

HEALTH BIBLE

中国疾病预防控制中心、北京大学医学院专家特别推荐

情景  彩图

健康圣经

令人耳目一新的国际化家庭医学全景百科



- 健康生活
- 医疗保健
- 疾病防治
- 护理与急救
- 人类特殊问题



华夏出版社



聖世紀
SHENGSHIJI

策划

第一卷

健康涵义诠释

- 2 健康标准
 - 2 生理健康标准
 - 2 心理健康标准
- 3 健康测量
 - 3 健康测量法
 - 3 人体测量法
- 3 健康自我监测
 - 3 监测健康标准
 - 5 身体检查
 - 5 健康教育
 - 6 影响健康的因素
 - 8 健康保健守则
- 13 心理健康
 - 13 心理健康的含义
 - 13 心理健康的内容
 - 13 心理保健原则
- 14 心理咨询
 - 14 门诊心理咨询
 - 14 心理咨询的范畴
- 14 心理治疗
 - 14 常见心理疗法
- 17 婴幼儿心理保健
 - 17 婴儿抚生
 - 17 夜惊
- 18 儿童心理保健
 - 18 口吃
 - 18 咬指甲和吮手指
 - 19 儿童异食癖
 - 19 遗尿症
 - 20 儿童恐惧症
 - 21 多动症
- 22 青春期心理保健
 - 22 早恋
 - 23 失恋
 - 23 挫折心理
 - 24 自卑心理
 - 25 紧张心理
 - 25 压抑心理
 - 26 青春焦虑症
 - 27 心理测试 你能耐受多大冲击力
 - 27 自恋癖
 - 28 孤独心理
 - 28 嫉妒心理
- 29 夫妻心理保健
 - 29 新婚期心理保健
 - 29 夫妻性心理保健
 - 30 性欲亢进
 - 30 破译第三者
 - 31 老夫少妻性心理测试
- 32 中老年人心理保健
 - 32 心理身劳
 - 32 更年期
 - 33 病态怀旧心理
 - 34 心理衰老

35 离退休综合征

饮食营养处方

- 36 营养素
 - 36 营养素类别
 - 36 营养素功能
 - 36 营养标准
 - 36 蛋白质
 - 37 脂肪
 - 38 碳水化合物
 - 38 维生素
 - 42 食用纤维
 - 42 酶
 - 42 无机盐
- 46 食物及营养
 - 46 粮谷类
 - 46 根茎类
 - 46 肉鱼类
 - 46 豆类及豆制品
 - 47 蛋类食品
 - 47 乳类食品
 - 48 果蔬类
 - 50 水产类
 - 50 饮料类
 - 52 酒类
 - 52 补充剂类
 - 53 调味类
 - 53 其他食品类
- 54 饮食保健
 - 54 改善饮食结构
 - 54 减肥饮食
 - 55 增重饮食
 - 55 防病饮食
 - 56 食物与癌症
 - 56 调味品
- 57 饮食卫生
 - 57 膳食调配
 - 57 食物加工与烹调
 - 59 餐、厨房卫生
 - 59 食物卫生
 - 60 药膳的功效

运动健身指南

- 65 运动与健康
 - 65 运动健身的好处
 - 65 运动量标准
 - 66 体质
 - 66 体型预测
 - 66 理想体重标准
 - 66 身高预测
 - 67 形体
- 67 健美
 - 67 男子健美体型
 - 67 女子健美体型
 - 67 健美标准
- 68 日常健身运动
 - 68 健身运动处方
 - 68 健身设备
 - 68 健身方法

- 69 家庭健身房
- 70 时尚女子热身健美操
- 72 时尚女子形体健美操
- 74 时尚女子周末家庭健美操
- 78 时尚女子形体伸展健美操
- 82 水上运动
- 84 科学健身
 - 84 运动强度
 - 84 运动过程
 - 84 运动饮食
 - 85 运动时间
 - 85 运动适应证
 - 85 运动禁忌证
 - 85 运动生理反应
 - 86 特殊运动健身

第二卷

就医检查咨询

- 90 了解医院
 - 90 看病须知
 - 90 急诊治疗
 - 91 门诊治疗
 - 91 住院治疗
 - 92 住院须知
 - 92 探望患者
- 92 陪护患者
 - 92 陪护须知
 - 92 康复出院
- 92 医院检查
 - 92 病史询问
 - 93 体格检查
 - 95 透视与拍片
 - 95 造影检查
 - 96 CT 检查
 - 97 超声波检查
 - 98 心电图检查
 - 98 阴道镜检查
 - 98 纤维胃镜检查
 - 98 腹腔镜检查

疾病诊断例示

- 99 发热
- 101 头晕及昏厥
- 103 眩晕
- 104 头痛
- 106 精神错乱
- 107 记忆缺失
- 108 脱发
- 109 咳嗽
- 111 咯血
- 112 喘鸣
- 113 牙痛
- 114 口臭
- 115 呕吐
- 117 腹痛
- 119 腹泻

120 便秘
121 心悸
122 胸痛
124 尿痛
125 腰背痛
128 腿痛
130 膝痛
132 颜面痛
134 耳痛或耳鸣
135 口、舌痛
137 颈痛或颈部僵硬
138 手臂痛
140 足痛
142 睾丸疼痛或肿大
143 女性乳房疼痛或有硬块

推拿瑜伽图解

144 物理疗法
144 ①电疗法
144 ②光疗法
144 ③温热疗法
144 ④超声波治疗
144 ⑤磁疗
144 ⑥冷冻疗法
144 ⑦天然物理因素疗法
145 ⑧水疗法
145 ⑨负氧离子疗法
145 针灸
145 ①经络
145 ②腧穴
145 ③针法常用针
145 ④灸法
146 按摩
146 ①按摩常用穴位
147 ②按摩手法
168 自我健身按摩
168 ①按摩腿部
169 ②按摩足部
170 ③按摩手部
171 ④按摩腹部
171 ⑤按摩手臂
172 瑜伽
172 ①练习瑜伽者须知
173 ②瑜伽修行法

第三卷

人体结构解剖

182 骨骼
188 肌肉
198 内分泌系统
199 泌尿生殖系统

中医辨证施治

202 诊法
202 ①望诊
203 ②闻诊

203 ③问诊
204 ④切诊
204 辨证
204 ①八纲辨证
204 ②六经辨证
204 ③卫气营血辨证
205 ④脏腑辨证
205 ⑤三焦辨证
205 治则与治法
205 ①治则
205 ②治法
206 中医常识
206 ①中药配伍与禁忌
207 ②中药制剂类型
207 ③解表药
207 ④清热药
207 ⑤止咳化痰药
207 ⑥理气药
208 ⑦理血药
208 ⑧利水药
208 ⑨泻下药
208 ⑩消食药
208 ⑪软坚药
208 ⑫化湿药
209 ⑬祛风药
209 ⑭固涩药
209 ⑮安神镇惊药
209 ⑯开窍药
209 ⑰滋补药
210 ⑱解毒药
210 ⑲杀虫药
210 ⑳甘寒药

