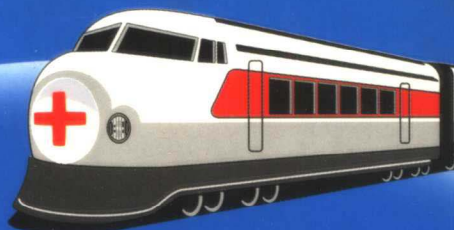


专家指导·健康生活每一天



家庭健康快车

——常见病最有效的预防与治疗方法

人的健康取决于自己
健康的生活方法使人增寿
不健康的生活方式使人折寿

医学专家 / 王 印◎著



中国工人出版社

专家指导·健康生活每一天

家庭健康快车

——常见病最有效的预防与治疗方法

医学专家 / 王 印◎著

中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭健康快车:常见病最有效的预防与治疗方法/王
印著. —北京:中国工人出版社,2003.5

ISBN 7-5008-3025-4

I. 家… II. 王… III. 常见病-防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022469 号

出版发行: **中国工人出版社**

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)82075934(编辑室)

(010)62005049(发行)

印 刷:北京密云红光印刷厂印刷

经 销:新华书店北京发行所

版 次:2003 年 5 月第 1 版

2003 年 5 月第 1 次印刷

开 本:880×1230 1/32

字 数:300 千字

印 张:15.00

定 价:26.80 元

序 1: 健康生活每一天

健康生活每一天是幸福生活的每一天,愉快生活每一天的前提。

二十一世纪,我国步入小康生活。快速的工作节奏,高雅的文化生活,和谐温暖的家庭幸福,都需要每个人的健康,需要每个人每一天都健康地生活。

我国的生活提高以后,由于我们的预防知识,对很多疾病的认识没有跟上,有许多疾病增加了,甚至暴发流行。高血压、高血脂、糖尿病,心脑血管病都居高不下,严重危害我国人民的身体健康。天花消灭了,艾滋病又向我们袭来。心脑血管病仍占我国死亡率第一位。我们在预防医疗工作中发现,人们对许多常见病、许多危害身体健康甚至危及生命的病的预防、治疗知识知道得太少。就高血压病而言,存在三低,检出率低,服药率低,坚持持续治疗率低。糖尿病患者出现了并发症才治疗,对高血脂的认识非常肤浅。许多情况给我国人民的健康带来极大影响。

我们从普及医疗知识的角度出发,写出通俗易懂的这本书。注意身体上疾病的征兆,使大家知道每种病的健康问题是什么,应该有哪些表现,该做哪些健康检查,并对病者提出预防和治疗的健康建议。

健康生活每一天,这是每个人的愿望。俗话说:人吃五谷杂粮哪有不生病的。做到无病防病,有病治疗。现在文化水平提高了,人的素质提高了,有些病并不用非得去医院治疗

了。我们发现现在的许多家庭都有一个“小药箱”，能针对自己情况用不同的药，这是很好的事。如果再多学一些医疗和预防的知识就更好了。

健康生活的每一天会对您有帮助。

作 者

2003 年 1 月

序 2: 让生命永远年轻的妙方

人的生命到底有多长？谁都不清楚。医生也只能测量人的肉体健康的程度，却无法预知生命的长度。人的生、老、病、死是大自然发展的规律，不管你是达官显贵，还是平头百姓；不管你是七尺大汉，还是柔弱女子。从古至今，谁都无法逃脱这条规律。生命的过程或长或短，都会回归自然。

人世间最宝贵的就是人的生命，生命对于每个人来讲仅有一回，你应该怎样呵护生命，善待生命呢？那就是叫生命永远保持年轻。那么我们应如何把握生命使它永远年轻？

一些专家通过长期的研究与观察发现：人的健康长寿来自于两个方面，一是心理因素，包含思想、情绪等心理方面的表现；另一个是外部因素，例如饮食、运动等。现代医学证明：不良的心态容易使人变老，忧虑是长寿的克星。

你若想克服不良的生活习惯，首先要克服你的心理疾病。在日常生活中，人的心理作用常常决定着其健康和成功与否。积极的心态，对于人的健康、生活和工作起到了十分重要的作用。

