

家庭医疗手册

主编 ● 孔凡瑚 李兆凤 刘雁飞
李 静 师佰玲等



南海出版公司

家庭医疗手册

主编 孔凡瑚 李兆凤 刘雁飞
李 静 师佰玲等

南海出版公司

2006 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗手册/孔凡瑚,李兆凤,刘雁飞,李静,师佰玲等主编. —海口:南海出版公司,2006.1

ISBN 7-5442-3242-5

I. 家… II. ①孔…②李…③刘…④李…⑤师… III. 常见病—诊疗—手册

IV. R4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145160 号

JIA TING YI LIAO SHOU CE

家庭医疗手册

主 编 孔凡瑚 李兆凤 刘雁飞 李 静 师佰玲等

责任编辑 陈弥

封面设计 韩志录

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 山东省泰安市第三印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 10

字 数 250 千字

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 500 册

书 号 ISBN 7-5442-3242-5/R · 127

定 价 22.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

主 编	孔凡瑚	李兆凤	刘雁飞	李 静	师佰玲
	李 晖	曹海莲	屈庆梅	杨 华	林华强
副主编	于世斌	李洪菊	卢爱民	周 伟	方艳敏
	孙建元	周福生	刘顺法	王金亮	李尚河
	陈光远	张 丽	张卫华	石秋华	白 桦
	路志宽	李 涛	韩 玮	张卫国	石 强
编 委	(以姓氏笔画为序)				
	马庆防	马海龙	孔文静	王海艳	王艳荣
	邓建平	冯振花	史洪娥	叶慧娟	田海涛
	仲继彬	伊东升	刘巧玲	刘培俊	刘淑岚
	孙 健	孙玉敏	孙栋华	朱 炬	毕 鹏
	闫秀娟	吴永慧	宋 曼	张 洋	李 峰
	李 敏	李秀红	李秀贤	李彦秋	杜秀杰
	谷爱真	邵东海	李延峰	陈桂华	赵建新
	徐瑞亮	郭伟利	曹金丽	曹春杰	黄廷生
	韩 辉	韩继双	翟艳华	魏 丽	

前 言

随着时代的飞速进步,经济的迅猛发展,人们的生活节奏迅速加快,人人都产生了时间的紧迫感。于是“小病家中看,大病上医院”已经成为越来越多人的就医新观念。为了帮助人们及时发现疾患,正确判断病情,选择最佳的治疗方案,我们编写了《家庭医疗手册》。本书共十一章,对一些常见病、多发病的临床表现、病因、诊断、检查、治疗和预防等进行了较为详尽的叙述。还编入了“人体基础组织与人体结构”、“健康常识”、“生命体征监测”、“家庭用药常识”、“家庭输液”、“家庭用氧”、“实验室检查”、“家庭急救”等医学常识,并对患重病后如何到医院就医进行指导。适应于各个家庭和广大乡村医生阅读。

由于我们的编写水平有限,加之经验不足,不当之处在所难免,诚恳广大读者批评指正。

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一章 人体基础组织与人体结构.....	1
第一节 人体基础组织.....	1
第二节 人体结构.....	3
第二章 家庭常用医学知识.....	6
第一节 健康常识.....	6
第二节 生命体征监测	26
第三节 家庭用药常识	36
第四节 家庭输液	40
第五节 家庭用氧	42
第三章 常见内科疾病	43
第一节 呼吸系统疾病	43
第二节 消化系统疾病	54
第三节 循环系统疾病	71
第四节 造血系统疾病	77
第五节 代谢及内分泌系统疾病	84
第六节 泌尿系统疾病	90
第七节 神经系统疾病	96
第四章 常见外科疾病.....	106
第一节 骨伤科疾病.....	106
第二节 其他外科疾病.....	121
第五章 常见妇产科疾病.....	142
第一节 妇科疾病.....	142

第二节	产科	168
第六章	常见儿科疾病	179
第一节	婴儿湿疹	179
第二节	维生素 D 缺乏性佝偻病	181
第三节	小儿急性支气管炎	183
第四节	小儿支气管哮喘	184
第五节	婴幼儿腹泻	186
第六节	小儿缺铁性贫血	188
第七节	先天性心脏病	189
第八节	风湿热	191
第九节	水痘	193
第十节	化脓性脑膜炎	195
第七章	常见五官科疾病	197
第一节	眼科疾病	197
第二节	耳鼻喉科疾病	215
第三节	口腔科疾病	233
第八章	常见皮肤科疾病	239
第一节	单纯疱疹(热疮)	239
第二节	带状疱疹(缠腰火丹)	240
第三节	疣	243
第四节	皮肤真菌病	245
第五节	荨麻疹(瘾疹)	249
第六节	皮肤瘙痒症	253
第九章	家庭急救	255
第一节	家庭急救的步骤	255
第二节	常见中毒的急救处理	256
第三节	出血的紧急处理	257
第四节	触电	258