妇科疾病诊治

211 处女膜闭锁
211 ①症状
211 ②应对措施
211 子宫发育异常
211 ①类型及症状
212 经前紧张症
212 ①症状
212 ②原因
212 ③危害
212 ④应对措施
212 痛经
212 ①症状
212 ②类型
212 ③原发性痛经病因
213 ④应对措施
213 闭经
213 ①原因
213 ②应对措施
213 功能性子宫出血
213 ①症状
214 ②类型
214 ③应对措施
214 外阴瘙痒症
215 ①症状
215 ②原因

215 ③应对措施
215 白带
215 ①症状
215 ②影响
215 阴道瘙痒
215 ①症状
215 ②原因
215 ③应对措施
215 前庭大腺炎
215 ①症状
215 ②原因
215 ③应对措施
216 尿道肉阜
216 ①症状
216 ②原因
216 ③影响
216 ④诊断
216 ⑤应对措施
216 急性盆腔炎
216 ①症状
216 ②原因
216 ③应对措施
217 慢性盆腔炎
217 ①症状
217 ②应对措施
217 宫颈糜烂
217 ①症状
217 ②原因
217 ③类型
217 ④糜烂程度
217 ⑤影响
217 ⑥应对措施
218 盆腔结核
218 ①症状
218 ②原因
218 ③应对措施
218 子宫内膜异位症
218 ①症状
218 ②影响
218 ③应对措施
218 子宫脱垂
218 ①脱垂程度
218 ②症状
219 ③原因
219 ④应对措施
219 子宫颈息肉
219 ①症状
219 ②应对措施
219 子宫肌瘤
219 ①症状
220 ②应对措施
220 子宫颈癌
220 ①症状
220 ②原因
220 ③影响
220 ④应对措施
220 子宫癌
221 ①症状
221 ②原因

221 \影响
221 \应对措施
221 卵巢肿瘤
221 \症状
221 \应对措施
221 外阴癌
222 \症状
222 \应对措施
222 \预后
222 葡萄胎
222 \症状
222 应对措施
223 自然流产
223 \症状
223 \应对措施
223 习惯性流产
223 \应对措施
223 乳房肿块
223 \应对措施
224 乳腺脓肿
224 \症状
224 \应对措施
224 乳腺癌
224 \症状
224 \应对措施

儿科疾患诊治

225 新生儿肺炎
225 \症状
225 原因
225 \应对措施
225 新生儿肺透明膜病
225 \症状
225 \应对措施
225 新生儿黄疸
225 \类型
225 \症状
226 \原因
226 \应对措施
226 新生儿硬肿症
226 \症状
226 \应对措施
226 流涎
226 \原因
226 \应对措施
226 小儿高热
226 \原因
227 \应对措施
227 小儿低热
227 \原因
227 \应对措施
227 小儿呕吐
227 \原因
227 \应对措施
228 小儿惊厥
228 \原因
228 \应对措施
228 小儿腹痛
228 \原因

228 \应对措施
228 婴幼儿腹泻
228 \症状
229 \原因
229 \应对措施
229 小儿贫血
229 \原因
229 \应对措施
229 小儿厌食
229 \原因
229 \应对措施
229 小儿支气管哮喘
229 \症状
230 \应对措施
230 儿童结核病
230 \类型
230 \应对措施
230 暑热症
230 \症状
230 \应对措施
230 单纯性肥胖
230 \应对措施
230 麻疹
231 \症状
231 \影响
231 \应对措施
231 \预后
231 猩红热
231 \症状
231 \影响
231 \应对措施
231 百日咳
231 \症状
231 \原因
231 \影响
231 \应对措施
232 智力发育障碍
232 \症状
232 \原因
232 \类型及治疗
233 性早熟
233 \类型及原因
233 \应对措施

眼科疾患诊治

234 睑内翻和倒睫
234 \症状
234 \原因
234 \应对措施
234 睑外翻
234 \原因
234 \影响
234 \应对措施
234 睑腺炎
235 \应对措施
235 急性泪囊炎
235 \症状
235 \应对措施
235 慢性泪囊炎

235 \症状
235 \应对措施
235 角膜炎
235 \症状
235 \原因
235 \影响
235 \应对措施
235 上睑下垂
235 \影响
235 \应对措施
235 急性结膜炎
235 \类型
236 \应对措施
236 沙眼
236 \症状
236 \原因
236 \影响
236 \应对措施
236 巩膜炎
236 \症状
236 \应对措施
236 虹膜睫状体炎
236 \症状
236 \原因
236 \影响
236 \应对措施
237 白内障
237 \症状
237 \原因
237 \应对措施
237 视网膜脱离
237 \症状
237 \原因
237 \应对措施
237 视网膜炎症
238 \症状
238 \应对措施
238 屈光不正
238 \近视眼
238 \远视眼
238 慢性青光眼
238 \症状
239 \危害
239 \应对措施
239 斑秃病
239 \症状
239 \危害
239 \应对措施
239 糖尿病性视网膜炎
239 \危害
239 \应对措施
239 视网膜动脉闭塞
239 \应对措施
240 视网膜静脉闭塞
240 \症状
240 \危害
240 \应对措施
240 色盲
240 \症状

259 ◇症状
259 ◇应对措施
259 遗传性过敏性皮炎
259 ◇原因
259 ◇病程
259 ◇应对措施
260 色素痣
260 ◇症状
260 ◇类型
260 ◇影响
260 ◇应对措施
260 白塞氏病
260 ◇症状
260 ◇原因
260 ◇应对措施
260 粟丘疹
260 ◇症状
260 ◇类型
260 ◇应对措施

传染病与寄生虫病诊治

261 流行性感冒
261 ◇症状
261 ◇原因
261 ◇影响
261 ◇应对措施
261 病毒性肝炎
261 ◇类型
262 ◇症状
262 ◇原因
262 ◇感染对象
263 ◇应对措施
263 流行性乙型脑炎
263 ◇症状
264 ◇影响
264 ◇应对措施
264 水痘
264 ◇特点及影响
264 ◇症状
265 ◇应对措施
265 ◇预后
265 流行性腮腺炎
265 ◇症状
265 ◇原因
265 ◇应对措施
266 猩红热
266 ◇症状
266 ◇应对措施
266 狂犬病
266 ◇症状
267 ◇应对措施
267 流行性出血热
267 ◇影响
267 ◇病程
267 ◇应对措施
267 白喉
267 ◇症状
268 ◇应对措施
268 霍乱

268 ◇症状
268 ◇原因
268 ◇应对措施
269 鼠疫
269 ◇症状
269 ◇原因
269 ◇应对措施
269 细菌性痢疾
270 ◇症状
270 ◇应对措施
270 阿米巴痢疾
270 ◇症状
270 ◇原因
270 ◇影响
270 ◇应对措施
270 疟疾
271 ◇症状
271 ◇原因
271 ◇应对措施
271 钩虫病
271 ◇症状
271 ◇原因
271 ◇应对措施
271 蛔虫病
271 ◇症状
272 ◇影响
272 ◇应对措施
272 蛲虫病
272 ◇症状
272 ◇原因
272 ◇应对措施

第四卷

呼吸系统疾病诊治

274 急性支气管炎
274 ◇症状
274 ◇原因
274 ◇影响
274 ◇应对措施
274 慢性支气管炎
274 ◇症状
274 ◇原因
274 ◇应对措施
275 支气管扩张
275 ◇应对措施
275 上呼吸道感染
275 ◇症状
275 ◇原因
275 ◇影响
275 ◇应对措施
275 支气管哮喘
275 ◇症状
275 ◇原因
275 ◇应对措施
276 肺炎
276 ◇典型肺炎

