心脏病 /239
风湿热 /241
克汀病(呆小病) /242
水痘 /244
化脓性脑膜炎 /245
肠套叠 /247

第七章 常见妇产科疾病

第一节 妇科疾病 /249

功能失调性子宫出血 /249

内
科
临
床
保
典

痛经 /252
闭经 /256
白带异常 /258
更年期综合征 /261
妇女尿路感染 /264
滴虫性阴道炎 /266
霉菌性阴道炎 /268
宫颈癌 /270
子宫肌瘤 /273

卵巢肿瘤 /276

盆腔炎 /279

第二节 产科 /285

妊娠诊断 /285

妊娠高血压综合征 /289

分娩 /293

流产 /296

早产 /298

产褥感染 /301

第八章 常见五官科疾病

第一节 眼科疾病 /305

近视眼 /305

沙眼 /307

青光眼 /309

急性充血青光眼 /310

慢性单纯性青光眼 /312

弱视与斜视 /313

麦粒肿 /318

霰粒肿 /319

睑缘炎 /321

翼状胬肉 /322

急性结膜炎 /323

泪囊炎 /325

白内障 /328

第二节 耳鼻喉科疾病 /330

梅尼埃病 /330

急性化脓性中耳炎 /331

慢性化脓性中耳炎 /334

卡他性中耳炎 /336

慢性鼻炎 /337

鼻息肉 /340

鼻窦炎 /342

鼻出血(鼻衄) /347

慢性咽炎 /350

急性喉炎 /352

慢性喉炎 /354

急、慢性扁桃体炎 /356

第三节 口腔科疾病 /359

牙周病 /359

龋齿 /361

牙龈炎 /365

口腔扁平苔藓 /366

第九章 常见皮肤科疾病

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 单纯疱疹(热疮) /368 | 神经性皮炎(牛皮癣) /390 |
| 带状疱疹(缠腰火丹) /369 | 雀斑 /392 |
| 疣 /372 | 黄褐斑(肝斑) /393 |
| 皮肤真菌病 /375 | 白癜风(白驳风) /394 |
| 湿疹 /382 | 酒渣鼻(玫瑰痤疮) /396 |
| 荨麻疹(瘾疹) /384 | 寻常痤疮(肺风粉刺) /398 |
| 皮肤瘙痒症 /388 | |

第十章 常见性病

- | | |
|-----------|------------|
| 梅毒 /403 | 软下疳 /413 |
| 淋病 /406 | 艾滋病 /415 |
| 尖锐湿疣 /409 | 生殖器疱疹 /418 |

第十一章 现代病

- | | |
|--------------|---------------|
| 现代病简述 /422 | 晕动病 /431 |
| 耳塞机综合征 /422 | 光污染综合征 /433 |
| 快餐营养缺乏症 /424 | 家用电器噪音病 /434 |
| 现代办公职业病 /425 | 空调病 /436 |
| 影迷综合征 /427 | 飞机综合征 /438 |
| 股市病 /428 | 考试综合征 /439 |
| 麻将病 /429 | “快节奏”综合征 /440 |

第十二章 急救

- | | |
|-------------|---------------|
| 家庭急救须知 /442 | 人工呼吸法介绍 /443 |
| 瞳孔观察 /443 | 胸外心脏按摩急救 /445 |

- 双人心肺复苏急救 /446
外伤止血 /446
昏厥后急救 /446
抽搐后的急救 /447
窒息后的急救 /447
休克后的急救 /447
心衰急救 /448
游泳自救 /448
溺水急救 /449
中暑急救 /450
食物中毒的急救 /450
煤气中毒的急救 /451
安眠药中毒的抢救 /451
眼外伤的急救 /452
小面积烫伤后的处理 /452
大面积烫伤的处理 /452
火场中的自救 /453
烧伤后的急救 /453
手部外伤急救 /454
触电的现场急救 /454
关节扭伤处理 /455
动物致伤急救 /455
哽塞时急救 /457
突然分娩急救 /457
洗澡时突然晕倒急救 /457
鱼刺刺伤急救 /458

第一章 卫生保健小常识

变质药物的辨认

药物的贮藏方法不当或存放时间过长,容易变质失效,甚至产生有毒物质,因此必须引起重视。学会识别药品有无变质是对自己和家人健康负责的表现。

一、观察药品外观:

1. 胶囊剂有软化、碎裂或表面发生粘连现象。
2. 丸剂有变形、变色、发霉或臭味。
3. 药片有花斑、发黄、发霉、松散或出现结晶。
4. 糖衣片表面已褪色露底,出现花斑或黑色,已有崩裂、粘连或发霉。
5. 冲剂受潮、结块或溶化、变硬、发霉。
6. 药粉吸潮、发酵变臭;药膏出现油水分层或有异臭,均不能使用。
7. 内服药水尤其是糖浆剂,出现絮状物、沉淀物,甚至发霉变色,或产生气体。
8. 眼药水除了极少数为混悬液以外,一般都要求澄清,而且不得有一点纤维,也不能有混浊、沉淀、变色;注射液不允许有变色、混浊、沉淀或结晶析出等现象。因此,一旦有上述现象出现均为变质药。