第五节	毒虫蜇伤的简易处理·····	260
第六节	毒蛇咬伤·····	261
第七节	昏厥·····	261
第八节	酒醉急救法·····	262
第九节	溺水·····	263
第十节	缢死·····	263
第十一节	日射病急救法·····	264
第十二节	中暑的表现及救护·····	265
第十章	临床检验·····	266
第一节	血液学检查·····	266
第二节	血液流变学检验·····	269
第三节	尿液检验·····	272
第四节	粪便检验·····	277
第五节	脑脊液检查·····	278
第十一章	就医指南·····	288
第一节	就医需知·····	288
第二节	住院治疗·····	292
第三节	身体检查·····	298

第一章 人体基础组织与人体结构

第一节 人体基础组织

细胞是人体的结构和功能的基本单位。人体细胞基本结构一般包括细胞膜、细胞质和细胞核三个部分。细胞和液体之间不断地进行着物质交换:吸取氧和养料,排出二氧化碳等废物。各类细胞在物质交换的基础上才能进行各自的活动。人体细胞都有一个形成、成长、衰老和死亡的过程。我们身体每天会有成千上万个细胞死亡,同时又产生出成千上万个新细胞来补充。细胞的种类不同,寿命的长短也不同。有的细胞寿命很短,只能活几小时,有的细胞寿命很长,与人的寿命相当。

一、上皮组织

身体表面和体内各种管腔壁的内表面都覆盖着上皮组织。

上皮组织分为单层上皮和复层上皮两大类。上皮组织结构的特点是:细胞结合紧密,细胞间质(细胞与细胞之间的物质)少。上皮组织有保护作用,可以防止外物损伤和病菌侵入。有些上皮组织分化成具有分泌作用的腺上皮,构成人体的各种腺体,如唾液腺、汗腺等。

二、结缔组织

结缔组织种类很多,广泛存在于各种组织器官中,在皮肤的胶原组织等间质里含量特别丰富。

结缔组织结构上的特点是,细胞间质特别发达。结缔组织具

有支持、连接、保护和营养等作用。疏松结缔组织、骨组织、软骨组织、皮下脂肪组织、肌肉两端的腱等,都属于结缔组织。

三、肌肉组织

肌肉不但给我们力量,还储存着大量的人体所需要的营养。

人体肌肉组织有三种:平滑肌、骨骼肌和心肌。这三种肌肉组织的共同点是:均由肌细胞组成,能收缩和舒张,产生运动。但是,它们又有各自的特点。

1. 平滑肌

平滑肌的肌细胞呈梭形,分布在胃、肠等器官的管壁里,收缩的速度比较缓慢。平滑肌的收缩能引起胃、肠的蠕动。平滑肌还有一个特点:比较容易拉长。

2. 骨骼肌

骨骼肌的肌细胞呈纤维状,上面有明暗相间的横纹,收缩的速度很快。骨骼肌附着在骨骼上。骨骼肌的收缩能引起头颈部、躯干部和四肢的各种运动。

3. 心肌

心肌是心脏所特有的肌肉组织。肌细胞呈圆柱形,上面也有横纹,各个肌细胞之间还有分支互相连接。心肌活动的特点是能够自动地有节律地收缩。

四、神经组织

神经组织构成了人体内最高级、最重要、功能最复杂的系统——神经系统。

神经组织由神经细胞和神经胶质细胞组成。神经细胞也叫神经元,是神经组织的主要构成,它包括细胞体和突起两部分。神经元一般有一条长而分支少的轴突,几条短而呈树状分支的树突。也有的神经元的树突只有一条,而且比较长。神经元的轴突或长的树突以及套在外面的鞘,就叫做神经纤维。神经纤维有长有短,神经纤维末端的细小分支叫神经末梢,分布到全身各处。神经元

的功能是受到刺激后能产生兴奋,并且能传导兴奋。神经胶质细胞(简称神经胶质)对神经元起支持营养和保护等作用。

神经元(神经细胞):是构成神经系统的基本结构和功能单位。神经元(包括它的细胞体,突起和神经末梢)按照功能可分为三类:传入神经元、传出神经元和中间神经元。传入神经元又叫感觉神经元,是把神经冲动从外周传到神经中枢的神经元;传出神经元又叫运动神经元,是把神经冲动从神经中枢传到外周的神经元;中间神经元又叫联络神经元,是在传入和传出两种神经元之间起联系作用的神经元,位于脑、脊髓内。