276 ★SARS(严重性呼吸道综合征)
278 胸膜炎
278 ◇症状
278 ◇原因
278 ◇应对措施
278 肺气肿
278 ◇类型
278 ◇症状
278 ◇原因
278 ◇应对措施
278 肺水肿
279 ◇症状
279 ◇应对措施
279 肺脓肿
279 ◇症状
279 ◇危害
280 ◇应对措施
280 肺结核
280 ◇症状
280 ◇应对措施
280 呼吸衰竭
280 ◇急性呼吸衰竭
281 ◇慢性呼吸衰竭
281 ◇临床类型
281 ◇应对措施
281 肺癌
281 ◇症状
281 ◇原因
282 ◇类型
282 ◇应对措施
282 自发性气胸
282 ◇类型
283 ◇症状
283 ◇危害
283 ◇应对措施
283 成人呼吸窘迫综合征
283 ◇症状
283 ◇应对措施

消化系统疾病诊治

284 食管癌
284 ◇症状
284 ◇应对措施
284 ◇预后
284 食管运动失调
284 ◇症状
284 ◇应对措施
284 食管扩散性痉挛
284 ◇应对措施
284 食管狭窄
285 ◇应对措施
285 胃癌
285 ◇症状
285 ◇原因
285 ◇类型
285 ◇应对措施
285 胃下垂
285 ◇症状
285 ◇应对措施

240 ◇应对措施
240 虹膜炎
241 ◇症状
241 ◇危害
241 ◇应对措施

耳鼻、喉科疾患诊治

242 耳垢栓塞
242 ◇症状
242 ◇应对措施
242 咽鼓管阻塞
242 ◇症状
242 ◇原因
242 ◇应对措施
242 耳、鼻、咽异物
242 ◇外耳道异物
242 ◇鼻腔异物
243 ◇咽异物
243 外耳道炎
243 ◇症状
243 ◇原因
243 ◇应对措施
244 急性中耳炎
244 ◇症状
244 ◇原因
244 ◇影响
244 ◇应对措施
244 化脓性中耳炎
244 ◇症状
244 ◇影响
245 ◇应对措施
245 美尼尔氏病
245 ◇症状
245 ◇影响
245 ◇应对措施
245 ◇预后
245 先天性聋
245 ◇症状
245 ◇原因
245 ◇应对措施
245 老年性聋
245 ◇症状
246 ◇应对措施
246 慢性鼻炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇应对措施
246 过敏性鼻炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇应对措施
246 慢性鼻窦炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇影响
246 ◇应对措施
247 急性鼻窦炎
247 ◇症状
247 ◇原因

247 ◇应对措施
247 急性喉炎
247 ◇症状
247 ◇应对措施
248 慢性喉炎
248 ◇症状
248 ◇原因
248 ◇应对措施
248 急性咽炎
248 ◇症状
248 ◇原因
248 ◇影响
248 ◇应对措施
249 慢性咽炎
249 ◇原因
249 ◇应对措施
249 慢性扁桃体炎
249 ◇症状
249 ◇应对措施

口腔科疾患诊治

250 口臭
250 ◇由全身疾病引起的口臭
250 ◇由口腔疾病引起的口臭
250 ◇应对措施
250 牙龈出血
250 ◇导致牙龈出血的疾病
251 ◇应对措施
251 龋齿
251 ◇原因
251 ◇类型
251 ◇应对措施
251 牙龈炎
251 ◇症状
251 ◇原因
251 ◇应对措施
252 牙周炎
252 ◇症状
252 ◇应对措施
252 鹅口疮
252 ◇症状
252 ◇原因
252 ◇应对措施

皮肤科疾患诊治

253 单纯疱疹
253 ◇症状
253 ◇应对措施
253 疣
253 ◇寻常疣
253 ◇跖疣
253 ◇扁平疣
253 脓疱疮
254 ◇症状
254 ◇应对措施
254 毛囊炎
254 ◇症状
254 ◇应对措施
254 头癣

254 ◇类型
254 ◇应对措施
254 体股癣
254 ◇症状
255 ◇应对措施
255 手足癣
255 ◇类型及治疗
255 甲癣
255 ◇类型
255 ◇应对措施
255 疥疮
255 ◇症状
255 ◇应对措施
256 湿疹
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 冻疮
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 痱子(红色粟粒疹)
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 皮肤瘙痒症
257 ◇症状
257 ◇应对措施
257 神经性皮炎
257 ◇症状
257 ◇类型
257 ◇应对措施
257 鸡眼
257 ◇症状
257 ◇原因
257 ◇应对措施
257 玫瑰糠疹
257 ◇症状
257 ◇应对措施
257 脂溢性脱发
257 ◇症状
257 ◇应对措施
258 斑秃
258 ◇症状
258 ◇应对措施
258 臭汗症
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 黄褐斑
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 痤疮
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 酒渣鼻
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
259 白癜风

285 阑尾炎
285 ◇急性阑尾炎
286 ◇慢性阑尾炎
286 肠炎
286 ◇症状
286 ◇应对措施
286 小肠肿瘤
287 ◇症状
287 ◇危害
287 ◇应对措施
287 肠麻痹
287 ◇症状
287 ◇应对措施
287 肠梗阻
288 ◇类型
288 ◇症状
288 ◇应对措施
288 便秘
288 ◇症状
288 ◇原因
288 ◇应对措施
289 消化性溃疡
289 ◇十二指肠溃疡
289 ◇胃溃疡
289 急性胃炎
289 ◇症状
289 ◇原因
289 ◇应对措施
289 急性胰腺炎
289 ◇症状
290 ◇原因
290 ◇影响
290 ◇应对措施
290 慢性胰腺炎
290 ◇症状
290 ◇原因
290 ◇影响
290 ◇应对措施
290 直肠炎
290 ◇症状
291 ◇原因
291 ◇影响
291 ◇应对措施
291 大肠癌
291 ◇症状
291 ◇应对措施
291 脂肪肝
292 ◇症状
292 ◇原因
292 ◇应对措施
292 酒精性肝病
293 ◇原因
293 ◇应对措施
294 细菌性肝脓肿
294 ◇症状
294 ◇防治措施
294 阿米巴肝脓肿
294 ◇症状
294 ◇应对措施

294 肝硬化
294 ◇症状
295 ◇原因
295 ◇影响
295 ◇应对措施
295 胆囊结石
295 ◇症状
295 ◇原因
296 ◇应对措施
296 胆囊癌
296 ◇症状
296 ◇应对措施
296 胆道蛔虫症
296 ◇症状
296 ◇应对措施

■ 循环系统疾病诊治

297 风湿热
297 ◇症状
297 ◇原因
297 ◇影响
297 ◇应对措施
297 风湿性心脏病
297 ◇类型及症状
298 ◇影响
298 ◇应对措施
298 高血压
298 ◇原因
298 ◇影响
298 ◇应对措施
298 低血压
299 ◇症状
299 ◇原因
299 ◇应对措施
299 先天性心血管病
299 ◇原因
299 ◇应对措施
299 感染性心内膜炎
299 ◇症状
300 ◇类型
300 ◇原因
300 ◇影响
300 ◇预后
300 主动脉瓣狭窄
300 ◇症状
300 ◇原因
300 ◇危害
300 ◇应对措施
301 主动脉瓣关闭不全
301 ◇症状
301 ◇危害
301 ◇应对措施
301 二尖瓣狭窄
301 ◇症状
301 ◇危害
301 ◇应对措施
301 肺动脉瓣狭窄
301 ◇症状
302 ◇应对措施

