

# 中国百姓



主编：钟添贵  
编著：蔡胜利

ZHONGGUO BAI XING SHENG HUO ZHISHI CONG SHU

# 家庭医生手册



### 常见病防治

——有病自医的指南



### 卫生保健

——指导健康的秘诀



### 医学常识

——了解医学的课堂



### 急救与康复

——应付急病的法宝

海风出版社

21世纪百姓生活知识丛书

21 SHIJI BAIXING SHENGHUO ZHISHI CONGSHU

# 中国百姓生活

ZHONGGUO BAIXING JIATING YISHENG SHOUCHE

# 家庭医生手册

江苏工业学院图书馆  
藏书章



常见病防治

——有病自医的指南



卫生保健

——指导健康的秘诀



医学常识

——了解医学的课堂

急救与康复

——应付急病的法宝



海风出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

21世纪百姓生活知识丛书. 医药篇/钟添贵主编.

福州:海风出版社,2001.7

ISBN7-80597-352-0

I.2… II.钟… III.①生活-知识-普及读物

②医药学-普及读物 IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 031446 号

## 中国百姓家庭医生手册

钟添贵/主编

---

海风出版社出版 (福建·福州鼓东路 187 号)

新华书店经销 福州桦榕彩印有限公司印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张:60 字数:1400 千字

2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

---

ISBN7-80597-352-0/Z·43

定价:90.00元(本册定价:22.50元)



## 前 言

——在新的世纪,让我们更科学地生活

健康乃人生之本,健康乃人类长期以来追求的目标。

新世纪新生活已经来到我们身边,普通老百姓都希望以健康的体魄享受丰富多彩的生活。为了帮助大家了解一些养生、防病、治病的医药卫生知识,以减少看病、吃药的痛苦及高额医疗费用的支出,我们编写了这本《中国百姓家庭医生手册》。它将使您的生活少一点烦恼和忧愁,多一点幸福和快乐。

这本书荟萃了有关疾病预防、临床救治和康复疗养的精华。从自我诊察到理化检测,从一般疾病的医治到常见急症的处理;从优生到优育;从科学饮食到延年益寿,无不面面俱到。

当您翻开《中国百姓家庭医生手册》,您会知

道如何摆脱药物的控制,走出疾病的阴影;您会明白应如何正确使用药物;您会正确认识一些常见病多发病,掌握康复要领;总之您会体会到最好的医生是您自己。这也就是我们编写这本书的宗旨。

本书在编写过程中参考了大量医药文献,此外还得到有关专家的指导和启迪。在此谨对有关人员一并致谢。

## 目 录

## 卫生保健篇

优生优育	
恋爱与优生	1
结婚与优生	2
妊娠与优生	3
搞好计划生育	7
婴幼儿保健	
新生儿护理	8
早产儿护理	12
婴幼儿护理	13
提倡母乳喂养	14
人工喂养	15
混合喂养	17
幼儿喂养	17
小儿生长发育	18
青少年保健	
生理发育上的保健	23
心理健康的保健	23
青春期保健	24
青春期性教育	25
孕产妇保健	
孕期保健	27
产时保健	29
产褥期保健	29
哺乳期保健	30

## 性 保 健

性生活与健康	33
性生活和谐的秘诀	34
性生活卫生	35
性生活禁忌	38
青年人性生活	40
中年人性生活	42
老年人性生活	43
老年人卫生与保健	
更年期保健	45
老年人生理特点	46
老年人的心理特点	48
老年病特点	50
老年病常见症状	51
老年用药原则	56
老年人护理要点	58
儿病现治	
怎样知道孩子得了传染病	60
怎样知道孩子得了呼吸道疾病	63
怎样知道孩子得了消化道疾病	72
怎样知道孩子得了血液系统疾病	77

