



Take
Care
of
Yourself



每个中国家庭都应该拥有这本书

家庭 医学全书

【原著第九版】

【美】

唐纳德·M·维克里 (Donald M.Vickery)

詹姆斯·F·弗赖斯 (James F.Fries)

主编

韩萍萍 周娜 孙邈 等译



化学工业出版社
米立方出版机构

Take
Care
of
Yourself



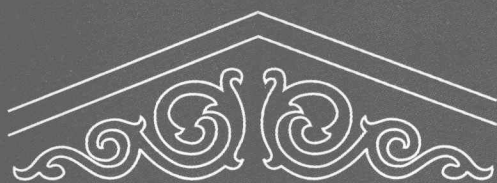
中国疾病预防控制中心

家庭 医学全书

中国疾病预防控制中心

—— 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 ——
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心



Take
Care
of
Yourself



家庭 医学全书

【原著第九版】

【美】

唐纳德·M·维克里 (Donald M.Vickery)

詹姆斯·F·弗赖斯 (James F.Fries)

主编

韩萍萍 周娜 孙邈 等译



化学工业出版社

米立方出版机构

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医学全书/ [美] 维克里 (Vickery, D. M.), [美] 弗赖斯 (Fries, J. F.) 主编; 韩萍萍, 周娜, 孙邈等译. —北京: 化学工业出版社, 2010. 2

书名原文: Take Care of Yourself

ISBN 978-7-122-07490-4

I. 家… II. ①维…②弗…③韩… III. 家庭医学 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 243807 号

Take Care of Yourself, 9th edition by Donald M. Vickery & James F. Fries

ISBN 978-0-7382-1348-4

Copyright © 2009 by Donald M. Vickery and James F. Fries. All rights reserved.
Authorized translation from the English language edition published by Da Capo Press, a member of Perseus Books Group.

本书中文简体字版由 Da Capo Press 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-3459

责任编辑: 赵玉欣

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 边涛

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张 19¼ 字数 317 千字 2010 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00 元

版权所有 违者必究



前言

CONTENTS

“保重!”。我们通常使用这个词语来表达我们对朋友的祝福和关心。当我再次见到你的时候，你一定要健康。我不强求你“更加富足”或者“更加出名”，只要你“保重”就好了。

本书的目的就在于告诉大家如何照顾好自己。对于一般人来说，“保重”这个词有以下四层含义。

第一，“保重”意味着应该保持那些能够维持健康和活力的喜好。人的生活方式能够有力地保证人一生都有活力，此外正确的生活方式还可以延缓绝大多数严重的慢性病发病。你可以主动预防大多数不利于健康的事情发生。

第二，“保重”意味着你需要定期去检查那些可能在没有明显征兆的情况下，就纠缠上你的慢性病，比如高血压、乳腺癌或者宫颈癌、青光眼或者龋齿。在这种情况下，保重就意味着你需要一位专业的健康保健人员。

第三，“保重”意味着你需要对新出现的健康问题果断地做出判断。多数情况下，你自己就可以处理好，就如同自己是医生一般。但是有些时候，你仍然需要专业人员的帮助。果断判断就意味着你需要对是否去看医生做出明智的决定。这本书的出众之处就在于可以帮助你做出此类判断。

很多人都认为所有疾病症状都需要去看医生，而事实上很多新出现的症状已经可以在家中解决了，并且绝大多数此类症状都可以如此解决。人们并不知道什么情况应该去看医生而什么情况不需要。在美国，人均每年去看医生的次数大约是5次多一点。医生每年开出的处方是30亿张，摊到每一个男人、女人甚至小孩身上都要有8张之多。每年的人均医疗开支要超过6000美元，这比美国的国民生产总值要高出15%，而每年的医疗开支总值要超过2万亿美元。在每年将近10亿次的不同医疗服务中，有些可以挽救生命，有些可以极大地改善健康状况，还有些可以使人获得极大的安慰。但其中一些是完全没有必要的，甚至是有害的。