302 心绞痛
302 ◇症状
302 ◇影响
302 ◇应对措施
303 ◇预后
303 静脉曲张形成
303 ◇症状
303 ◇应对措施
303 静脉曲张
303 ◇症状
304 ◇危害
304 ◇应对措施
304 动脉硬化
304 ◇症状
304 ◇类型
304 ◇原因
305 ◇应对措施
305 心包炎
305 ◇急性心包炎
305 ◇缩窄性心包炎
305 雷诺氏病
305 ◇症状
306 ◇应对措施
306 指(趾)青紫症
306 ◇原因
306 ◇应对措施
306 伯格氏病
306 ◇症状
306 ◇原因
306 ◇危害
306 ◇应对措施
307 坏疽
307 ◇类型
307 ◇症状
307 ◇应对措施
307 冠心病
307 ◇症状
307 ◇危害
307 ◇应对措施
307 心律失常
308 ◇窦性心动过速
308 ◇窦性心动过缓
308 ◇心房颤动
308 心力衰竭
308 ◇症状
308 ◇原因
308 ◇应对措施
308 ◇预后

■ 血液与造血系统疾病诊治

309 贫血
309 ◇症状
309 缺铁性贫血
309 ◇症状
309 ◇原因
309 ◇应对措施
309 ◇预后
309 地中海贫血
310 ◇症状

310 ◇危害
310 ◇应对措施
310 溶血性贫血
310 ◇症状
310 ◇原因
310 ◇应对措施
310 再生障碍性贫血
310 ◇症状
311 ◇原因
311 ◇危害
311 ◇应对措施
311 血红蛋白病
311 ◇症状
311 ◇应对措施
311 巨幼红细胞性贫血
311 ◇症状
311 ◇原因
311 ◇应对措施
312 白血病
312 ◇症状
312 ◇原因
312 ◇应对措施
312 过敏性紫癜
312 ◇症状
312 ◇原因
312 ◇影响
312 ◇应对措施
313 血小板减少性紫癜
313 ◇症状
313 ◇原因
313 ◇应对措施
313 血友病
313 ◇症状
313 ◇应对措施
313 粒细胞缺乏症
313 ◇症状
314 ◇原因
314 ◇应对措施
314 多发性骨髓瘤
314 ◇症状
314 ◇应对措施
314 淋巴瘤
314 ◇症状
315 ◇危害
315 ◇应对措施
315 霍奇金氏症
315 ◇症状
315 ◇应对措施
315 恶性组织细胞病
315 ◇症状
315 ◇防治措施

神经系统疾病诊治

316 面神经麻痹
316 ◇症状
316 ◇影响
316 ◇应对措施
316 癫痫
317 ◇原因

317 ◇应对措施
317 记忆障碍
317 ◇原因
317 ◇影响
318 多发性神经炎
318 ◇类型
318 ◇影响
318 ◇应对措施
318 重症肌无力
318 ◇症状
318 ◇原因
318 ◇影响
318 ◇应对措施
318 ◇预后
318 颈椎病
318 ◇症状
318 ◇影响
319 应对措施
319 晕厥
319 ◇症状
319 ◇原因
319 ◇应对措施
319 帕金森氏病
319 ◇症状
319 ◇原因
319 ◇影响
320 ◇应对措施
320 神经痛
320 ◇原因
320 ◇应对措施
320 偏头痛
320 ◇症状
320 ◇原因
321 ◇影响
321 ◇应对措施
321 三叉神经痛
321 ◇症状
321 ◇影响
321 ◇应对措施
321 坐骨神经痛
321 ◇症状
321 ◇原因
322 ◇应对措施
322 眩晕
322 ◇原因
322 ◇应对措施
322 脊髓压迫症
322 ◇症状
322 ◇原因
322 ◇应对措施
322 脊髓空洞症
322 ◇症状
323 ◇病因
323 ◇应对措施
323 脑膜炎
323 ◇症状
323 ◇应对措施
323 脑溢血
323 ◇症状

323 ◇病因
323 ◇应对措施
324 运动神经元疾病
324 ◇类型及症状
324 ◇影响
324 ◇应对措施
324 遗传性共济失调
324 ◇症状
324 ◇应对措施

内分泌与代谢系统疾病诊治

325 下丘脑综合征
325 ◇病因
325 ◇症状
325 ◇应对措施
325 巨人症与肢端肥大症
325 ◇症状
326 ◇应对措施
326 垂体性侏儒
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 肾上腺皮质功能减退症
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 甲状腺肿
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 甲状腺功能亢进
326 ◇症状
327 ◇应对措施
327 糖尿病
327 ◇症状
327 ◇原因
327 ◇应对措施
327 肥胖症
327 ◇症状
327 ◇原因
327 ◇应对措施
327 高脂蛋白血症
327 ◇原因
327 ◇应对措施

泌尿系统疾病诊治

328 急性肾小球肾炎
328 ◇症状
328 ◇原因
328 ◇应对措施
328 ◇预后
328 慢性肾小球肾炎
328 ◇症状
328 ◇原因
328 ◇类型
329 ◇应对措施
329 尿崩症
329 ◇症状

329 ◇原因
329 ◇应对措施
329 蛋白尿
329 痛风
329 ◇症状
329 ◇原因
329 ◇危害
329 ◇应对措施
330 尿毒症
330 ◇症状
330 ◇原因
330 ◇应对措施
330 肾下垂
330 ◇症状
330 ◇应对措施
330 前列腺炎
330 ◇症状
330 ◇应对措施
330 肾积水
330 ◇症状
331 ◇原因
331 ◇影响
331 ◇应对措施
331 急性肾功能衰竭
331 ◇原因
331 慢性肾功能衰竭
331 ◇症状
331 ◇原因
332 ◇应对措施
332 前列腺增生
332 ◇症状
332 ◇影响
332 ◇应对措施
332 膀胱炎
332 ◇症状
332 ◇应对措施
332 尿结石
332 ◇应对措施
333 前列腺癌
333 ◇症状
333 ◇应对措施
333 乳糜尿
333 ◇原因
333 ◇应对措施
333 睾丸炎
333 ◇症状
333 ◇应对措施
333 压力性尿失禁
333 ◇原因
333 ◇应对措施
334 尿路感染
334 ◇应对措施
334 膀胱癌
334 ◇原因
334 ◇症状
334 ◇应对措施
335 急性淋巴管炎
335 ◇症状
335 ◇原因

335 ◇应对措施
335 急性淋巴结炎
335 ◇症状
335 ◇原因

普通外科疾病诊治

335 ◇应对措施
335 疝
335 ◇症状
335 ◇影响
335 ◇应对措施
336 疝
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 丹毒
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 嵌甲
336 ◇病因与症状
336 ◇应对措施
336 甲沟炎
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 破伤风
336 ◇症状
336 ◇原因
337 ◇应对措施
337 溃疡
337 ◇原因
337 ◇类型
337 ◇应对措施
337 甲状腺肿瘤
337 ◇类型及症状
337 ◇应对措施
338 颈淋巴结结核
338 ◇症状
338 ◇原因
338 ◇应对措施
338 腹股沟疝
338 ◇斜疝
339 ◇直疝
339 脐疝
339 ◇症状
339 ◇应对措施
339 痔
339 ◇症状
339 ◇原因
340 ◇类型
340 ◇分级
340 ◇应对措施
340 急性胆囊炎
340 ◇症状
340 ◇影响
340 ◇应对措施
340 下肢静脉曲张
340 ◇症状