怎样知道孩子得了神经系统疾病 ..... 79

怎样知道孩子得了泌尿系统疾病 ..... 83

怎样知道孩子得了肿瘤 ..... 86

怎样知道孩子得了营养缺乏疾病 ..... 88

**健康保健新观念**

吸烟是引起多种疾病的罪魁祸首 ..... 90

提倡文明饮酒 ..... 91

不滥用药物 ..... 92

正确食用健康保健食品 ..... 96

危害生命的饮食习惯 ..... 97

引起疾病的不良习惯 ..... 100

促进人体健康的食物 ..... 104

积极参加体育锻炼 ... .. 106

消除精神紧张 ..... 107

**生命延寿新观念**

增强免疫基因的措施 ..... 109

防病保健的基因疗法 ..... 110

基因与长寿 ..... 111

延长寿命新见解 ..... 111

抗衰老要先抗“衰脑” ..... 112

心境良好总长寿 ..... 112

**医学常识篇**

**疾病的基础知识**

人体的防御功能 ..... 114

致病因素 ..... 115

生物性致病因素 ..... 115

理化性致病因素 ..... 117

营养因素 ..... 117

免疫因素 ..... 118

遗传因素 ..... 118

精神因素 ..... 118

**疾病的自我诊断**

自我判断 ..... 119

外表症状识病 ..... 119

通过简单检查识病 ... .. 119

**疾病常见症状**

发热 ..... 123

头痛 ..... 124

昏迷 ..... 126

休克 ..... 126

淋巴结肿大 ..... 127

皮下出血 ..... 129

水肿 ..... 130

咳嗽和咳痰 ..... 131

胸痛 ..... 132

呼吸困难 ..... 133

心悸 ..... 134

咯血 ..... 135

紫绀 ..... 136

恶心呕吐 ..... 137

咽下困难 ..... 138

呃逆 ..... 139

腹痛 ..... 139

黄疸 ..... 141

腹泻 ..... 142

呕血便血 ..... 144

疾病常用检查技术简介

化验检查 ..... 146

血液常规检查 ..... 146

尿液检查 ..... 150

粪便检查 ..... 151

血液生化检查 ..... 152

痰检查 ..... 154

脑脊液检查 ..... 154

胃液和十二指肠液检查  
..... 155

X线检查 ..... 156

电子计算机扫描(CT检查)  
..... 157

B型超声诊断 ..... 159

心电图检查 ..... 160

磁共振成像 ..... 161

放射性核素检查 .....  
..... 161

纤维内窥镜检查 .....  
..... 162

疾病常用诊疗技术简介

注射 ..... 163

过敏试验 ..... 165

穿刺技术 ..... 167

胃肠减压 ..... 171

肛门直肠检查 ..... 171

灌肠 ..... 172

氧气吸入 ..... 173

洗胃 ..... 174

导尿 ..... 175

国家规定常用非处方药

西药部分 ..... 176

中药部分 ..... 192

### 疾病防治篇

内 科

感冒 ..... 202

咳嗽 ..... 205

慢性支气管炎 ..... 208

哮喘 ..... 212

流行性腮腺炎 ..... 217

头痛 ..... 219

上消化道出血 ..... 222

慢性腹泻 ..... 224

便血 ..... 226

胃下垂 ..... 229



慢性胃炎 ..... 230

便秘 ..... 233

痢疾 ..... 236

肝炎 ..... 238

肝硬化 ..... 240

慢性胆囊炎 ..... 242

胆石病 ..... 245

心绞痛 ..... 247

慢性低血压 ..... 250

失眠 ..... 252

贫血 ..... 254

高血压 ..... 256

高脂血症 ..... 259

尿路感染 ..... 261

血尿 ..... 263

糖尿病 ..... 264

痛风 ..... 267

坐骨神经痛 ..... 269

疟疾 ..... 270