美国人所有去看医生的次数中，有数百万次都是不必要的，而其中又有高达 70% 的情况是为新出现的症状而去看医生。比如，其中有 11% 都是为了治疗并不复杂的感冒；而其他还有很多时候都是为了并不需要缝合的小割伤；处在免疫期仍然要求破伤风疫苗注射；因为脚踝扭伤，或者其他一些在本书中讨论的问题而去医院。不过，尽管大多数咳嗽并不需要去看医生，但仍有一些时候你需要慎重对待；尽管可能绝大多数小割伤都不需要缝合，但还是有一些需要特殊对待；任何问题都需要你决定是否需要去看医生。

这将是极其重要的决定。如果确实需要去医院就诊，你却延误了治疗时间，那么你可能会遭受不必要的痛苦甚至留下严重疾病的隐患。反之，如果在并不需要去看病的情况下，你去了医院，那么你便浪费了时间、金钱甚至尊严。你可能会丧失自我判断健康状况的信心。而当你在不必要的时候接受药物治疗或者身体检查时，你甚至会遭受不必要的身体疼痛，医生可能会处在一种不自在的情绪中，甚至仅仅是害怕你因病情恶化就去起诉他，而处于“被动医疗”的情绪中。

本书的重中之重就是要帮助你判断自己的健康状况，判断什么情况下应该去看医生、什么情况下可以自行处理。

“保重”的第四层含义就是：你需要为自己的健康负责；健康取决于你自己的判断。没有任何方法比“保重”更能保证你的健康。你需要决定如何生活，何时去看医生，去看什么医生，多久去一次，是否听从医生的意见。没有其他人可以替你做出这些决定，而这些决定将会对你的健康起到深远的影响。为了保证健康，你一定要对自己负责。

保重吧，朋友！

Donald M. Vickery, M. D.	James F. Fries, M. D.
Evergreen, Colorado	Stanford, California

致 谢

感谢成千上万的读者来信提出建议和鼓励，以及使用了本书旧版的上百位医疗工作者、公司以及医疗保险机构。在此特别感谢 LisaH. Schneck 和 Anita J. Waller，因为他们为第九版的出版付出了很多努力。

我们特别感谢下列人员，因为他们为本书的出版提供了建议和支持：Dr. Stuart Altman, Carson Beadle, Dr. Karen Bolenhorn, Dr. William Bremer, Dr. Grace Chickadonz, Dr. Peter Collis, Charlotte Crenson, Dr. Gordon DeFriesse, Ann Dilworth, Dr. Edgar Engleman, Dr. Jack Farquhar, Dr. Jonathan Fielding, William Fisher, Sarah Tilton Fries, Victor Fuchs, Dr. Ron Goetzel, Regina Herzlinger, Jo Ann Gibely, Dr. Robert Harmon, Dr. Halsted Holman, J.W. Hornsby, Dr. Robert Huntley, Dr. Donald Iverson, Dr. C. Everett Koop, Dr. Julius Kre-vans, Dr. Kenneth Larsen, Dr. Kate Lorig, Florence Mahoney, Michael Manley, Dr. Larry Matson, Lawrence McPhee, Dr. Dennis McShane, Dr. Eugene Over-ton, Dr. Robert H. Pantell, Charles L. Parcell, Christian Paul, Clarence Pear-son, William Peterson, George Pfeiffer, Dr. Robert Quinnell, Nancy Richardson, Dr. Robert Rosenberg, Dr. Ralph Rosenthal, Craig Russell, Dr. David Satcher, Dr. Douglas Solomon, Dr. Michael Soper, Warren Stone, Dr. Richard Tompkins, Dr. William Watson 和 Dr. Craig Wright.

缅怀 Donald M. Vickery, M. D.

