

男性病征

识别及处理指南



(浙)新登字第3号



A Dorling Kindersley Book

Original Title: Family Doctor-Home Adviser

Copyright © 1986 Dorling Kindersley Limited, London



鸣谢香港医学会任中文版顾问

© Longman Asia Limited 1995

版权所有 朗文出版亚洲有限公司 1995

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the Publishers.

本书任何部分之文字及图片,如未获得本社之书面同意,不得用任何方式抄袭、节录或翻印。

本版由浙江科学技术出版社在中国独家出版、发行,朗文出版亚洲有限公司拥有中国以外地区之独家销售权。

朗文家庭医生

男性病征识别及处理指南

(中文简体字版)

浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号
朗文出版亚洲有限公司 联合出版
香港弥敦道879号
太古坊康和大厦15楼

浙江省新华书店发行 浙江省印刷集团公司新华印刷一厂印刷

开本:880×1230 1/16 印张:8.5 字数:430 000

1995年10月第一版 1995年10月第一次印刷

ISBN 7-5341-0803-9/R·139

定 价: 25.00元

100596

明文家庭医生

明文家庭医生

明文家庭医生

明文家庭医生

男

性

病

征

识别及处理指南



本书获香港医学会推荐 浙江科学技术出版社

*C01694924



(浙)新登字第3号



A Dorling Kindersley Book
Original Title: Family Doctor-Home Adviser
Copyright © 1986 Dorling Kindersley Limited, London



鸣谢香港医学会任中文版顾问

© Longman Asia Limited 1995
版权所有 英文出版亚洲有限公司 1995

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the Publishers.

本书任何部分之文字及图片, 如未获得本社之书面同意, 不得用任何方式抄袭、节录或翻印。

本版由浙江科学技术出版社在中国独家出版、发行, 朗文出版亚洲有限公司拥有中国以外地区之独家销售权。

朗文家庭医生
男性病征识别及处理指南
(中文简体字版)

浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号
朗文出版亚洲有限公司 联合出版
香港弥敦道979号
太古广场和文楼18楼

浙江省新华书店发行 浙江省印刷集团公司新华印刷厂印刷

开本: 880×1230 1:16 印张: 8.5 字数: 130 000

1995年10月第一版 1995年10月第一次印刷

ISBN 7-5341-0803-9/R · 139

定 价: 25.00元

2007/18

前言

生病时，应怎样处理？相信这是每一个读者想知道的答案。当有病征出现，病者或家人最想知道的就是：这是什么病？是否严重疾病的征兆？能否只吃点成药就药到病除？是否需要去看医生？须否往医院急症室求诊？

相信这本《家庭医生——男性病征识别及处理指南》会指点你一条可行的道路。依着书内简单易明的图表，你可以学习分辨哪些是微恙，可以自行处理；哪些是急症，须要立即求医。不过，读者要明白这本书的写作目的是要加深市民大众对疾病症状、维护健康、医疗程序和急救措施等各方面的认识，而不是要取代医生的专业诊断。所以，读者请勿期望手持这本书就能作自己的医生。但这本书的确可以告诉你遇有不适时，可否先观察一下？可否到药房买点药吃？究竟观察多久不怕危险？什么情况下应找医生？

原书是由英国医学会出版，供家庭作医疗参考之用。翻译为中文后，方便了我们中国人使用。但读者要注意各地的医疗制度及习惯不同，其中适合外国人的步骤，未必适合中国人，所以书中亦有指出本地的不同做法。

还有，某些药物原本是要经由医生处方才可买到的，但当今香港对药房的管制未臻完善，很多禁药随处可买，读者切忌胡乱自行购买药物服食，或听从药房店员的介绍。

清楚了解上述各要点后，香港医学会诚意推荐这本书为你的家庭医疗参考书籍。根据书中指示，读者必能对各种病征有较深入的认识，从而能在不幸患病时，作出正确决定。

香港医学会
一九九三年四月

出版说明

本社获得英国多林·金德斯利有限公司 (Dorling Kindersley Limited) 和香港朗文出版亚洲有限公司的授权，在中国独家出版发行《家庭医生——男性病征识别及处理指南》的中文简体版。此书原版由英国医学会出版，香港朗文出版亚洲有限公司出版其中文繁体版，并荣获香港医学会的热诚推荐。