**外科**

烧伤 ..... 273

急性乳腺炎 ..... 275

肾及输尿管结石 ..... 278

疝气(腹股沟疝) ..... 279

痔疮 ..... 281

慢性前列腺炎 ..... 283

急性腰扭伤 ..... 284

**皮肤科**

湿疹 ..... 287

冻疮 ..... 288

**五官科**

咽喉炎 ..... 291

牙痛 ..... 293

中耳炎 ..... 295

**妇产科**

崩漏 ..... 298

小叶增生(纤维瘤) ... 300

更年期综合症 ..... 303

**小儿科**

水痘 ..... 305

麻疹 ..... 306

小儿腹泻 ..... 308

小儿急性扁挑体炎 ... 310

**性功能障碍**

阳痿 ..... 313

早泄 ..... 315

阴茎异常勃起 ..... 317

性冷淡 ..... 319

性欲亢进 ..... 322

**肿瘤科**

常见肿瘤早期征兆 ... 324

癌病的防治 ..... 325

住院癌症患者的生活护理 ..... 331

常见肿瘤防治方法 ... 332

## 家庭用药常识

家庭应贮备的药品 …	363
家庭贮备药应注意事项 …	364
怎样识别伪劣药品 …	365
怎样识别药品是否变质? …	366
识别药品批号和有效日期 …	367
阅读药品说明书 …	368
家庭合理用药注意事项 …	370
家庭用药的误区 …	371
家庭使用抗菌素药须知 …	374
家庭使用解热镇痛药应注意事项 …	375
家庭怎样合理使用降压药 …	377
家庭使用降糖药注意事项 …	379
使用镇静安眠药应注意事项 …	380
家庭合理使用维生素的方法 …	382
泻药怎样使用? …	382

使用抗酸药应注意事项 …	384
如何使用健胃药 …	385
冠心病用药应注意事项 …	386
使用泻下药须知 …	387
西药的不良反应有哪些? …	388
发生西药中毒怎么处理? …	391
滥用哪些西药易致癌 …	392
滥用哪些西药会导致耳聋? …	393
滥用哪些西药易导致眼疾? …	395
哪些西药对肝脏有损害? …	395
哪些西药对胃有损害? …	396
哪些西药会导致大小便变色? …	397
中药煎煮方法 …	399
中药煎煮前为什么要浸泡? …	402
中药服用为什么要忌口? …	403
煎焦中药不宜再服 …	403
补药使用原则 …	404

补药使用应注意事项	405
健康人不宜吃补药	405
儿童不宜服补药	406
小儿用药应注意事项	407
小儿用药量计算	409
小儿服药宜注意什么?	411
小儿发热怎样合理使用退热药?	412
小儿感冒时怎样用药?	413
小儿缺铁怎样补?	415
<b>家庭急救和康</b>	
<b>复篇</b>	
<b>家庭急救</b>	
心肺复苏	417
吸氧	420
催吐与洗胃	420
外出血止血法	422
损伤急救处理	424
病人搬运法	425
<b>常见内科急症处</b>	
<b>理</b>	
心绞痛	427

心肌梗死	428
高血压急症	430
脑出血	431
支气管哮喘	432
咯血	434
上消化道出血	435
急性胰腺炎	436
糖尿病酮症酸中毒	437
癫痫	438
急性阑尾及穿孔	440
急性肠梗阻	442
流产大出血	443
新生儿窒息	444
气管异物	445
耳外伤	446
鼻外伤	447
眼外伤	448
眼烧伤	450
溺水急救	452
中暑	453
冻伤	455
电击伤	456
<b>家庭护理常识</b>	
病室环境	457
病室布置	457
传染病的隔离	459
传染病的消毒	459
病情观察	462
常用护理方法简介	463

# 卫生保健篇

## 优生优育

所谓优生,就是指遗传健康。通俗地讲,就是生一个更健康、更聪明、更漂亮的孩子,提高人口质量,不生痴呆、畸形和有先天性疾病的孩子,这也是每一个父母的期望。如果生一个有着先天性严重的遗传性疾病的痴呆孩子,留着无用,弃之不能,不但给家庭增加经济负担,而且在精神上也带来烦恼和痛苦,对社会增加累赘。

“物竞天择,适者生存”这是自然生物进化的规律。人类也不例外,人类要健康发展,就必须提高自身素质,防止和减少遗传病发生,优生优育是提高人口素质,是中华民族繁荣昌盛的重要条件。在新的二十一世纪中,民族昌盛的任务,将落在未来一代的肩上,所以从现在开始,就要认真抓好优生优育工作。