340 ◇原因
340 ◇应对措施
340 动脉栓塞
341 ◇症状
341 ◇原因
341 ◇应对措施
341 血管瘤
341 ◇毛细血管瘤
341 ◇海绵状血管瘤
341 ◇蔓状血管瘤
341 肾移植
341 ◇适应证
341 ◇移植方法及排斥反应
341 ◇影响
341 心脏移植
342 ◇适应证
342 ◇排斥反应
342 骨髓移植
342 ◇适应证
342 ◇移植方法
342 ◇影响
342 皮肤移植
342 ◇适应证
342 ◇移植方法
342 角膜移植
342 ◇适应证
342 ◇供体角膜
342 ◇移植方法
342 脂肪抽吸术
342 ◇适应证
342 ◇手术须知
342 ◇影响

骨科疾病诊治

343 锁骨骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
343 肱骨干骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
343 肱骨外科颈骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
344 肱骨髁上骨折
344 ◇症状
344 ◇原因
344 ◇影响
344 ◇应对措施
344 前臂骨折
344 ◇症状
344 ◇原因
344 ◇骨折部位
344 ◇应对措施
344 桡骨下端骨折
344 ◇症状
344 ◇原因

344 ○应对措施
344 股骨颈骨折
344 ○症状
345 ○原因
345 ○影响
345 ○应对措施
345 股骨干骨折
345 ○症状
345 ○原因
345 ○应对措施
345 髌骨骨折
345 ○症状
345 ○原因
345 ○应对措施
345 踝部骨折
345 ○症状
345 ○原因
345 ○应对措施
345 胫腓骨骨折
345 ○症状
346 ○原因
346 ○应对措施
346 脊柱骨折
346 ○症状
346 ○原因
346 ○应对措施
346 骨盆骨折
346 ○症状
346 ○原因
346 ○应对措施
346 关节内骨折
346 ○应对措施
346 关节脱位
347 ○症状
347 ○类型
347 ○应对措施
347 手外伤
347 ○手外伤类型
348 ○治疗目的
348 ○处理原则
348 ○手术前锻炼
348 膝部损伤
348 ○半月板损伤
348 ○韧带损伤
349 类风湿性关节炎
349 ○症状
349 ○应对措施
349 断肢(指)再植
349 ○断肢(指)再植条件
349 ○断肢再植须知
349 下肢神经损伤
349 ○症状
349 ○应对措施
349 骨质疏松症
349 ○症状
350 ○分类
350 ○原因
350 ○应对措施
350 平足症

350 ○症状
350 ○应对措施
350 脊柱侧凸
350 ○原因
350 ○应对措施
351 急性腰扭伤
351 ○症状
351 ○原因
351 ○应对措施
351 肩周炎
351 ○症状
351 ○原因
351 ○应对措施
351 腰肌劳损
351 ○症状
351 ○原因
351 ○应对措施
351 腰椎间盘突出症
351 ○症状
351 ○原因
352 ○应对措施
352 化脓性骨髓炎
352 ○急性骨髓炎
352 ○慢性骨髓炎
352 化脓性关节炎
352 ○症状
352 ○原因
352 ○应对措施
352 骨关节炎
352 ○症状
352 ○原因
352 ○应对措施
353 大骨节病
353 ○症状
353 ○原因
353 ○应对措施
353 先天性髌关节脱位
353 ○症状
353 ○原因
353 ○应对措施
353 腱鞘炎
353 ○屈指肌腱鞘炎
353 ○桡骨茎突腱鞘炎
353 ○应对措施
353 滑囊炎
353 ○症状
353 ○应对措施

精神科疾病诊治

354 精神分裂症
354 ○症状
354 ○影响
354 ○应对措施
354 神经性厌食
354 ○症状
354 ○原因
354 ○应对措施
354 焦虑性神经症
354 ○症状

354 ○原因
354 ○应对措施
354 儿童孤独症
355 老年性痴呆
355 ○症状
355 ○原因
355 ○应对措施
355 抑郁性神经症
355 ○症状
355 ○原因
355 ○应对措施
355 轻躁狂
355 ○影响
355 癔症
355 ○症状
355 ○应对措施
356 恐怖性神经症
356 ○症状
356 ○原因
356 ○应对措施
356 自杀
356 ○原因
356 ○应对措施

第五卷

自我保健护理

358 眼睛护理
358 ○眼睛检查
358 ○色盲
358 ○隐形眼镜
359 耳鼻护理
359 ○鼻出血
360 ○鼻鼻涕
360 ○清除耳垢
360 口腔卫生
360 ○牙齿护理
361 ○口腔溃疡
361 ○口臭
361 ○龋齿
361 头发护理
361 ○发质的识别
362 ○洗发的方法
362 ○头发的日常护理
362 ○头发的梳理
363 ○头发常见病护理
363 指甲护理
363 ○指甲护理原则
363 ○指甲与疾病
364 皮肤护理
364 ○皮肤类型
364 ○护肤原则
364 ○护肤技巧
366 ○食物美容
366 ○面部美容操
367 ○除皱术
367 ○防晒策略

368 双手护理
368 ◇护理方法
368 腿部护理
368 ◇腿部健美原则
368 双脚护理
369 ◇护理措施
369 颈部护理
369 ◇护理措施
369 ◇颈部美容操
369 ◇落枕的治疗
370 体毛问题
370 ◇剃除体毛
370 ◇脱毛剂
370 体重问题
370 ◇控制体重
370 ◇体重评估方法
371 ◇减肥方法
371 睡眠问题
371 ◇睡眠与做梦
371 ◇睡眠与失眠
371 ◇睡眠与枕头
371 ◇睡眠与床
372 健康自我观察
372 ◇男性自我了解
372 ◇男性自我保健和检查
372 ◇女性自我了解
373 ◇女性自我保健和检查
373 ◇阴道窥镜检查

家庭疾病护理

374 一般性家庭护理
374 ◇安排病房
374 ◇铺整病床
374 ◇测体温
375 ◇测量血压
375 ◇数脉搏
375 ◇观察呼吸
375 ◇注射
376 ◇换药
376 ◇热敷
377 ◇冷敷
377 ◇传染病的隔离与消毒
378 ◇饮食
378 ◇服药
378 ◇给患者清洁
378 ◇防止褥疮
379 ◇症状处理
379 特殊人群护理
379 ◇患儿护理
379 ◇护理老年患者
380 ◇发热患者护理
380 ◇昏迷患者护理
381 ◇心肌梗塞患者护理
381 ◇心力衰竭患者护理
382 ◇偏瘫患者护理
382 ◇截瘫患者护理
383 ◇腹部外科术后护理
383 ◇胸外科术后护理
384 ◇神经外科术后护理