二、依据有效期和批号

1. “有效期”是指药品在规定的贮存条件下,能保持质量的期限。通常药品标签上注明有效期的年月,就是指可以使用到所标明的月份的最后一天,次日即无效。

2. 计算药厂的生产日期,标签上的打印批号:一般有6位数字,前2位数字表示年份,中间2位表示月份,末2位表示日期,然

后注明“有效期”便按批号进行推算。

3. 保管不当,在有效期内也可能引起药品变质。

用药上的禁忌

用药的方法非常重要,只有正确用药才能发挥药物的价值,否则,会适得其反。

一、药量随意:

1. 药量过大:可引起中毒,对于老人和儿童十分危险。
2. 药量偏小:会贻误病情,甚至产生耐药性。

二、昼夜用药不当:

有的药一日服两次,应每隔 12 小时 1 次,若隔 8 小时一次或在三餐时服用,会导致白天血液中药物浓度过高,而夜间偏低,这样会影响疗效。

三、时间安排随意:

1. 时断时续:达不到有效浓度,就无法控制疾病发展。
2. 当停不停:一般药物达到预期疗效后就应停药,否则会引起毒副作用如二重感染、依赖性,以及蓄积中毒等。
3. 突然停药:慢性疾病需长期坚持用药以控制病情、巩固疗效。如精神病、癫痫病、抑郁症、高血压、冠心病,若擅自停药。可能会复发甚至有生命危险。
4. 换药随意:随意换药会使治疗复杂化,出了问题也难以找出原因并及时处理。
5. 同时服用多种药物:不经医嘱多种药物配合不当会产生拮抗作用,以致降效、失效,甚至招致毒性反应。
6. 乱投医:有人患疑难杂症久治不愈,只想找偏方、验方使用。这样使不少人病情加重,失去手术时机,病情恶化,难以救治。

饮食上的禁忌

一、喝豆浆：

1. 忌未煮熟；
2. 忌冲红糖；
3. 忌冲鸡蛋；
4. 忌喝量多；
5. 忌装暖瓶。

二、饮用牛奶：

1. 不宜空腹饮奶；
2. 不宜吃冰奶；
3. 不宜用保温瓶长时间盛奶；
4. 不宜加入赖氨酸(营养强壮精)；
5. 不宜久煮；
6. 不宜买掺水牛奶；
7. 不宜加白糖过多。

三、饮酒：

1. 酒不可与咖啡同饮；
2. 患有感冒者不宜喝酒；
3. 急性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病的人绝对禁止

喝酒；

4. 喝酒后忌饮茶；
5. 酒后不宜服药。

四、其他饮食禁忌：

1. 茶叶不宜多泡；
2. 孕妇不宜吃罐头；
3. 柿子不宜多吃；
4. 孩子不宜常吃巧克力；

5. 早餐应吃饱；
6. 食品不宜用纸包；
7. 食品不宜用塑料布包；
8. 不要过量食用食盐。

对酒醉者的处理

醉酒即酒精中毒,对于酒醉者应根据不同情况进行适当处理:

- 一、状况较轻:不需特殊处理,休息放松,睡一觉即可。
- 二、摄入过量酒精已醉:首先用手指或筷子刺激酒醉者咽喉、舌根,促使其呕吐并多喝浓茶。
- 三、呕吐不止:在热毛巾上滴数滴花露水,敷在醉酒者的脸上。
- 四、昏睡:使其屈身侧睡,头偏向一侧。皮肤发红者,要注意适当保暖。
- 五、抽搐:在口内塞入干净的毛巾,用指尖压掐人中穴 2~3 分钟。
- 六、对面色苍白、出汗、心律和呼吸异常以及昏迷不醒者,要及时就医。

醒酒方法

- 一、蜂蜜含有很多有益物质,早晨醒来后喝一杯蜂蜜,能帮助酒醉者排除体内的酒精。
- 二、先服两片阿司匹林,喝两大杯水,然后再喝一杯浓咖啡,吃一块柠檬和一片炸面包,完毕之后,再长时间用热水淋浴。这样可以排除体内酒精。
- 三、水和可乐能马上消除酒精对喉咙的刺激,喝一杯矿泉水或一升可口可乐,能帮助减轻醉酒的痛苦。
- 四、喝醋或喝一点酸黄瓜汁或酸白菜汁可以帮助解酒。

五、如果在酩酊大醉后有了胃口,那么最好先喝点热菜汤暖暖肠胃。

六、酸奶和热茶也可以用来解酒。

七、喝酒后可以躺在沙发上看看电视,声音不要太大或者听听自己喜爱的音乐,或者看字体较大的读物,都可以帮酒醉者尽快消除醉意。感觉稍好后,可到户外散散步,呼吸新鲜空气,会拥有轻松和愉快。