## 恋爱与优生

遗传医学研究告诉我们,近亲结婚的夫妇所生下的后代,常出现痴呆,畸形和遗传病。这是因为近亲结婚的夫妇,从共同的祖先那里获得了较多的相同基因,很容易使对后代生存不利的有害基因相通和集中,从而加重了有害基因对子孙的危害程度,所以容易出生素质低的孩子。亲缘关系越亲,其子女患病的可能性也愈大。这是因为人体细胞内有23对染色体,每对染色体上都有无数配对的基因,常见的隐性遗传病,需要有两个配对的基因都是致病基因,才能发病。近亲结婚时由于父母的血缘相近,有一部分致病基因是相同的,婚后所孕育子女的染色体中,这些致病基因有更多的机会相遇,使隐性遗传病

易表现出来。国内有人对某山区进行调查发现,近亲结婚子女遗传性疾病发病率竟高达40%,而且这些遗传性疾病大多数是属于常染色体隐性遗传病和先天性畸形,在治疗上都是很困难的,目前也没有什么治愈的希望,所以唯一的方法就是禁止近亲结婚,防止病儿出生,减少发病率。为此,我们要劝告那些从小就青梅竹马、长大后想亲上加亲的表兄妹们,切不可感情用事,抱着侥幸心理,去偷摘爱情的苦果,否则生出“养之不能,弃之不忍”的孩子,将会抱憾终生,害子害己。其次要注意三代以内,包括对方自身一代,父母一代,祖父母及外祖父母一代有无遗传病的家族史,因为遗传病会传给子孙后代。例如一方患精神分裂症,子女的患病率为15%,双亲都是精神分裂症者,子女的患病率便上升为40%。所以优生要从找对象、谈恋爱开始,到山盟海誓以后,也就难舍难分,未免太晚了。

## 结婚与优生

每对热恋中的情侣在考虑建立家庭的时候,都会以浪漫之笔来描绘自己未来的美好生活图景,但却很少会考虑日后的优生原则。如果能在婚前进行一次客观的、科学的身体检查,这对男女双方能够建立一个美满幸福的家庭,并生育出能健康成长的后代是非常重要的。

婚前检查内容:

(1)既往健康及疾病史:以往的健康情况如何,曾患何种疾病,医治经过,有无遗传性疾病、传染病、精神病等病史以及目前身体状况。

(2)家庭调查:直系、旁系亲属的健康情况,最好追溯三代,重点是遗传病,遗传缺陷和畸形,配偶之间有无近亲血缘关系等。

(3)体格检查:包括全身一般检查和生殖器检查。全身一般检查包括发育是否正常,有无畸形,重要脏器心、肺、肝、肾的功能状况等;生殖器官检查包括生殖器官发育是否正常、有无畸形和疾病。

(4)化验检查:测定肝功能,检查有无病毒性肝炎,做

血常规检查,看血色素、血小板、血细胞是否正常;做尿常规检查,了解肾功能及有无尿路感染;胸部 X 线透视和必要时做心电图检查。

(5)性生活指导:性卫生宣传,避孕方法介绍和选择,协助安排家庭生育计划等,使青年男女掌握避孕节育、优生优育等有关性知识。

婚前检查有几个好处:①正规的婚前检查可以了解男女双方有否不符合婚姻法规定的情况,是否适合婚配,是否具备正常夫妻生活的能力,如先天性痴呆、尿道下裂、先天性无阴道等均不具备结婚的起码条件。生殖器官缺陷经矫治后方可结婚。②可了解双方有无可传染给对方的急慢性传染病及性传播疾病。患有上述疾病的一方在治愈或病情稳定后,方可结婚。③可了解双方有无遗传病,是否是遗传病基因的携带者。若有,婚后可提前采取阻止遗传病延续的可行措施。④同时获得有关计划生育的夫妻生活知识指导。现在我国大部分城市医院都建立专门“婚检科”,希望婚后生活美满孕育健康后代的情侣们一定要作婚前检查,避免遗憾事情发生。