384 ◇泌尿外科术后护理
385 ◇膀胱癌术后的特殊护理
385 ◇肾脏术后的特殊护理
385 ◇前列腺术后的特殊护理
385 ◇包皮环切术后护理
386 ◇骨折患者护理
386 ◇放、化疗期间患者护理
387 ◇康复期患者护理
388 家庭小药箱
388 ◇配备小药箱的原则及内容
388 ◇内服药
389 ◇外用药
389 ◇避孕器具
389 ◇器械敷料类
389 ◇贮存药物须知
389 ◇使用药物须知
390 ◇药物的不良反应
390 ◇如何合理用药
391 预防接种
391 ◇卡介苗
391 ◇OT 试验针
391 ◇白百破三联疫苗
392 ◇麻疹弱毒疫苗
392 ◇小儿麻疹糖丸
392 ◇乙型脑炎疫苗
392 ◇流脑疫苗
393 ◇乙型肝炎疫苗
393 ◇腮腺炎疫苗
393 ◇狂犬病疫苗和血清
393 ◇隐性疾病的预防

急救自救护理

394 急救原则
394 ◇评估危险情况
394 ◇检查患者情况
395 ◇施行急救程序
395 急救常识
395 ◇止血
397 ◇包扎
398 ◇骨折固定
398 ◇搬运患者
399 ◇心肺复苏
401 ◇电话急救
402 日常意外自救及急救
402 ◇遭遇雷击
402 ◇遭遇火灾
403 ◇灭火器种类及用途
404 ◇高空坠落伤
405 ◇中暑
406 ◇触电
407 ◇溺水
408 ◇烧伤
408 ◇毒蛇咬伤
410 ◇毒虫咬伤
411 ◇狗咬伤
411 ◇猫咬伤
411 ◇骨折
411 ◇断肢(指、趾)伤
412 ◇腹部外伤

412 ◇胸部外伤
413 ◇急腹症
413 ◇脊柱、脊髓损伤
414 ◇泌尿系统损伤
414 ◇自发性气胸
414 ◇颅脑外伤
416 ◇气管异物
416 ◇外阴损伤
416 ◇阴道损伤
416 ◇产后出血
417 ◇自杀
417 ◇车祸
418 疾病及中毒急救
418 ◇惊厥(抽搐)
419 ◇晕厥
419 ◇休克
420 ◇昏迷
420 ◇高血压危象
420 ◇中风
420 ◇心动过缓
420 ◇心动过速
421 ◇心力衰竭
421 ◇心脏骤停
422 ◇心绞痛
422 ◇心肌梗塞
422 ◇咯血
423 ◇铅中毒
423 ◇汞中毒
423 ◇铬中毒
423 ◇镉中毒
424 ◇铍中毒
424 ◇砷中毒
424 ◇汽油中毒
425 ◇溴甲烷中毒
425 ◇苯中毒
425 ◇甲醇中毒
425 ◇一氧化碳中毒
426 ◇硫化氢中毒
426 ◇二硫化碳中毒
426 ◇氨中毒
427 ◇氟中毒
427 ◇氰化物中毒
427 ◇服毒急救
427 ◇碱灼伤
428 ◇酸灼伤
428 ◇有机磷农药中毒
428 ◇氨基甲酸酯类农药中毒
428 ◇拟除虫菊酯类农药中毒
429 ◇杀虫脒农药中毒
429 ◇河豚中毒
429 ◇蟾蜍中毒
430 ◇毒蕈中毒
430 ◇苦杏仁中毒
431 ◇曼陀罗中毒
431 ◇蓖麻子中毒
431 ◇亚硝酸盐中毒
431 ◇酒精中毒
432 ◇灭鼠药中毒
432 ◇误服药物

432 催眠药物中毒
433 水中急救
433 汽车沉入水中
434 人落水中
435 游泳抽筋
436 被激浪所困
437 营救溺水者
440 从船上落水
441 自制浮力器具
442 掉入冰窟
443 踏破冰层落水

第六卷

人的自然属性问题

446 人类与近亲
450 人类的起源
454 遗传学

人的性心理问题

461 性心理
464 性健康
466 性畸形

人的性生理问题

468 男性性反应
469 女性性反应
473 女性性功能障碍与疾病
475 男性性功能障碍及疾病
483 性传播疾病
483 淋病
483 梅毒
483 软下疳
484 生殖器疱疹
485 滴虫病
485 非淋球菌尿道炎
485 生殖腺念珠菌病
485 尖锐湿疣
486 艾滋病

夫妻间性爱问题

488 做爱
488 营造氛围
488 发现性敏感区
490 抚慰伴侣
490 性姿势
493 性反应周期
493 兴奋期
493 平台期
493 高潮期
493 消退期
494 避孕
494 体外射精
494 冲洗阴道
494 体温法
494 阴道隔膜法
495 杀精法

495 避孕套
496 避孕环
496 避孕药
496 避孕激素避孕法
497 避孕套避孕
497 有关避孕药的一些问题
498 绝育手术
498 女子绝育
498 男子避孕与节育
499 人工流产
499 如何知道你怀孕了
499 人工流产法

不育和不孕

501 类型
501 男性不育原因
501 女性不孕原因
502 人工授精
502 利用丈夫精子行人工授精
502 利用献精者精子行人工授精

妊娠及分娩问题

504 妊娠期保健
504 身体的变化
506 胎数
506 妊娠期饮食
508 妊娠期的体能活动
509 预产期
509 产前检查
509 超声检查
509 测定胎儿成熟度
510 胎儿镜检查
510 孕期反应
510 呕吐
510 腹痛
510 肾灼热
511 尿频
511 皮肤瘙痒
511 腰背痛
512 下肢抽筋
512 静脉曲张
512 便秘
512 痔疮
512 贫血

分娩期保健

513 临产征兆
513 胎膜早破
513 分娩的三个产程
515 分娩动作技巧
516 缓解分娩疼痛须知
517 产科异常问题
517 早产
517 胎儿臀位
518 胎儿横位
518 宫外孕
519 自然流产
519 难产
519 羊水过多
520 羊水过少
521 胎儿宫内死亡

521 妊娠高血压综合征
521 先兆子痫和子痫
522 过期妊娠
522 脐带脱垂
522 胎盘滞留
522 引产
523 外阴切开术
523 剖腹产术
524 产褥期保健
524 身体变化
524 子宫收缩痛
525 子宫复旧不全
525 尿潴留
525 发热
526 产后中暑
526 产褥感染
526 清洁卫生
526 饮食营养
526 产后检查
527 产后性生活
527 哺乳期保健
527 乳母的膳食
527 母乳喂养的好处
528 人工喂养
528 科学哺乳方法
528 母乳过少
529 乳房过胀
529 吸奶器的使用
529 哪些妇女不宜哺乳
530 产妇服药禁忌
530 断奶和退奶

R161-49
X814



郑州大学 *04010169557*

4

情景彩图健康圣经

疾病防治

- 呼吸系统疾病诊治
- 消化系统疾病诊治
- 循环系统疾病诊治
- 血液与造血系统疾病诊治
- 神经系统疾病诊治
- 内分泌和代谢系统疾病诊治
- 泌尿系统疾病诊治
- 普通外科疾病诊治
- 骨科疾病诊治
- 精神科疾病诊治



