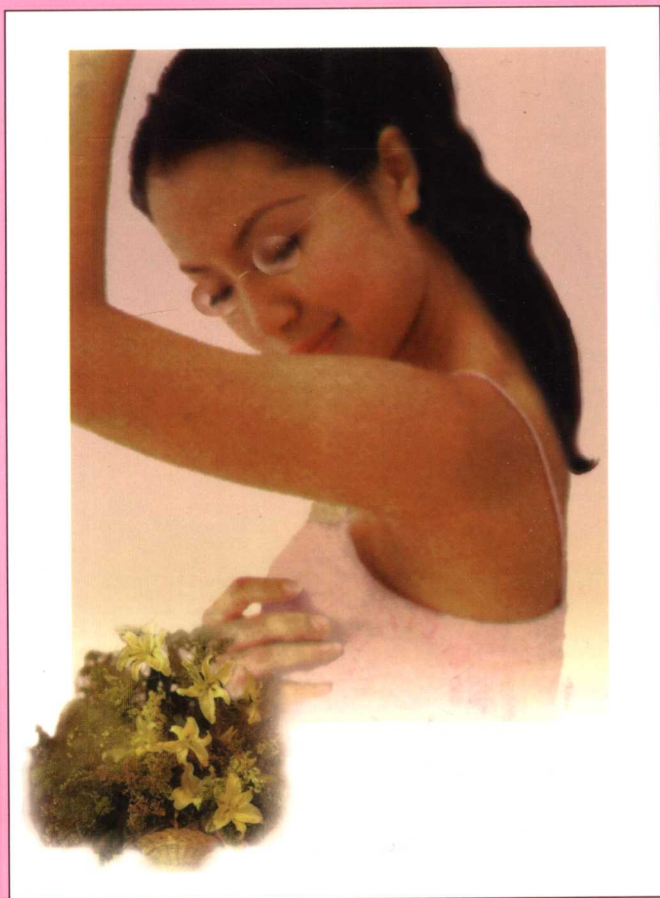


SHIYONGZIWUYIHUZHAN

◆ 香港医学会提供资料

◆ 博益编辑委员会策划

实用自我医护指南



知識出版社

HOME REMEDIES



香港医学会提供资料
博益编辑委员会策划

知识出版社

本书原名为博益版之《实用自我医护指南》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，经授权由知识出版社在中国大陆地区出版发行。

北京市版权局著作权登记号：图字：01-2000-1025 号

图书在版编目 (CIP) 数据

实用自我医护指南/香港医学会提供资料. - 北京：知识出版社，2000.5

ISBN 7-5015-2590-0

I. 实… II. 香… III. 保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 09530 号

责任编辑：肖丛林

封面设计：刘家峰

责任校对：严 溪

责任印制：张京华

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话：68343259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：11.75

字数：274 千字 印数：1-5000 册

定价：21.50 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

出版说明

现今的城市人愈来愈关注自己的健康，生病除了看医生外，若可在家作适当的护理，更能纾缓病情，甚至加速痊愈。

有见及此，博益出版集团有限公司继《家庭医疗手册》、《儿科医疗手册》及《妇产科医疗手册》后，与香港医学会再度合作，出版本书，针对 120 多种疾病及一般健康问题的缓急轻重，为广大读者提供正确实用的家中自我疗护方法及医学忠告，贯彻《健康生活丛书》一向为读者提供健康生活常识的宗旨，让读者在确定病症后便可在家中自行护理。

本书由香港医学会 30 多位专科医生担任顾问及审阅，内容深入浅出，涵盖循环、呼吸、消化、排泄系统；皮肤（甲）、眼耳鼻喉、骨科、血科、脑内科、妇产科、儿科、整形外科、内外及普通科；精神病及风湿共 18 类专科疾病的医护方法，解说详细精辟，分类简明清晰，是家中不可或缺的实用医疗专著。

本书筹备经年，现得以付梓出版，承蒙香港医学会各位资深医生及各有关人士鼎力协助，谨此致谢。

李惠萍

鸣谢

本书内容承蒙香港医学会以下顾问医生提供，谨此致谢！
(排名从上至下依姓氏英文字母次序排列)