## 妊娠与优生

妊娠的年龄和妊娠时外表因素都会影响到胎儿生长发育。

### (1)女性最佳生育年龄

女性过早生育如 20 岁以前,难产率及孕产期并发症的发生率均相应增加,而流产、早产及胎儿畸形率也高。

生育年龄过晚,受孕后胎儿畸形率升高,痴呆症发生率随母亲生育年龄增高而增高。这是因为高龄妇女的卵细胞受各种环境因素的影响逐渐老化,在卵细胞进行减数分裂过程,易发生染色体不分离而造成卵细胞染色体数目异常,此类卵细胞受精后,可发育成染色体病患者,如先天愚型。

理想生育年龄应从有益于母儿健康、优生、计划生育、家庭生活及工作和学习等多方面考虑。我国妇女身体各器官、系统发育成熟要到 24—25 岁。



据调查统计。先天愚型儿发病率在 25—29 岁的产妇中为 1/5000, 在 30—34 岁约为 1/900, 在 35—39 岁约为 1/250, 而在 45 岁以上可高达 1/40。男性生育年龄在 24—29 岁, 男子 26—30 岁为最佳生育年龄。此时身体发育成熟, 激素分泌旺盛, 胎儿发育环境好, 有利于胎儿生长发育。

## (2) 妊娠期胎儿致畸因素

### ① 感染致畸

病原体有寄生虫、细菌、立克次体、病毒等, 病毒因个体小, 能通过胎盘而进入胎儿体内, 使胎儿致畸。其他病原体虽不能通过胎盘感染胎儿, 但孕妇患病时的高热也可使胎儿致畸, 例如孕妇在受精后的第 23—26 天间发高烧, 可影响胚胎中前神经沟的闭合, 发育为无脑儿。

### ② 药物致畸

妊娠期间几乎所有摄入的药物, 都能通过胎盘进入胎儿体内, 使胎儿致畸, 这方面典型例子是: 1956 年在西德所发生的海豹胎悲剧。当时在西德市场上供应一种叫反应停的药物, 有镇静止吐作用, 用来治疗妊娠期的晨吐反应。岂知孕妇吃了以后, 却生了四肢残缺形像海豹的婴儿, 叫海豹胎。

### ③ 辐射致畸

妊娠早期时, 一定量的放射线可使胚胎的遗传基因发生变化, 引起胎儿畸形。X 射线对 6 周(即一个半月)内的胚胎有很强的致畸作用, 胎儿可出现小头畸形、眼畸形、痴呆和脑水肿等情况。故在妊娠早期忌用 X 线作腹部照射。妊娠晚期时虽然用诊断剂量的 X 线对胎儿影响少, 但仍应注意避免不必要的 X 线检查。

### ④ 其他物质致畸

吸烟、酗酒、工业中的废气、废水和废渣, 农业中的砷、磷等农药, 也都有可能给胎儿带来致畸等有害影响, 所以妊娠期应注意保护, 防止或减少与这些有害物质的接触。

此外, 近亲结婚、精神受到刺激等等都可以成为胎儿致畸的因素。为了防止胎儿致畸, 孕妇应按期作产前检

查,如已确诊,就应采取措旒,中止妊娠,阻止畸形儿出生。

### (3)阴道分娩才是正常的分娩途径

现在有一种不良倾向,就是有不少产妇在临产时要求施行剖腹产手术,她们认为阴道式分娩太痛苦,还不如挨一刀干脆、爽快,既不损伤产道,又能保证婴儿的安全,剖腹产的婴儿要比阴道产的婴儿聪明。于是,在临产时不管是否具备手术指征,坚决要求剖腹产。而医生也不认真掌握手术指征,致使腹产率逐年上升。到底是剖腹产好,还是分娩好呢?应作客观的评价。

人类为了繁衍后代,通过长期逐步演变和进化,妇女的身体结构也变得有利于分娩。一般来说都可以顺利分娩,因此,经阴道分娩才是正常的分娩途径。这对母子都有好处:

①临产后有节律的子宫收缩、舒张,能使胎儿的肺脏得到锻炼。同时,子宫收缩还能使肺泡扩张,为出生后的婴儿的自动呼吸创造有利的条件。而剖腹产儿较阴道分娩的新生儿容易发生呼吸窘迫综合症。

②胎儿经阴道分娩,由于产道的挤压作用,可将胎内积贮在肺、鼻腔和口腔中的羊水及粘液挤出,减少新生儿的并发症。而剖腹产儿却是无法做到的。

③经阴道分娩时,因胎头受子宫收缩的挤压,头部充血,对脑部的呼吸中枢提供较多的氧气和刺激,出生后容易激起呼吸而啼哭。至于胎头被拉长变形,这是自然现象,过1—2天就会消失,不留痕迹,也不会影响小孩智力。国内外调查材料证实,剖腹产和阴道自然分娩的孩子的智力并无差异,剖腹产儿决不会比阴道分娩儿聪明。

④阴道分娩可使产门扩张得很大,有利于产后恶露的排泄,也有利于产后子宫的复原。

当然,剖腹产也并非一无好处,它可以在短期内取出胎儿,结束分娩,在难产或母儿有异常情况下,可起特殊的作用。但我们不能只看到剖腹产有利的一面。还要看到剖腹产给母体带来痛苦和危害的一面。人们常说“刀伤药再好也不如不拉口”,这句话是有道理的。不具备手



术指征的产妇,任何时候都不能轻率决定做剖腹产手术。

#### (4) 产前优生诊断

为了防止或减少不适当的婚配和“废品”或“次品儿”的出生,遗传咨询和一些特殊的产前优生诊断方法可以决定是否可以妊娠、继续妊娠或中止妊娠。

**羊水检查** 胎儿生长在子宫内羊膜腔的羊水中,羊水含有胎儿的脱落细胞。抽取羊水,检查胎儿脱落细胞的染色质,可以确定胎儿性别、诊断某些代谢性疾病、染色体疾病,如唐氏综合征(先天性愚型);测定羊水中甲胎蛋白量,可以协助诊断胎儿神经管开放畸形,如无脑儿、脊柱裂等。哪些人需要做羊水检查呢? ①35岁以上高龄孕妇。②过去曾分娩过染色体异常或神经管开放儿。③一方有遗传病家族史或不正常染色体携带者。④一方为X染色体隐性遗传病或基因携带者,如血友病、红绿色盲、蚕豆病、进行性肌营养不良,这时男胎会发病而女胎不发病,因此需在产前确定胎儿性别。⑤羊水增长速度过快怀疑有胎儿畸形时。

**羊水穿刺**一般在妊娠16—20周进行,此时羊水相地较多(200—400毫升),便于抽取,对胎儿损伤少,胎儿脱落细胞培养存活率高。羊水穿刺一般并发症极少,偶可引起羊膜腔感染、出血、流产、母婴间血液渗漏以及刺伤胎儿,但对需要检查的孕妇来说利多弊少。

**超声检查** B型超声仪检查最早可在孕5—6周根据检查两个羊膜而诊断双胎;6—12周间更为明确;8—10周因测到胎儿心血管搏动而诊断胎儿是否存活;10—12周间诊断葡萄胎。诊断胎儿畸形:孕中、晚期时可以根据超声图象诊断无脑儿、脑积水、脊柱裂、小头等畸形,还可诊断脐膨出、肠梗阻、巨肝、腹水、多囊肾、软组织肿瘤等畸形。了解胎儿的生长情况,根据胎头径线大小,计算胎儿体重、判断出生后存活能力,以决定何时终止妊娠;还可观察每周增长情况,以了解胎儿发育是否正常。B型超声检查对胎儿无不良影响,检查方便,准确性高,可重复进行,已广泛用于胎儿的产前诊断。

**X线检查** 妊娠早期不宜接受腹部X线检查,晚期