2008 年 11 月 22 日，Don Vickery 在加利福尼亚州 Evergreen 的家中逝世。他与无情的癌症进行了短暂的搏斗，并被所有爱着他的人所深切缅怀。Don 为人类的健康事业做出了杰出的甚至传奇般的贡献，他改善了数百万人的生命质量，并有着重要的影响。他是“需求的监督和调节”概念背后的先驱力量，向世人展现了消费者引导的医疗决定可以改善健康状况，并减少医疗开支。他建立了消费者健康教育中心，现在已经成为了国际健康决策机构和自我保健机构。他关注于保健更甚于疾病，预防多于治疗，并更加依赖于患者自身的潜力而不是医生。终其一生，他成功地树立了新的概念：通过改变生活方式来预防疾病。他还从科学的角度来为消费者做出了睿智的决定。他单独或与他人合著的自我保健书籍为公众带来了充满智慧的建议，同时还为医疗专业人员提供了科学的参考文章。他是一位原创性的思想者，是一位非常特别的学者，并致力于改善所有人的健康情况。

Don 毕业于哈佛大学和斯坦福大学，在 Internal Medicine 获得委员会认证，并且是美国医师学院会员。他与预防组织和美国预防医学学院紧密合作，同时也是后者的会员。他有着诙谐的智慧以及反讽的幽默感。他是一个易于相处，易于交谈和合作的人。对于本书，我已经与他合著了超过 33 年，这已经成为了他部分的遗产。我打算用这本他逝世时刚刚出版的新书来缅怀他。

James F. Fries, M. D.

本书使用说明

欢迎翻开本书。我们一直努力使这本书便于阅读，方便你迅速地找到任何所需要的信息：从对急救的忠告到可以让你长时间保持健康的预防性措施。

为了使您从本书中获得最多的信息，下面给您一些阅读建议。

今天

▲ 阅读本书“内容简介”以及第3章“急症或意外”，这样你就可以在发生紧急情况前制定出对策。

▲ 在本书首页写下你自己的定点医院、急救中心和其他医疗机构的电话号码。

▲ 阅读第2章，并了解你自己的“家庭药箱”中都需要哪些药物。

▲ 翻阅本书剩下的章节，并阅读你所感兴趣的内容。

今天或下个月

▲ 仔细阅读第一部分。掌握保持自己和家人健康的7个关键因素以及预防措施。

▲ 事先考虑所有可能与医疗保险覆盖范围有关的问题。

▲ 再次翻阅全书并阅读你所感兴趣的内容。

一旦出现了以前未曾出现过的健康问题，你可以快速翻开第二部分“常见健康问题”，并在其中搜寻建议和意见。之后你就可以按照本书的建议，在家自行处理或者联系医生。

依靠本书，你可以高效而自信地自行解决多数常见的健康问题。在没有必要的时候不去看医生可以省钱，在疾病恶化前充分了解疾病可以免遭病痛困扰。按着本书指导去做，健康的身体必将伴随快乐的生活。

当你面临健康问题时，考虑下面六个步骤。

第一步，是否需要紧急处理？

这个问题的答案通常是显而易见的。最常见的急诊征兆都在第3章“急症或意外”中有详细的描述。推荐你现在就阅读“急症或意外”相关内容，以防万一。所幸绝大多数身体不适并不需要紧急处理。

第二步，寻找你的主要不适或症状

第二部分包含175种常见医学问题；它们涵盖了98%以上的可能出现的症状。判断你自己的主要症状（咳嗽、耳痛、头晕等），然后在书中寻找该症状相关的内容。不要直接跳到介绍该症状病因的结论部分，比如胸痛其实更可能由于消化不良导致，而不是心脏病。在每一问题的讨论中都有一个线框图以帮助你选择究竟是在家自行处理还是去医院看医生。

利用线框图寻找症状相关的内容。第二部分中的章节是按照不适症状的种类以及身体区域排列的，如皮肤症状，骨、肌肉和关节等。当然你也可以直接在目录或附录2中寻找相应症状。

第三步，一旦出现不止一种不适症状，请先查阅最严重的那个症状

如果你同时出现多种不适症状，比如腹痛、恶心和腹泻。在这种情况下，直接去看介绍最严重的症状的部分，随后看其次严重的部分，依此类推。如果在阅读这些症状时涉及多个线框图，请慎重行事。如果一个线框图建议你在家处理，而另一个建议你去看医生，那么你应该去看医生。