陈仲谋医生	梁士琦医生
陈求德医生	马芳荫医生
陈兆欢医生	莫碧添医生
张必达医生	伍仕汉医生
周向荣医生	伍永强医生
许少萍医生	倪梦弼医生
叶荣根医生	邓文圻医生
叶恩明医生	杜澄恺医生
林光前医生	蔡智华医生
刘天骥医生	蔡惠宏医生
罗致廉医生	黄国安医生
李大拔医生	黄国田医生
李梓源医生	王寿鹏医生
梁国龄医生	王日桥医生
梁守中医生	叶宝天医生

目 录

循环系统(CIRCULATORY SYSTEM)	1
心绞痛(Angina)	3
血压(Blood Pressure)	9
间歇跛行(Intermittent Claudication)	13
心搏过速(Tachycardia)	16
三酸甘油酯(Triglycerides)	19
皮肤·指甲(DERMATOLOGY·NAIL)	21
痤疮(Acne)	23
敏感(Allergies)	28
香港脚(Athlete's Foot)	31
咬伤(Bites)	36
水疱(Blisters)	42
体臭(Body Odor)	45
生疖(Boils)	47
蜂窝组织炎(Cellulitis)	49
擦伤(Chafing)	52
手皸裂(Chapped Hand)	54
嘴唇皸裂(Chapped Lips)	57
口疮(口唇疱疹)(Cold Sores)	59
皮肤起茧(胼胝)及鸡眼(Calluses & Corns)	62
头皮屑(Dandruff)	64
皮肤炎(湿疹)(Dermatitis & Eczema)	65
干性头发(Dry Hair)	70

干性皮肤和冬季瘙痒(Dry Skin & Winter Itch)	72
脚臭(Foot Odor)	74
冻疮(Frostbite)	76
生殖器官疱疹(疱疹Ⅱ型)(Genital Herpes)	78
指甲肉刺(Handnails)	82
荨麻疹(Hives)	84
油性头发(Oily Hair)	87
油性皮肤(Oily Skin)	90
牛皮癣(Psoriasis)	92
疤痕(Scarring)	95
带状疱疹(生蛇)(Shingles)	97
螫伤(Stings)	99
太阳灼伤(Sunburn)	101
疣(Warts)	104
皱纹(Wrinkles)	107
酵母菌感染(Yeast Infections)	110
耳鼻喉(OTORHINOLA - RYNGOLOGY)	113
口臭(Bad Breath)	115
耳痛(Earache)	117
耳朵感染(Ear Infection)	120
耳垢(Earwax)	122
咽喉炎(Laryngitis)	124
流鼻血(Nosebleed)	127
鼻后滴水(Postnasal Drip)	129
鼻窦炎(Sinusitis)	131
鼻鼾(Snoring)	133
喉痛(Sore Throat)	135

游泳者耳朵(Swimmer's Ear)	137
消化系统(GASTROENT - EROLOGY)	139
便秘(Constipation)	141
腹泻(Diarrhea)	143
肠胃气胀(腹胀气)(Flatulences)	145
胃痛(Stomachache)	147
肠过敏性综合征(Irritable Bowel Syndrome)	150
呕吐(Vomiting)	152
一般内科(GENERAL MEDICINE)	155
胆固醇(Cholesterol)	157
糖尿病(Diabetes)	159
痛风(Gout)	163
脚部血栓性静脉炎(Phlebitis)	166
普通科(GENERAL PRACTICE)	169
割伤和擦伤(Cuts and Scrapes)	171
疲倦(Fatigue)	177
发烧(Fever)	180
食物中毒(Food Poisoning)	184
宿醉(Hangover)	187
中暑及热衰竭(Heat Exhaustion)	190
痔疮(Hemorrhoids)	194
打嗝(Hiccups)	198
时差(Jet Lag)	200
作呕(Nausea)	202