每一个想保持健康的人都需要克服掉各种不良的心理因素，例如妒忌、暴躁、悲观、无法克制等。而应该一直使自己拥有良好的心理情绪，例如欢乐、高兴、心情愉快等，这些心理因素能够驱散疲劳、烦恼，并能活跃人的神经机能和血液循环，调节人体内分泌，增强消化系统以及免疫力，能够防止和战胜各种疾病，事实上，积极的心态，是生命永远保持年轻的奥秘。

人们应当看见，金钱不能买到健康、长寿，健康的心理对于任何人来讲都是很重要的。快乐能够使人健康长寿。事实证明，一

个人想获得快乐,就应采取积极的心态,把快乐吸引过去。

幽默能够使人保持心态的年轻,纵观历史上那些伟大的人物,他们的幽默使他们的事业更加辉煌。幽默能够调节人的精神状态,能够使社会到处盛开愉快的鲜花。你也应该学会用孩子的眼光去看待这个世界,那么你就永远不会衰老。

因为你只要能够以孩子的眼睛来看待自己,就不会感到太自卑,那么,你就掌握了积极的心态,人们的心理就会非常轻松。生命也能够绽放光芒。

自然,外部作用对生命的影响也是无法估计的。

第一,正确的饮食有利于你的身体健康。拿破仑·希尔曾经告诉人们:“如果你想健康,只能吃七分饱。”

现代医学实验表明:“要想延长寿命,最好的方法就是减少食物的摄取量。”洛杉矶大学雷·奥尔福德教授第一次从老鼠的身上得出了“饥饿能使青春常驻”的科学论点。奥尔福德教授指出:“人类采用这种‘青春常驻’饮食法能够活到120岁,并且精力充沛。减少营养,据我所知,是温血动物延缓衰老,延长寿命的惟一途径。”这一论点同样适用你。

第二,锻炼对于保持身体的健康,青春常在密不可分。医学表明坚持锻炼身体的人往往比不经常锻炼的人平均年龄高出十几岁。坚持锻炼身体,适度的体育锻炼是延长寿命,增强体质的最好方案。运动是健身的根本,很久以前,体育运动就被当成了益寿延年、预防疾病的方法。有的人说:“当你烦恼时,多用肌肉,少用脑筋,其结果是会令你惊讶不已的。”若不信的话,你也可以试试。

第三,克服不良的生活方式,培养良好的生活习惯。不良的生活习惯不但影响你的工作学习,而且影响你的健康。根据有关专家、学者的调查证明,现在对人们健康的威胁:10%来自于病菌,10%来自于遗传,30%来自于环境,50%来自于不健康的生活

习惯。

世界卫生组织早就指出了：人的健康长寿取决于自己，健康的生活方式使人增加寿命，不健康的生活方式使人折损寿命。

好的生活习惯是一个人健康长寿的“基础”，是健康的自我投资。因此，把握年轻的秘方，不但要从心理上去把握，而且也不能忽视外部条件的影响。弗兰西斯·培根曾经说过：“养生是一种智慧，非医学规律所能囊括，在自己观察的基础上，找出什么对自己有益，什么对自己有害，乃是最好的保健品。”看来，怎样把握生命你已经知道了，生命其实就把握在你自己的手里。

作 者

2003 年 3 月



目 录

序 1:健康生活每一天	(1)
序 2:让生命永远年轻的妙方	(3)
第一章 注意身体上的征兆	(1)
+ 出 汗	(1)
+ 流 涕	(3)
+ 发 热	(4)
+ 头 痛	(6)
+ 眩 晕	(7)
+ 咳 嗽	(8)
+ 呕 吐	(9)
+ 咳 血	(11)
+ 呕 血	(12)
+ 心 悸	(13)
+ 腹 痛	(14)
+ 腹 泻	(15)
+ 胸 痛	(17)
+ 黄 疸	(18)
+ 尿 频	(19)
+ 便 血	(20)
+ 痴 呆	(21)
+ 高血压	(22)
+ 呼吸困难	(23)