第四步，阅读所有与该项不适相关的信息

相关信息介绍了不适症状的各种可能病因、在家自行处理的方法以及如果需要去医院的话，在那里可能会获得哪些治疗。这些内容都是使用“线框图”做出选择时的重要信息。一旦你忽视它们，就可能在不经意间做出错误选择。

第五步，进入到“线框图”部分

从顶端开始，回答每一个问题，依照你的回答沿着箭头的指引前进。不要跳过，否则会出现错误。每一个问题的设计都是基于你已经回答过了上一个问题。

第六步，按照“线框图”的建议去做

有时候“线框图”会建议你去看另一个章节。不过更多的时候你会在下面或下一页看到指示性的图标。还有时候你会看到介绍如

何在家中自行处理的指导。

如果本书建议你在家中处理，不要因此就认为你的不适症状很轻微，甚至可以忽视。为了让治疗起效，家中处理一定要万分仔细。不过就像所有治疗一样，家中治疗对某些特定的情况可能也不是非常有效，因此一旦症状没有减轻，请不要犹豫，去看医生吧。

如果“线框图”提示你的症状需要去咨询医生，也不要慌，这并不是说你的症状非常严重或危险。很多不怎么严重的疾病也同样需要体格检查来确诊，并且门诊的设备可以进行精准的鉴别诊断。

“线框图”通常会指示下面需要做什么，以左边的符号标示。



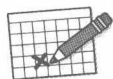
立刻去医院就诊

立刻去医院看医生。在相关信息中我们会尽量提供一些关于本症状的专业术语，这些术语可能出现在医生与你的对话中。



当天去医院就诊

和医生预约当日门诊。在电话中尽可能清楚地向医生描述你的病情。



预约就诊

和医生预约在今后几天去看门诊。



打电话咨询医学顾问

通常与你的医生或护士在电话中交流沟通一番，就可以避免一次无谓的门诊，这其实是更加高效地利用了医疗资源。请记住多数电话服务也是收费的，因为他们认为这属于向普通患者提供的常规服务。请不要因为需要付费而责备这些医疗机构。

如果你每次电话得到的建议都是亲自去医院看病，那么医生可能是在向你暗示：不要再打电话了，亲自来吧。这很不幸，你可以去选择一位更喜欢使用电话的医生。



在家处理

一定要严格遵从本书对于家中治疗的指导。这些步骤是大多数医生所推荐的、治疗相应不适症状所应首选的。

有些时候尽管你严格遵从了指导，但在家中自行治疗仍不能有效缓解不适症状。那么请再用“线框图”重新审视一下该不适症状。在大多数章节的相关信息中，都给出了给医生打电话前应该等待的时间。如果你的症状变得异常严重，那么请给医生打电话吧。

为了快速进入到你所需要的章节，请直接翻看合适的列表。

急症或意外 (第3章)

患者是否具有下列紧急症状?

- ▲ 严重外伤
- ▲ 没有脉搏或呼吸
- ▲ 无意识
- ▲ 活动性出血
- ▲ 昏迷或嗜睡
- ▲ 静息时呼吸急促
- ▲ 冷汗
- ▲ 剧痛

不是

患者是否窒息或不能讲话?

不是

患者是否吞食毒药?