旅游者腹泻(水土不服)(Traveller's Diarrhea)	204
溃疡(Ulcer)	206
一般外科(GENERAL SURGERY)	209
趾甲倒生(Ingrown Nails)	211
静脉曲张(Varicose Veins)	213
血科(HAEMATOLOGY)	215
淤伤(Bruises)	217
脑内科(NEUROLOGY)	219
头痛(Headaches)	221
失禁(Incontinence)	223
运动病(晕浪)(Motion Sickness)	225
妇产科疾病(OBSTETRICS AND GYNAECOLOGY)	227
胸部不适(Breast Discomfort)	229
哺乳(Breast Feeding)	231
子宫内膜异位(Endometriosis)	233
不育(Infertility)	235
绝经(Menopause)	238
痛经(Menstrual Cramps)	240
晨呕(Morning Sickness)	242
经前综合征(Premenstrual Syndrome)	244
眼疾(OPHTHALMOLOGY)	247
黑眼圈(Black Eye)	249

结膜炎(红眼症)(Conjunctivitis)	251
眼睛红筋(Eye Redness)	253
眼睛疲劳(Eyestrain)	255
夜盲症(Night Blindness)	257
 人体的骨骼(ORTHOPAEDIC)	 259
关节炎(Arthritis)	261
背痛(Backache)	263
黏液囊炎(Bursitis)	269
腕管综合征(Carpal Tunnel Syndrome)	271
脚痛(Foot Aches)	273
膝痛(Knee Pain)	275
颈痛(Neck Pain)	277
骨质疏松症(Osteoporosis)	280
完美体态(Perfect Posture)	282
外胫夹(Shinsplints)	284
筋腱炎(Tendinitis)	286
颞下颌关节紊乱(TMJ)	288
 儿科疾病(PAEDIATRICS)	 291
尿床(Bed - Wetting)	293
尿布疹(Diaper Rash)	296
乳糖敏感(Lactose Intolerance)	299
 整形外科(PLASTIC SURGERY)	 301
烧伤(Burns)	303

精神病(PSYCHIATRIC)	305
磨牙症(Bruxism)	307
抑郁症(Depression)	309
记忆衰退(Forgetfulness)	312
阳痿(Impotence)	315
失眠(Insomnia)	318
恐惧症(Phobias and Fears)	321
压力(应激反应)(Stress)	323
 呼吸系统(RESPIRATORY)	 327
哮喘(Asthma)	329
气管炎(Bronchitis)	333
伤风(Colds)	335
肺气肿(Emphysema)	337
流行性感(流感)(Flu)	340
换气过度(Hyperventilation)	342
 风湿(RHEUMATOLOGY)	 345
肌肉疼痛(Muscle Pain)	347
肌肉抽筋(Muscle Cramps)	352
雷诺氏综合征(Raynaud's Syndrome)	356
 排泄系统(UROLOGY)	 361
膀胱发炎(Bladder Infections)	363
肾石(Kidney Stones)	365

CIRCULATORY SYSTEM

循环系统

心绞痛 Angina

怎样形容这时的感觉呢?心力交瘁?心如刀割?万箭攒心?

其实你心中有数,每次攀了两层梯级,你就会有十来分钟的心绞痛,胸部郁闷、心跳加促、呼吸凌乱、流汗,甚至影响到左手,伸展至左肩、手指,甚至下颚也有痹痛感觉。这是由于心脏血管缩窄,在身体活动时,血液未能输送足够的氧气来维持心脏运动,即使是法拉利跑车,在缺乏能源的情况下,也就等于废铁。

血管狭窄的成因很多,例如:因年老血管硬化、高血压、糖尿病或胆固醇过高等,但生活上不良的习惯,如吸烟、缺少运动及生活过于紧张也会使血管壁受破坏,导致胆固醇堆积,而血管的变化使细胞组织变化,长年积累下来产生血管狭窄。初期血管变化及破坏,在少年时可能已开始,不过到中、老年才产生病征。虽然患心绞痛的病人,年龄多在三四十岁后,但少年的你,应该知道如何保养你的“法拉利”。

心绞痛时怎么办?