此书与一般医学知识图书的最大不同之处，是将人们自身最容易感觉或发现的各种病征，通过科学而简单的辨析——是与否的判断，找出可能的病因和最佳的处理方式。换句话说，读者可以利用此书“按图索骥”地找到各种病征的原因所在，及时妥善地自行处理或上医院就诊。同时，此书还针对各种病征介绍相应的医药常识与技能，以丰富读者的医学知识。诚然，医学是一门复杂的科学，此书完全可以作为读者求医问药的好参谋，但不能代替医生的诊治。

在此书的出版过程中，我们力求保持原书的特色和全貌，仅对个别内容作了一些文字调整。由于各地的生活习惯与医疗条件有差异，所以读者在使用此书时，还应结合自己的实际情况。

衷心祝愿所有的读者身体健康、生活幸福。

浙江科学技术出版社
1995年6月 于杭州

目 录

绪 论

男性的身体	6
维护身体健康	12
保健检查	13
用药指南	14
怎样使用诊断图	16
如何检索正确的诊断图	18

症 状

1 一般医学

第 21 页

2 性和生育

第 115 页

附录：饮食与健康	126
索 引	130

男性的身体

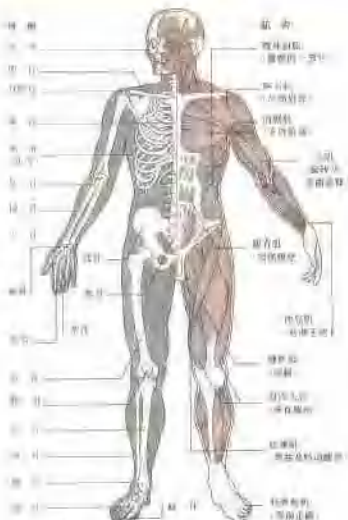
男性的性别在胚胎发育之初，就已经形成。男性和女性的区别在于受精细胞内所含性染色体(sex chromosomes)的不同。男性染色体是体细胞内的一种含有遗传信息的染色体。每个男性都有23对染色体，其中22对是常染色体，与性别无关。第23对染色体与性别有关，男性染色体是XY，女性染色体是XX。这意味着男性染色体比女性染色体多出一条Y染色体。Y染色体是男性性别决定的关键。它携带着睾丸决定因子(testis-determining factor, TDF)，促使胚胎发育成男性。如果没有TDF，胚胎就会发育成女性。Y染色体的存在与否决定了胚胎的性别。在胚胎发育的早期，胚胎的性别就已经决定了。在胚胎发育的早期，胚胎的性别就已经决定了。在胚胎发育的早期，胚胎的性别就已经决定了。

男性与女性身体的区别在于骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。男性骨骼比女性骨骼更粗壮，肌肉也比女性肌肉更发达。男性的代谢率比女性高，寿命也比女性短。男性的生殖系统比女性的复杂，荷尔蒙也比女性的多。男性与女性的区别在于骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。男性骨骼比女性骨骼更粗壮，肌肉也比女性肌肉更发达。男性的代谢率比女性高，寿命也比女性短。男性的生殖系统比女性的复杂，荷尔蒙也比女性的多。

变化中的身体

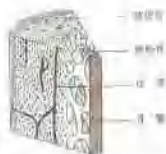
男性身体随着年龄和发育阶段而变化。身体的变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。男性身体随着年龄和发育阶段而变化。身体的变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。男性身体随着年龄和发育阶段而变化。身体的变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。

随着年龄的增长，男性的身体会发生一系列的变化。这些变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。随着年龄的增长，男性的身体会发生一系列的变化。这些变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。随着年龄的增长，男性的身体会发生一系列的变化。这些变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。



骨骼

骨骼是支撑身体的框架，它支撑着肌肉并保护体内的各个器官。骨骼由钙质和蛋白质组成。骨骼的组成包括骨骼、软骨、韧带、关节等。骨骼的组成包括骨骼、软骨、韧带、关节等。骨骼的组成包括骨骼、软骨、韧带、关节等。