不是

非紧急症状

判断症状种类, 并寻找所对应的相关章节。或者直接在目录或附录中寻找相应症状。

紧急情况

去看急诊或者直接拨打120以寻求快速帮助。翻阅第3章, 里面有更多的指导。

是的

紧急症状

翻阅第60页

是的

紧急症状

翻阅第63页

是的

第1章 为了健康, 行动起来

第2章 建立自己的家庭药箱

第4章 常见外伤处理办法

第5章 耳鼻喉眼口疾病

第6章 皮肤问题

第7章 儿童疾病

第8章 骨骼、肌肉和关节问题

第9章 胸部、腹部和泌尿系统问题

第10章 常见症状

第11章 女性健康

第12章 性传播疾病与避孕

内 容 简 介

“对于自己的健康，你能做的要比医生更多。”

这个表述是我们在 1976 年出版本书第一版时就提出的概念，就是说健康更多是本人的责任，而非医学专业人员的事情。尽管之前 Rene Dubois、Victor Fuchs 和 John Knowles 等人已经提出过这一概念，但在当时这个概念还是备受争议的，而且对于我们这个在生活的方方面面都极端依赖于专家，并且病态地追寻着那些更加复杂的保健窍门和医药的社会来说，这仍然是一个很陌生的概念。

33 年来发生了多么大的变化啊！这曾经是个激进的表述，不过在美国普通外科医生报告的“促进健康与预防疾病”一文中已经有了如下内容：“人，作为个体来说，应该对自己的健康和幸福负有更多的责任，而不是去依靠医生、医院、药物甚至外来的医疗设备。”这篇报道详细地阐述了应如何通过个人的努力来实现全民健康水平的提升。而本书的观点现在已经为全社会所接受了。每个人的健康要依靠他自己。因此我们非常自豪，因为本书为改变全民对于健康的概念起到了一定的作用。

1991 年，美国卫生部下发了一份重要文件“2000 年的健康人：国民健康促进和疾病预防目标。”这份文件提出了到 2000 年时美国全民健康的一些目标；而这些指标早已是本书的目标了。这些目标有些已经实现了，有些还没有。

2000 年，2010 年健康目标又出台了。其中一些目标如下。

▲ 增加每天进行中等强度体育锻炼的居民数量，比例至少要提高到 30%（目前的比例为 21%）。

▲ 减少受肥胖困扰的居民数量，肥胖比例不能超过 20%（目前的比例为 35%）。

▲ 减少日常饮食中油脂的摄入量，将由脂肪贡献的热量降低到总热量摄入量的 30% 以下（目前是 36%）。

▲ 将吸烟的成年人人数降低到 15% 以下（目前是 24%）。

▲ 将酒精摄入量降低 20% 左右（使人均酒精年摄入量从 9.6

升降到 7.5 升)

▲ 将纤维素摄入量增加到平均每天吃五道含有纤维素的菜肴(目前是每天两道)。

我们非常赞同这些国家性质的目标,并且在本书中,你会发现大量的建议。这些建议都是依照国家指导方针所设定的,可以特别用于降低居民发生健康问题的危险。

本书的前八版已经重新印刷超过了 200 次,在北美的发行量就已经超过了 1500 万册。本书还被翻译成了 25 国以上的文字,并已经成为大量企业、医疗保险机构和其他机构制定健康改善计划的核心部分。本书中提出的医疗建议都被专业的医疗工作者所肯定,并且本书还为那些缺乏实际经验的健康顾问们提供了良好的指导。

本书物有所值的证据

本书所介绍内容是否有用呢?你可以在本书的帮助下提升健康水平吗?你能更加理性地利用医疗机构和医生吗?你可以节省金钱吗?答案是肯定的。本书与其他所有书的不同之处就在于,本书经过了知名的科学工作者的严格审查,并且这些评估都发表在著名的医学杂志上面。这些研究涉及了成千上万的被试者,并且执行的费用超过了 400 万美元。所有这些研究的结果都是阳性的。

▲ 美国医学会杂志的一项报告指出,对加利福尼亚伍德兰地区进行了一项随机调查,内容为赠予 460 个家庭本书,而 239 个家庭不赠予本书。随后结果显示,那些持有本书的家庭与那些并未持有本书的家庭相比,就医率减少了 7.5%。而因感冒而导致的就医次数减少了 14%。