久病能医,心绞痛一发作,你就要停下来休息。因为活动要消耗氧气,而窄缩了的血管又未能供应足够的氧气给身体肌肉,所以停下来,不要让心脏在缺氧的情况下工作,就是令心绞痛消失的最快方法。当患者处于室内而心绞痛发作时,要打开窗,让空气流动;在室外的应到空气清新的地方,补充氧气。

救心药

要经常带着医生给予的备用药物。虽然这些药物不能治本，但心绞痛发作时，却能治标。将心脏血管扩张药物如“崩底丸”咬碎置于舌底，药力便会迅速发作，使血管扩张，增加血液输往心脏的分量。由于这些药物有舒张血管的作用，所以许多时候可能有头痛、心跳加速等副作用。若痛楚持续，必要时，可再含3~4粒崩底丸(不过，不能过量服用，否则，会使心跳加速，产生低血压，出现晕眩现象)。若痛楚持续，应速往求医。

减低突袭次数

患者的心绞痛会在特定的环境和情况下发作，所以应对生活作出检讨，尽量避免心绞痛发生。

◆由体力劳动引致心绞痛的，应将生活节奏减慢，配合心脏的负荷量。要攀梯级上六楼的，在四楼就应停下休息一会。

◆因血压高引致心绞痛的，应常检查血压，留意血压的控制(请参考“血压”篇)。

◆在吃饱后发生心绞痛的，要知道消化与运动一样，也是要耗氧的，所以不要太馋嘴，应少吃多餐。

◆因情绪引致心绞痛的，不要激动紧张，让身心放松，心境平静，并时刻提醒自己激动紧张对心脏没有好处。

预防的三“不”

不要尼古丁

吸烟令血管闭塞，增加血液的一氧化碳含量，氧气供应

自然减少。健康的人吸烟已没有好处，何况是身患心绞痛的
人。吸烟只会令血管更阻塞封闭，即使能按时服药也变成白
费，故此，戒烟可令心绞痛程度减轻，令突袭次数减少，更
能降低心肌栓塞的可能性。只需戒烟一年即可见成效。

不要过量胆固醇

胆固醇过高会堵塞血管，而摄取过多的胆固醇往往由于
人们不懂控制食物的质和量所致。在质方面，不要偏吃含饱
和性脂肪高的食物，如动物脂肪、虾蟹、蛋黄、墨鱼、肝
脏、牛排、肥猪肉及奶类食品等；肉类方面，改吃饱和性脂肪
较低的海鲜和家禽；煮食方面，改用植物油如向日葵油、花
生油、粟米油等，而椰油及棕榈油属含饱和性脂肪高的类
别，应避免用来煮食。（欲知更详尽的降低胆固醇的方法，请
参看“胆固醇”篇。）

不要吃过量

过量的盐分、脂肪及卡路里会破坏血管，令血管硬化，
而体重的增加及血压的升高也会加重心脏的负荷，从而引起
心绞痛。不少患者心绞痛发作的时间都是在饱餐之后，所以
每天食用的脂肪量不要超过每天所吸收的食物能量的三分之
一。不宜食用过量的简单性碳水化合物，如葡萄糖、砂糖。
反之应多吃蛋白质及复性碳水化合物如水果，以及植物如豆
类等。健康的饮食习惯无疑是心脏保健的基本原则，患者应
注意！

运动的三“适”

适当的规律

“早睡早起身体好”，这不用多言！在早起上班前的10~15分钟，做一些温和舒适的松弛运动，如柔软体操及散步，既能纾缓生活上的繁忙紧张，又能降低血压，况且在运动中训练肌肉在血管内抽取氧气，能减轻心脏的负荷。

适当的运动量

运动对身体的循环系统有益，适当恒常的运动除了使体力充沛外，还能减低胆固醇含量，提高胆固醇中有益的成分，并能减轻体重及预防心脏病。每周的运动量应不少于2或3次，每次不少于30分钟。若有40~60分钟则最理想。运动量要达致流汗、心跳适度加速及轻微呼吸加速，才算有效果。

运动时适度的心跳应避免超越你年龄的心跳上限，并维持在你心跳上限的70%~80%的范围内，就可达到运动的效果。

运动时每分钟适当心跳速度计算方法：

$$\begin{aligned}& \text{每分钟心跳的上限约数，再打一个 } 70\% \sim 80\% \text{ 的折扣} \\& = [220 - (\text{你的年龄})] \times 70\% (\text{或 } 80\%) \\& = \text{运动时你应该保持的心跳速度}\end{aligned}$$

以一位50岁的人士为例，他在运动时每分钟适当心跳：

$$= (220 - 50) \times 70\% (\text{或 } 80\%)$$