+	外阴瘙痒	(24)
+	乳房肿块	(25)
+	月经异常	(27)
+	白 带	(28)
+	阴道出血	(29)

第二章 日常急症自理 (31)

+	创 伤	(31)
+	出 血	(32)
+	心脏骤停	(34)
+	呼吸衰竭	(38)
+	急性肺水肿	(41)
+	脑水肿与脑疝	(43)
+	过敏性休克	(44)
+	休克型肺炎	(45)
+	肝性昏迷	(47)
+	休 克	(48)
+	大咯血	(50)
+	急性酒精中毒	(53)
+	一氧化碳中毒	(54)
+	有机磷中毒	(56)
+	气 胸	(58)
+	电损伤	(60)
+	淹 溺	(62)
+	中 暑	(63)
+	烧 伤	(65)
+	冻 伤	(66)
+	气管及支气管内异物	(68)



+	小儿惊厥	(70)
+	急性喉炎	(72)
+	急性喉梗阻	(74)
+	流 产	(75)
+	异位妊娠	(76)

第三章 健康报告:五官科常见病 (79)

+	沙 眼	(79)
+	急性结膜炎	(81)
+	病毒性结膜炎	(82)
+	过敏性结膜炎	(84)
+	泡性角膜结膜炎	(85)
+	角膜炎	(86)
+	化脓性角膜溃疡	(88)
+	角膜软化症	(90)
+	巩膜炎	(91)
+	青光眼	(92)
+	白内障	(96)
+	鼻前庭炎及鼻疖	(101)
+	鼻腔异物	(103)
+	急性鼻炎	(104)
+	慢性鼻炎	(106)
+	过敏性鼻炎	(108)
+	鼻息肉	(110)
+	鼻窦炎	(111)
+	鼻出血	(115)
+	急性非化脓性中耳炎	(117)
+	慢性非化脓性中耳炎	(119)



+	急性化脓性中耳炎	(120)
+	慢性化脓性中耳炎	(122)
+	鼻咽癌	(124)
+	睑腺炎	(126)
+	睑板腺囊肿	(127)
+	睑缘炎症	(129)
+	睑炎	(130)
+	角膜溃疡	(131)
+	干眼	(131)
+	咽喉炎	(132)
+	细菌性结膜炎	(134)
+	近视	(135)
+	耳内耳垢聚积	(136)
+	急性化脓性扁桃体炎	(137)
+	慢性咽炎	(139)
+	突发性耳聋	(141)
+	龋齿	(143)
+	鹅口疮	(149)
+	成人牙周炎	(150)
+	夜盲症	(153)
+	口臭	(155)
+	拔牙后疼痛	(156)
+	泪器病	(158)
第四章 健康报告:外科常见病 (160)		
+	疔	(160)
+	痈	(161)
+	落枕	(163)



+ 肩关节脱位	(165)
+ 肘关节脱位	(167)
+ 桡骨小头半脱位	(168)
+ 狭窄性腱鞘炎	(169)
+ 肩关节周围炎	(171)
+ 急性腰扭伤	(174)
+ 腰椎间盘突出症	(176)
+ 颈椎病	(178)
+ 腱鞘囊肿	(180)
+ 滑囊炎	(181)
+ 肱骨外上髁炎	(182)
+ 前列腺肥大症	(183)
+ 丹 毒	(185)
+ 急性淋巴管炎和急性淋巴结炎	(186)
+ 手指的急性化脓性感染	(188)
+ 破伤风	(190)
+ 小儿脐疝	(192)
+ 腹股沟斜疝	(193)
+ 急性阑尾炎的非手术治疗	(195)
+ 异 物	(199)
+ 腹外疝	(201)
+ 急性腹膜炎	(203)
+ 肠梗阻	(204)
+ 小肠损伤	(208)
+ 结肠损伤	(210)
+ 胆道损伤	(212)
+ 急性胆囊炎	(213)