R161-49
±204
X814

2005.6.12

呼吸系统疾病诊治

中医诊治

证方① 主治 慢性支气管炎，咳嗽，有痰。

方：杏仁9g，白芍、半夏、厚朴各6g，麻黄、桂枝、甘草各5g，茯苓、五味子、细辛各3g。

加水煎沸15分钟，滤出药液，再加水煎20分钟，去渣，两煎所得药液兑匀，分服。日1~2剂。

证方② 主治 慢性支气管炎。

方：苇茎24g，白茅根、生石膏各18g，瓜蒌、沙参各15g，厚朴12g，杏仁、半夏、黄芩、苏子、苏叶、橘红各9g，川贝母、麻黄、甘草各6g。

煎服法同证方①，日1剂。

证方③ 主治 慢性支气管炎。

方：川贝母120g，老母鸡1只。

将鸡杀死，去毛及内脏，把川贝母放入肚内，用线缝好，用砂锅煮熟，汤肉3次分服，最后把鸡骨和川贝母捣碎再煮汤喝。

流鼻涕，打喷嚏是上呼吸道感染的显著症状。

急性支气管炎

由各种原因导致的肺部支气管发生的急性炎症。

◆ 症状

- ▲ 呼吸时带有哮鸣声。
- ▲ 持久的长时间咳嗽。
- ▲ 痰呈黄色或略带绿色。
- ▲ 全身不适，食欲不振，头痛，发热。

◆ 原因

多种不同的病菌或病毒侵入气管的内壁，均可引起发炎，肿胀，分泌物增多，以致气管变窄而引起咳嗽，病菌毒素则使全身感觉不适，出麻疹常会并发急性支气管炎。

◆ 影响

婴儿和老年人如患上急性支气管炎，多较为严重，因为有时会导致肺炎。

◆ 应对措施

预防

避免吸烟或进吸烟场所。急性支气管炎患者，晚上睡觉卧室温度不宜过低。

一般性措施

- ▲ 在暖和的环境中卧床休息3天。
- ▲ 多喝热饮料，并在医生的指导下服用适当止咳药物。
- ▲ 患者减少体力活动，以减低引发肺炎的可能。
- ▲ 如并发肺炎，应用抗生素治疗。

慢性支气管炎

咳嗽，咳痰为主要症状，或伴有喘息，每年发病持续3个月，并连续两年或以上。

◆ 症状

- ▲ 晨起咳嗽，咳痰。
- ▲ 呼吸困难，有时伴哮喘。
- ▲ 初期伴随感冒或流感发作。到了晚期，即使是轻微的伤风感冒也会引起严重的发作。

◆ 原因

是多种因素长期相互作用的综合结果。

感染

反复的病毒和细菌感染，是造成慢性支气管炎的病理演变和疾病加重的基本原因。

有害气体的影响

刺激性的烟雾，大气污染等的慢性刺激，是慢性支气管炎发生的原因之一。

过敏因素

对许多过敏性抗原包括尘埃、尘螨、花粉等过敏，是产生喘息性慢性支气管炎的原因之一。

老年生理机能退化因素

老年人由于组织呈退行性变化，呼吸道防御功能退化，免疫球蛋白减少和吞噬细胞功能减退，也为发病的原因之一。

其他因素

过度疲劳，酗酒，慢性消耗性疾病，鼻窦炎，胸廓畸形和维生素A、C缺乏等均为慢性支气管炎发病的重要因素。

◆ 应对措施

▲ 戒烟与积极防治感冒是预防慢性支气管炎发作的有效措施。

▲ 加强体格锻炼，提高抗病能力，改善环境卫生，减少大气污染，对防病治病十分重要。

▲ 发作期应在医院接受正规治疗，一般以控制感染，祛痰，镇咳和平喘为主，抗菌药物的使用应及时、有效，足量，感染控制后即停用。用祛痰药能促进痰液引流，有利于感染的控制。平喘同哮喘的治疗。

▲ 缓解期采用三联支气管炎菌苗治疗，可以提高机体抗病能力，减少或减慢支气管炎的急性发作。



支气管扩张

几种肺部疾患引起的组织损害:



郑州大学 *04010169557*

支气管扩张是支气管壁由于组织结构的损伤和变化,形成不可逆的扩张与变形,是常见的慢性支气管化脓性疾病。临床上主要表现为慢性咳嗽。大量脓痰及反复咯血。多见于儿童和青年。

应对措施

诊断

通过胸部X线检查,断层CT扫描检查可以明确支气管扩张的诊断。

治疗

▲对于症状严重,病变范围局限的可考虑手术治疗,以达到根治的目的。

▲保守治疗主要是通过保持支气管引流通畅,增强体质和及时控制感染来达到稳定病情的目的。

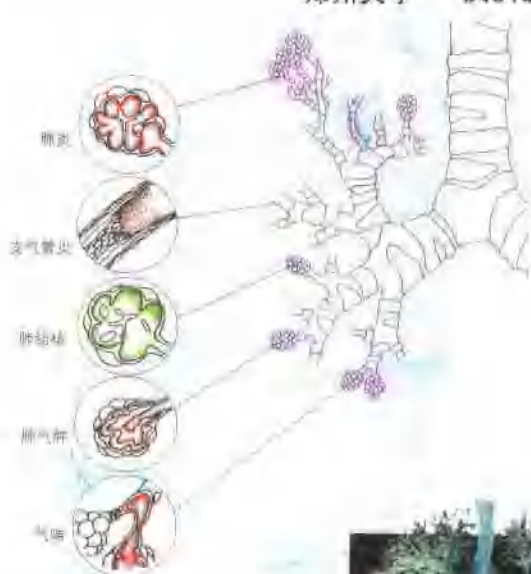
▲应促使支气管扩张患者尽量将痰液咳出,这样可以减少继发感染的机会。

预防

▲平时应锻炼身体,增强体质,预防呼吸道感染。

▲在饮食方面要忌烟、酒,慎用辛辣刺激性食物,食物不宜太咸。

▲有呼吸道感染时宜进半流质食物,多饮水,以稀释痰液并有利于排痰。



气管与支气管树

气管与支气管树

10~12cm 长的气管似一弹性管道延伸于喉与支气管之间。由于其结构的特点而能使空气保持流动。其前外侧壁由16~20个被环韧带连在一起的马蹄形透明软骨组成,其后壁称为膜壁,由结缔组织及肌肉将软骨封闭为环形。

中医诊治

证方① 主治:支气管扩张,咳嗽气喘,咯血,低热。
方:百合、白芨、白部、麦门冬、天门冬、冬瓜子各50g,研成粉末,压片,片重0.5g,每次服10片,日服3~4次。

证方② 主治:支气管扩张,咯血。
方:夜交藤24g,沙参、苦根各15g,紫菀12g,青蒿、栀子、浮小麦、天门冬、麦门冬、茯苓、茯苓各10g,川贝母、知母、甘草各9g。

加水煎沸15分钟,滤出药液,再加水煎20分钟,去渣,两煎所得药液兑匀,分服,日两剂。

上呼吸道感染

简称上感,是十分容易传染的病毒感染,可继发细菌感染。一般人习惯称之为感冒,而中医所说的感冒与西医所说的上感并不完全相同。一般年老体弱者,婴儿和幼童,有病在身或持续发热3天以上的人对此病的抵抗力特别弱。病毒可使黏膜上呼吸道感染,特别是会使鼻黏膜肿胀发炎。