(张丽 张卫华)

第二节 人体结构

人类能够维持生命全靠血液循环和其他系统之间的和谐合作,包括呼吸系统、消化系统、神经系统、感觉器官等。了解人体的基本结构知识,有利于我们判断身体的哪个器官不舒服,帮助我们了解器官的病变。这样才能清楚地向医生表述病变的部位和症状,有利于医生准确的诊断,也有利于个人的日常保养。

一、运动系统

运动系统由骨、骨关节和骨骼肌三种器官组成。运动系统的主要功能是运动。简单的移位和高级活动如语言、书写等,都是由骨、骨关节和骨骼肌实现的。运动系统的第二个功能是支持。构成人体的基本形态,头、颈、胸、腹、四肢,维持体姿。运动系统的第三个功能是保护。由骨、骨关节和骨骼肌形成了多个体腔,颅腔、胸腔、腹腔和盆腔,用以保护脏器。

二、循环系统

循环系统由心脏、血管组成,它们维持全身的血液不断流动。心脏把来自肺的富氧血液泵出并流向全身,流经的血管称动脉和

小动脉。血液通过小静脉和静脉流回心脏。动脉和小静脉由毛细血管网相连。在毛细血管中,血和身体细胞完成氧和二氧化碳的交换。

三、呼吸系统

呼吸系统提供人体细胞所需要的氧气,并排出机体代谢所产生的废物——二氧化碳。吸入的空气通过气管、支气管进入肺,肺内充满了细支气管,末端是肺泡。气体穿过薄薄的肺泡壁进出毛细血管网络。肺部下边的肋间肌肉和肌肉膈像拉风箱一样控制着肺,按一定的间隔吸进并呼出空气,进行气体交换。

四、消化系统

消化系统把食物分解成微小的颗粒,然后通过血液把营养成分带到全身。经过咀嚼的食物首先通过食管进入胃,在胃中受到搅动和液化,然后进入十二指肠、空肠、回肠。在这里,胆囊和胰腺所分泌的消化液把食物分解成营养微粒,许多营养成分被小肠内壁的小肠指状绒毛所吸收。未被消化的食物在结肠内形成粪便,通过肛门排出体外。

五、神经系统

神经系统是机体内起主导作用的系统。内、外环境的各种信息,由感受器接受后,通过周围神经传递到脑和脊髓的各级中枢进行整合,再经周围神经控制和调节机体各系统器官的活动,以维持机体与内、外界环境的相对平衡。神经系统在形态上和机能上都是完整的不可分割的整体,按其所在部位和功能,分为中枢神经系统和周围神经系统。

六、生殖系统

生殖系统是人类繁衍生息的主要系统。由于男性与女性的生理结构不同,分为男性生殖系统和女性生殖系统。男性生殖系统包括内生殖器和外生殖器两个部分,女性生殖系统也包括内生殖器和外生殖器两个部分。

七、内分泌系统

内分泌系统是神经系统以外的另一重要的调节系统,它是由身体不同部位和不同构造的内分泌腺和内分泌组织构成的,其机能是对机体的新陈代谢、生长发育和生殖活动等进行体液调节。

(石秋华 白桦)

第二章 家庭常用医学知识

第一节 健康常识

一、健康的概念

每个人都很重视自身的健康状况。重视健康,首先要了解健康的新概念,才能进一步实现健康的目的。世界卫生组织曾为健康下了如下定义:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态。”随着人们对健康认识的加深,健康定义又补充了新的内容:“健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”正是这一健康的新概念,促使人们的健康观发生了变化,结束了“无病就是健康”的旧观念。总之,身体健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

(邵延峰)

二、健康的标准

1. 身体健康的标准

健康不仅是没有疾病和生理缺陷,还要有良好的心理状态和社会适应能力。具体说来有以下几点:①有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分的紧张疲劳。②处事乐观,态度积极,乐于承担责任、不挑剔所要做的事情。③善于休息,睡眠好。④应变能力强,能适应外界环境的各种变化。⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩、

臀位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。⑧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。

2. 心理健康的标准

一个人的身体是否健康,能通过检查来判定,而判定一个人的心理是否健康则比较困难,世界卫生组织把人类心理健康的标准概括为“三良好”,以此来衡量人的心理是否健康。这三条标准是:①良好的个性、人格:情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,具有胸怀坦荡、豁达乐观的心境。②良好的处世能力:观察问题客观,具有较强的自我控制能力,能适应复杂的社会环境。③良好的人际关系:待人接物大度、和善,不过分计较,助人为乐,与人为善,充满热情。