第五章 健康报告:妇产科常见病	(216)
+ 妇产科感染与抗感染	(216)
+ 输卵管扭转	(218)
+ 产后出血	(219)
+ 胎盘滞留	(222)
+ 胎盘异常发育的出血	(225)
+ 晚期妊娠出血	(227)
+ 胎盘早期剥离及子宫胎盘卒中	(232)
+ 轮廓胎盘及胎盘边缘血管窦破裂	(236)
+ 外阴和阴道静脉曲张破裂	(237)
+ 痛 经	(239)
+ 月经过多	(241)
+ 盆腔炎	(244)
+ 异常分娩	(248)
+ 性早熟	(249)
+ 性冷淡	(251)
+ 急性乳腺炎	(253)
+ 子宫颈炎	(257)
+ 闭 经	(259)
第六章 健康报告:儿科常见病	(263)
+ 新生儿黄疸	(263)
+ 小儿夜哭	(264)
+ 麻 疹	(267)
+ 水 痘	(268)
+ 流行性腮腺炎	(269)
+ 中毒型细菌性痢疾	(271)
+ 新生儿窒息	(275)



+	新生儿呕吐	(276)
+	新生儿颅内出血	(279)
+	新生儿出血性疾病	(280)
+	新生儿败血症	(282)
+	口腔炎	(284)
+	疱疹性口腔炎	(285)
+	流涎	(286)
+	新生儿脐炎	(287)
+	新生儿破伤风	(288)
+	小儿肺炎	(289)
+	小儿厌食症	(291)
+	婴幼儿腹泻	(293)
+	小儿遗尿症	(295)
+	女婴阴道出血	(297)
+	小儿偏食	(298)
+	儿童多动症	(299)
+	小儿暑热症	(301)
+	小儿营养不良	(302)
+	小儿便秘	(304)
+	小儿夜惊	(307)
+	小儿多汗症	(308)
+	风疹	(310)
+	婴儿湿疹	(312)
第七章 健康报告:内科常见病		(316)
+	感冒	(316)
+	神经衰弱	(318)
+	柯兴氏综合征	(320)



+	高血压病	(322)
+	脑出血	(326)
+	脑梗塞	(328)
+	心绞痛	(330)
+	急性支气管炎	(331)
+	慢性支气管炎	(333)
+	支气管哮喘	(338)
+	肺炎	(340)
+	病毒性心肌炎	(341)
+	急性胃炎	(343)
+	慢性胃炎	(344)
+	消化性溃疡	(345)
+	急性胰腺炎	(348)
+	慢性胆囊炎	(350)
+	溃疡性结肠炎	(351)
+	冠状动脉性心脏病	(352)
+	心肌梗塞	(354)
+	心力衰竭	(356)
+	糖尿病	(360)
+	大叶性肺炎	(362)
+	病毒性肺炎	(365)
+	风湿热	(366)
+	慢性风湿性心瓣膜病	(369)
+	类风湿性关节炎	(371)
+	再生障碍性贫血	(374)
+	缺铁性贫血	(375)
+	营养性大细胞性贫血	(378)
+	溶血性贫血	(379)



+ 血小板减少性紫癜	(380)
+ 过敏性紫癜	(382)
+ 血友病	(383)
+ 白细胞减少症	(384)
+ 白血病	(385)
+ 慢性白血病	(389)
+ 坐骨神经痛	(391)
+ 偏头痛	(393)
+ 三叉神经痛	(394)
+ 面神经炎	(395)
+ 单纯性甲状腺肿	(396)
+ 甲状腺功能亢进症	(397)
+ 甲状腺功能减退症	(398)
+ 甲状旁腺功能减退症	(400)
+ 神经症	(401)
+ 肺心病	(403)
+ 肝硬化	(406)
+ 慢性肾功能衰竭	(408)
+ 肝硬化腹水	(411)
+ 钾缺乏症	(414)
+ 血脂过高症(血脂蛋白过高症)	(417)
+ 肥胖症	(418)
+ 低血压	(420)
+ 背 痛	(422)
+ 胸膜炎	(423)
+ 急性肾小球肾炎	(425)
+ 急性肾盂肾炎	(428)