患者的鼻咽部有大量病毒,可通过飞沫传染别人。

症状

- ▲喉痛,头痛,前额有胀满之感。
- ▲鼻塞,流涕,经常打喷嚏。
- ▲干咳,喉头发痒。
- ▲食欲不振,精神萎靡。

原因

患慢性疾病,疲倦,精神上受到压力或抑郁者,较易受到感染。

影响

可导致鼻塞,肺,耳等部位发炎。

应对措施

- ▲设法降低患者体温。
- ▲用温水替婴儿或儿童擦擦身体,可降低体温及减轻病情。
- ▲多喝饮料,特别是冷饮,以补充失去的水分并有助于降低体温。
- ▲蒸汽吸入也会对患者有帮助。
- ▲不吸烟并避开烟雾。
- ▲服用适量止痛退热药,有助于降低体温。
- ▲润喉的糖浆剂和止咳药可以减轻干咳和喉头发痒的症状。
- ▲不要用滴鼻剂,这些药物虽有即时缓和鼻塞的功效,但药力消失后,鼻塞可能更趋严重。
- ▲多睡觉或多在床上休息,有助于康复。

支气管哮喘

肺部的细小支气管管壁发炎肿胀,其中部分受黏液阻塞,或者因支气管痉挛而变窄,呼吸时便会发出哮喘音,这就是支气管哮喘。

本病极易遗传,可能于童年或青春期发病。

症状

- ▲咳嗽,呼吸困难,伴有哮喘音,呼气比吸气困难。
- ▲面部呈紫蓝色。
- ▲脉搏急促,每分钟90次以上。

原因

本病是一种常见的呼吸道过敏疾病,对某些物品反应过敏,如灰尘,动物毛皮,花粉,食物等都可引发哮喘。精神因素也很重要,如焦



在拥挤的墨西哥城，儿童们戴上外科医生用的口罩以防止吸入被污染的空气。

肺炎的治疗

肺炎是自然防御机能减低的人的一种常见疾病。这些人包括：

接受过器官移植、服用免疫抑制药物以防对移植产生排斥作用的人。

接受类固醇或细胞毒类药物治疗的白血病患者、何杰金氏病(恶性淋巴瘤)以及其他类型癌症的患者。因为这些药物会抑制身体的免疫系统。

服用类固醇或类似药物的某种慢性疾病(如类风湿性关节炎)患者。

自然防御系统被疾病本身破坏的艾滋病患者(即获得性免疫缺陷综合征患者)。

在这些情况下，微生物(巨细胞病毒或卡氏肺囊虫)会引起肺炎，但对身体健康的人通常并不会构成威胁。这些条件性感染的发作缓慢而隐蔽。因此受感染的人在最初只觉得无精打采、乏力，可能会有点发热及下咽。稍后，较为常见的肺炎症状出现了——如气促、胸膈疼痛及发热等。

对肺炎作诊断，要以实验室的实验作为依据。其中有种检测叫做支气管肺泡灌洗液检查，也就是利用支气管镜来采取一部分肺组织样本。然后在实验室中检验的方法。由于肺炎有许多的差异，因此对其预后也无法作出笼统的结论。

世界卫生组织正式确认，引起SARS的病原体是冠状病毒的一个变种，以前没有在人体内发现过。因为SARS病毒电子显微照片。

虑或过度兴奋时，也会发作。

应对措施

诊断

有下列情况之一者，应及时去医院。

- ▲儿童呼吸时带有哮鸣音；
- ▲呼吸困难。患者烦躁不安；
- ▲面部、嘴唇或肢端发绀；
- ▲吸气时，下胸膈显著向内收缩；
- ▲脉搏达每分钟90次以上；
- ▲哮鸣音持续已有数日。

治疗

对症下药，缩短急性哮喘发作时间，防止和减轻症状，并应用抗生素治疗呼吸道感染。

预防

哮喘无法预防，但若注意以下几点，也许可减少发作：

- ▲减少接触过敏物质
- ▲不吸烟。
- ▲及早治疗上呼吸道感染。

肺炎

由多种病原微生物，包括细菌、病毒、真菌、支原体、衣原体等，及物理、化学、过敏等因素引起的肺部炎症。是一种常见病。多发病。

典型肺炎

主要由肺炎链球菌等常见细菌引起的大叶性肺炎或支气管肺炎，称为典型肺炎。约占肺炎的80%。

症状

- ▲持久干咳，呼吸十分急促。
- ▲发高热。
- ▲单侧或双侧胸痛，呼吸和咳嗽时胸痛加剧。
- ▲有少量痰，可能含有血丝。

SARS的命名者，世界上首位为防治SARS而殉职的意大利医生马利亚尼。



应对措施

应在医院接受正规治疗。胸部X线片将有助于诊断，若诊断是细菌性肺炎，可用抗生素治疗。病情基本好转后，再次拍片复查，尤其对儿童和中老年人相当有必要。患者在治疗期间应卧床休息。多喝开水。

★ SARS

(严重急性呼吸道综合征)

非典型肺炎是由支原体、衣原体、军团菌、立克次体、病毒以及其他一些不明微生物引起的肺炎。“非典型肺炎”的名称起源于1930年末，与典型肺炎相对应。其临床特点常为隐匿性起病。多为干咳、偶见咯血。肺部听诊较少阳性体征。X线胸片主要表现为间质性浸润。非典型肺炎的病原体主要包括肺炎支原体、肺炎衣原体、鹦鹉热衣原体、军团菌和贝氏立克次体(引起Q热肺炎)、病毒或其他不明的引起肺炎的病原体。SARS(严重急性呼吸道综合征)相关冠状病毒为近期流行的非典型肺炎的病原体，该病毒是一种新发现的冠状病毒。

症状

患者通常以发热(体温38℃以上)为首次症状，多为高热，并可持续1~2周以上，可伴有寒战或其他症状，包括头痛、全身酸痛和不适、乏力，部分患者在早期也会有轻度的呼吸道症状(如咳嗽、咽痛等)。发病2~7天后，患者会有干咳、少痰、呼吸困难，少数进展为急性呼吸窘迫综合征。约10%的患者需要机械性通气。血液化验时白细胞数大多正常或降低。胸部X线片显示出不同程度的肺炎改变。

传播途径

大量流行病学调查结果提示，该病的传播途径可能是通过近距离空气飞沫传播，以及接触患者呼吸道分泌物和密切接触。传播模式为：

▲直接吸入含有病原体的空气飞沫和尘埃造成传播。

▲通过手接触呼吸道分泌物所污染的物品、用具、玩具等，经口鼻而传播。

▲密切接触传播。指治疗、护理、探视患者、与其共同生活，直接接触其呼吸道分泌物或体液。

治疗

▲一般性治疗。临床休息，避免劳累和剧烈咳嗽。

▲对症治疗。为本病重要治疗手段。①对发热超过38℃者，全身酸痛明显者可使用解热镇痛药。对高热者采取冰敷、酒精擦浴等物理降温措施。②对咳嗽、咳痰者给予镇咳、祛痰药。③有心、肝、肾等器官功能损害，应该作相应的处理。④对气促明显，轻度低氧血症者，应及时给予持续鼻导管吸氧。⑤对虚弱者注意补液及纠正水电解质平衡紊乱。⑥对白细胞减少明显者应做相应处理。