(邵延峰)

三、人的自然寿命

1. 自然寿命

自然寿命是指从出生时第一次呼吸到自然死亡时最后一次呼吸的间期。

按自然界的生物学原理,哺乳动物的寿命是其生长周期的5~6倍,人的自然寿命应该是120岁左右。人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志,也即是20~25岁。因此,人的寿命就是100~125岁。在正常情况下,一般不会短于100岁,也不会长于150岁。

2. 生命的衰老

衰老是人类生命过程的必然规律,是不可抗拒的,但推迟衰老的发生、发展是十分必要,也是完全可能的。欲想延缓衰老,必须掌握衰老的规律。20世纪90年代,科学家提出抗衰老要从细胞保健入手的健康新概念,这才是人体防衰延寿的根本所在。科学家发现,从40岁起人的各种生理功能和精力都开始减退,开始逐渐出现各种衰老症状;至50岁时,衰老现象逐渐明显;当进入60

岁以后,衰老速度加快,各种器官的功能显著下降。

(邵延峰)

四、人体节奏与健康

在日常生活中,几乎每个人都有这么一种感觉:有时体力充沛,情绪饱满,精神焕发;而另一些时候却又感到浑身疲乏,情绪低落,精神萎靡。人体有奇妙的生命节奏,一般来说,人体生理活动应与外界环境相适应:饮食要定时定量,起居要规律有序,工作应有张有弛,这样身心才会健康。

1. 人体节奏的奥秘

每个人从诞生的那天起,直到生命终止,都存在着体力、情绪和智力方面的周期性变化。

通过长期的临床观察,发现在患者的病症、情感以及行为的起伏中,存在着一个以 23 天为周期的体力盛衰以及以 28 天为周期的情绪波动。生物节奏是那么有节律地支配着每个人。但是,这个理论并不能预测将要发生什么事情,更不能用来掐算命运,而只是提示人们,在某段日子里可能出现的体力、情绪和智力的变化倾向而已。一旦人们能及时而清楚地意识到自己所处的周期变化,那么,就可充分利用它来更有效地工作、生活和学习,即使是处在临界期和低潮期,通常也完全可以用坚强的意志和毅力去加以克服。

2. 人体的生物钟

人的生命过程是复杂的,又是奇妙的,它无时无刻不在演奏着迷人的生物节律交响乐,这就是通常人们所说的生物钟。生物钟也叫生物节律、生物韵律,是指生物体包括生理、行为及形态结构等随时间做周期变化的现象。

3. 生命过程中的危险时刻

黎明:一天中,人最危险的时刻要数黎明。人在黎明的睡梦中,血压、体温可变低,血流缓慢,血液较浓,肌肉松弛,容易发生缺

血性脑中风。月中:科学家发现,每当中月明月高挂时,人体内血液压力可变低,血管内外的压差加大,易引起心脑血管意外。年末:对生命而言一年中最危险的月份要数12月,这与气候寒冷、环境萧瑟,及人到岁末年关,精神紧张,情绪忧郁,抵抗力、新陈代谢低有关,一些慢性病常在此月复发、剧变。

4. 人生各阶段的健康法则

许多人常常把健康教育、健康忠告不当回事,不以为然,而一旦发病,则后悔莫及。青少年在成长过程中应正确对待青春期的各种变化,避免因无知而过度惊惶失措。

0~3岁:婴幼儿时期,要特别注意窒息、意外、先天性心脏病以及川崎氏病、肺炎、支气管炎、皮肤感染等疾病。

4~7岁:仍需注意因意外及心脏病造成的死亡,预防注射的追加应在此期完成。要注意孩子的失足、溺水、烫伤、过度肥胖等。

8~17岁:青春期是与性有关的成长期。女孩子的月经来临,乳房发育,男孩子的性冲动、生殖器官成熟等,都足以造成困扰,需加以正确对待。

18~24岁:成年求偶期。对一个健康成人来说,此阶段需做一次包括性病、营养不良、胆固醇和高血压的检查。

25~39岁:是人生社交生活和人际关系的展开阶段。要保持良好的健康习惯。及早预防、诊断和治疗慢性疾病,包括高血压、贫血、胆固醇增高、子宫肌瘤和乳腺癌等。

40~59岁:是中年社交活动最活跃的时期。应尽可能早地发现慢性病,包括高血压、心脏病、胆结石和骨质疏松症。

60~70岁:60岁做一次体检,以后每两年检查一次。

70岁以上:此阶段应尽可能避免住院或卧病在床。在生理上,需定期做牙齿和足部的检查,应学会药膳、气功等多种养生方法。

5. 生活方式病