▲ 美国医学会杂志在 1983 年的一份研究,比较了严格选定的健康人以及随机选定的对照人群使用本书后的效果。结果发现使用本书后,去医院看医生的次数减少了 17%,而为那些不严重的疾病去看医生的次数更是下降了 35%。这项研究的被试者超过了 3700 名,历时超过 5 年,所有数据都是直接获得于医疗记录中。并且此项研究有着严格的实验设计,并在最终的结果中发现,不论是特殊选定的人群,还是一般公众人群,阅读本书后去医院就医的次数都

有统计学意义的下降。

▲ 1985 年医学干预杂志发表了一项大型研究结果，该项研究对 29 个医疗工作点的 5200 名医生的出诊次数进行调查，发现当被试者家庭获得本书后，医生的家庭出诊次数平均减少了 14%，也就是每位医生平均每天少出诊 1.5 次。

▲ 1992 年，美国健康促进杂志报告了一项研究结果。对超过 25 万名被试者发送本书以及 Healthtrac 提供的相关医疗器械后，经过超过 30 个月的随访发现，健康问题的发生危险平均每年稳定下降 10%，并且和被试者的年龄、受教育程度都无关。

▲ 1993 年，美国医学杂志报道了一项为期两年的随机对照研究。被试者为超过 6000 名美国银行的退休人员。结果显示，那些拿到本书并接受 Senior Healthtrac 健康教育的被试者和没有拿到本书的被试者相比，其发生健康问题的风险下降了 15%，此外，他们平均每人还节省了将近 300 美元。

▲ 1994 年，美国健康促进杂志发表了一份报告，指出对于 59000 名被试者做了随机分组研究后，发现在和上述研究相同的条件下，被试者为加利福尼亚公共退休系统节省了将近 800 万美元的开支，并且还提高了被试者自身的健康水平。

▲ 1999 年，美国医学杂志发表了一份报告，指出对于某大银行的 8000 余名员工进行的调查发现，本书可以极大促进员工的健康水平，并且可以减少医疗开支。

▲ 2002 年，美国兰德公司向医疗保险部门发放一份报告，指出如果推行包括本书在内的健康教育计划，将会对医疗保险有着潜在的好处。

▲ 2004 年，MEDSTAT 公司向医疗保险部门提交了一份相同结论的研究报告，并且建议立刻进行试点。卫生部大臣 Tommy Thompson 同意了这一建议。

▲ 2008 年，医疗保险部门开始了试点工作。

那么为什么本书“效果显著”，而其他著作相比来说就成果平平呢？我们认为可能原因如下。

医学水平 本书作者本身就是医生，并且我们还得到了很多朋友的帮助。

医学交流 在每次重新印刷前我们都要进行校订，几乎每月一

次，这使得我们可以将最新的知识融入其中。

分类明确 我们的“线框图”部分采用的是分支法，这将使读者更加精确简单地使用条目。

提升健康自信 你必须对采纳本书建议充满自信。本书的一个重点就是要使读者对于能够掌控自身健康充满自信。

美国这个国家正处在医疗开支的危机中。现在每人平均每年的医疗支出将近 6000 美元，这几乎比很多国家的两倍还多。很多人不再负担得起医疗保险。本书提出的解决之道非常简单：将自己保持在健康状态，而当你需要做出医学决定时，保持理智。健康的人不渴求医疗帮助。

每预防一次心脏病发作，美国的医疗保险系统就将省去 12 万美元，而对于每个人来说，那就是挽救了一次生命。通过这种预防你可以为家庭节省出上千美元，并且如果你患有终末期疾病的话，这也可以增加你在寻求医疗帮助时的尊严。就算对于最常见的感冒，如果你选择在家自行治疗也可以省去 300 多美元的支出，这些钱本来会花在医生的工资、实验室检查、X 光检查和药物花费上面。

有些人会问，既然你有医疗保险，为什么要替它省钱呢？你既然为它买单，用起来也应心安理得啊？

这使我想起了“公地悲剧”。那个故事是说在西班牙一个山上的村子中，每一户人家都养着一只羊，而这只羊也是每户人家的所有财产。村子里的羊在茅屋围成的公共土地上面吃草，并为大家提供羊奶和奶酪。有一天一个人突然想到，一旦他有了两只羊，那么他的财富就会变成两倍，同时这块公共土地无疑有能力多承担一只羊的压力，因此他就行动了。随后第二个、第三个人也依此这么做了。直到最后，这块草地被羊吃尽，所有羊都饿死了，而村民也开始挨饿了。