防癌的主要方法

一、坚持运动

运动可以降低患乳腺癌、结肠癌的机率。每天最少应运动 30 分钟,散步、跳舞、慢跑等都可活动筋骨,有益健康。

二、养成健康饮食习惯

1. 每日摄入至少 400 克的蔬菜与水果。
2. 宜少吃红肉如猪肉、牛肉、羊肉等,以鸡、鱼、豆类等食物替代。
3. 腌制食品也少吃为妙,包括咸菜、腊肠、咸鱼、火腿等含有一定量的硝酸盐,容易导致胃癌或食道癌的食物。速冻食品中的添加剂或化学剂也是极易致癌的。
4. 煎、炸、烧烤等高温烹食方式,不如煮、焖、灼等方式加工的食品来得健康。食用后一种方式加工的食品,可降低患前列腺癌、乳腺癌、肺癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、食道癌、胰腺癌等的几率。

三、少喝酒可降低患乳腺癌、口腔癌、喉癌、结肠癌、直肠癌、食道癌的几率。

白酒有舒筋活血的作用,红酒可阻止癌细胞滋生,但如果每天超过两杯,就可能带来负面效果。

四、不抽烟可降低患肺癌、喉癌、肾癌、结肠癌、直肠癌、胰腺癌、膀胱癌、子宫颈癌的几率。

五、注意性生活可降低患子宫颈癌、肝癌、肛门癌、宫颈癌的几率。

机动车尾气的危害与防治

在车辆不多的情况下,大气的自净能力可以化解车辆排出的毒素。但在车满为患、交通拥堵的情况下,汽车尾气却会给人带来极大的危害。汽车尾气中有上百种不同化合物,其中污染物有固体悬浮微粒、一氧化碳、碳氢化物、氮氧化物、铅及硫氧化物等。一辆轿车一年排出的有害气体比自身重量大3倍之多。

一、尾气危害

1. 汽车尾气的主要化学成分是二氧化硫、一氧化碳、氮氧化物、铅。这些气体能引起呼吸道感染和哮喘,使肺功能下降,严重的可引起肺气肿。汽车尾气中的铅一般分布于地面上方1米左右的地带,正好是青少年的呼吸带,因而铅污染对青少年危害更重。

2. 汽车尾气中的一氧化碳与血液中的血红蛋白结合的速度比氧气快250倍。即使有微量一氧化碳的吸入,也可能给人造成可怕的缺氧性伤害。轻者眩晕、头痛,重者脑细胞会受到永久性损伤。

3. 氮氧、氢氧化物会使易感人群出现刺激反应,患上眼病、喉炎,尾气中氮氢化合物所含苯并芘是致癌物质,它是一种高散度的颗粒,可在空气中悬浮几昼夜,被人体吸入后不能排出,积累到临界浓度便会激发形成恶性肿瘤。

4. 汽车尾气的第一次污染物在阳光(紫外线)作用下会发生化学反应形成二次污染,升成一种被称为光化学烟雾的物质。光化学烟雾成分复杂,它们对人及动物的伤害主要表现在眼角膜、结膜的刺激症状(如眼痒、眼痛)头痛、呼吸障碍、慢性呼吸道疾病恶化、儿童肺功能异常等。

二、预防与治理

1. 不要在空气污染严重的地方久留,尤其是老人、孩子和体弱者。
2. 凡是有红绿灯的路口,一般氮氧化物含量都比较高,应尽快离开。
3. 在空气污染特别严重的地区,应尽量避免户外活动。
4. 周末尽量到郊外呼吸新鲜空气,户外运动应尽量远离交通干线。
5. 在公路上锻炼的时间不宜过晚,此时这里的污染是白天的数倍。
6. 车主应使用清洁汽油。最好采用气体燃料。由于气体燃料含硫、氮等杂质少,燃烧完全,可以显著减少汽车污染物的排放。

饮用水的选择

一、基本常识:

1. 看标签、选品牌。购买饮用水时,消费者最直接的参考就是产品标签,标签必须标注产品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准等,矿泉水还要标明主要成分指标、水源地、国家或省级的鉴定。

2. 看包装。小瓶装正品水一般瓶壁厚薄适中,有弹性,透明度高且有光泽,瓶盖上生产日期清晰完整;劣质品瓶壁薄、脆且弹性差,色泽深,手感粗糙,瓶盖不易一次性开启,严重时会有漏气、漏水现象。

3. 饮用水是有保质期的,开启后一般要求在3~5日内用完。

二、注意事项:

1. 检查大桶水的桶盖是否密封。桶盖不密封,容易受到细菌污染。特别是在夏季,桶盖容易发生松动。可用手试着旋转桶盖,