如果我们大家都致力于减少对医疗服务的需求与使用，那么我们就可能从这场医疗支出危机中走出来。现在是为了公共财富而行动的时候了：去保护公众资源吧，而你自身的健康将是最好的回报。健康的感觉显然要比不健康好。有活力的生活方式、对于兴奋的感觉、保持运动的欲望以及承认个人的责任，都将极为有利于健康的生活。保重吧，你将对整个社会做出贡献，而所有爱你的人也将为你的行动而高兴。

目录

CONTENTS



第一部分 生活方式决定健康 /1

第1章 为了健康，行动起来 /2

保证健康的7个关键 /2

预防的力量：它是如何运作的 /26

第2章 建立自己的家庭药箱 /30

绷带和胶布 /32

消毒水 /34

体温计 /35

解热镇痛药 /35

抗酸药 /39

柔肤液 /40

吐根糖浆 /41

抗过敏药：抗组胺药和减

充血剂 /42

滴鼻剂和喷鼻剂 /43

抗感冒药 /44

止咳糖浆 /45

缓泻药 /46

止泻药 /47

氟化钠 /47

人工泪液 /48

氧化锌 /49

抗真菌药 /50

氢化可的松软膏 /50

遮光剂 /51

除疣剂 /51

弹力绷带 /52

维生素补充剂 /53

第二部分 常见健康问题 /55

第3章 急症或意外 /56

急救征象 /57

窒息 /60

中毒 /63

第4章 常见外伤处理办法 /65

割伤 /65

刺伤 /67

动物咬伤 /69

刮伤和擦伤 /71

破伤风针 /73

骨折？ /74

脚踝受伤 /76

膝部受伤 /78

手臂受伤 /80

头部受伤 /82

烧伤 / 84

伤口感染 / 86

昆虫叮咬 / 88

第 5 章 耳鼻喉眼口疾病 / 95

病毒感染、细菌感染

还是过敏 / 95

感冒和流感 / 98

咽喉肿痛 / 100

耳痛和耳塞 / 102

耳溢液 / 104

听力减退 / 106

流鼻涕 / 107

咳嗽 / 109

假膜性喉炎 / 111

喘鸣 / 113

声音嘶哑 / 115

第 6 章 皮肤问题 / 135

如何看待皮肤问题 / 135

婴儿疹 / 138

尿布疹 / 140

脱发 / 142

脓疱疮 / 144

钱癣 / 146

荨麻疹 / 147

毒葛疹 / 149

化学物质引起的

皮疹 / 151

皮肤癌 / 153

湿疹 / 155

疖子 / 157

第 7 章 儿童疾病 / 178

腮腺炎 / 178

水痘 / 180

麻疹 / 182

风疹 / 184

第 8 章 骨骼、肌肉和关节问题 / 192

关节炎 / 192

蛇咬伤 / 90

鱼钩刮伤 / 91

手指碾伤 / 93

腺体肿大 / 117

鼻出血 / 119

眼内异物 / 121

眼痛 / 123

视力下降 / 125

眼睛烧灼感、痒或

流液 / 127

麦粒肿和泪管堵塞 / 129

口臭 / 131

口腔溃疡 / 132

牙痛 / 134

痤疮 / 159

运动员脚（足癣） / 161

胯下痒（股癣） / 162

日晒伤 / 163

虱子和臭虫 / 165

蜱（壁虱） / 167

螨（沙蚤） / 169

疥疮 / 170

头皮屑和乳疥 / 172

皮肤色素减退斑 / 174

老年斑、皱纹和

秃发 / 176

玫瑰疹 / 186

猩红热 / 188

传染性红斑（第
五病） / 190

肌肉骨骼痛 / 194