骨骼的组成包括骨骼、软骨、韧带、关节等。骨骼的组成包括骨骼、软骨、韧带、关节等。骨骼的组成包括骨骼、软骨、韧带、关节等。

症状

男性身体的变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。男性身体的变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。男性身体的变化包括骨骼、肌肉、脂肪、荷尔蒙、生殖系统、代谢率、寿命等方面。

肌肉

肌肉 (muscle) 由肌纤维 (fiber) 排列而成并由此产生肌肉纤维的收缩和舒张。产生于身体内肌肉纤维的收缩是肌肉收缩类型。肌肉纤维在体内会控制肌肉的收缩。肌肉纤维在运动中收缩时会产生大量的热能 (ATP) 并释放出来。

肌肉纤维在运动中收缩时会产生大量的热能 (ATP) 并释放出来。肌肉纤维在运动中收缩时会产生大量的热能 (ATP) 并释放出来。肌肉纤维在运动中收缩时会产生大量的热能 (ATP) 并释放出来。

肌肉纤维的收缩

肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。



症状

肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。

肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。肌肉纤维的收缩是肌肉纤维的收缩。

脂肪分布

脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。

脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。脂肪在体内以脂肪形式与身体某些部位的组织中。



脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。

症状

脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。

脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。脂肪分布的示意图。

呼吸系统

呼吸 (breath) 是指呼吸 (breath) 是指呼吸 (breath) 是指呼吸 (breath) 是指呼吸 (breath) 是指呼吸 (breath)。

呼吸系统 (respiratory system) 包括肺部、气管、喉和气体进出肺管的管道。呼吸系统 (respiratory system) 包括肺部、气管、喉和气体进出肺管的管道。呼吸系统 (respiratory system) 包括肺部、气管、喉和气体进出肺管的管道。

呼吸系统 (respiratory system) 包括肺部、气管、喉和气体进出肺管的管道。呼吸系统 (respiratory system) 包括肺部、气管、喉和气体进出肺管的管道。呼吸系统 (respiratory system) 包括肺部、气管、喉和气体进出肺管的管道。



呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。



呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。

症状

呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。

呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。

呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。



呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。

呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。呼吸系统的示意图。

维护身体健康

身体健康和疾病的易感性在很大程度上取决于遗传。然而，不管家族有何病史，只需要注意消除生活方式中的危险因素，改善饮食，减少酒量，戒烟和有规律地做运动，仍有机会保持身体健康。如能遵循下述的健康生活方式准则，则在任何年龄均能增进身体健康。

饮食

饮食 (diet) 对于保持身体健康起着重要的作用。要保持功能正常，身体需要适量的各种营养成分 (见下表)。典型西方饮食的主要危险是营养过剩。进食过多的纯碳水化合物会导致肥胖，而进食大量的含脂肪食物可引起心脏病。所以务必食用大量水果和蔬菜。

蛋白质



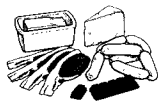
身体组织的生长、修复和更新需要蛋白质 (proteins)。动物性食物，如肉、鱼、蛋和乳酪 (芝士)，都含有丰富的蛋白质。豆制品 (如豌豆、大豆、小扁豆) 也含有大量蛋白质。**饮食建议：**许多富含蛋白质的动物性食物还含有人量脂肪，因此要多食用非动物性蛋白质，用豌豆、大豆和粗粮等作为替换的食品。

碳水化合物



碳水化合物 (carbohydrates) 是主要的能量来源。但如吃得太多，则会转化成脂肪贮存在体内。碳水化合物以天然糖和淀粉的形式贮存在麦片、谷类食物以及根茎蔬菜之中。**饮食建议：**多吃非精制食物，例如含有纤维素的和其他营养成分的面包和棕色米、绿色和黄色蔬菜以及马铃薯。少吃白面包和细粮。

脂肪



作为主要能量来源的脂肪 (fats) 所提供的热量比其他食物都多。饱和脂肪 (saturated fats) 主要存在于动物性食物、奶类制品和蛋中。单脂不饱和脂肪常存在于家禽、人造牛油 (margarine) 和橄榄油中。多脂不饱和脂肪则存在于鱼、粟米油和红花油 (safflower oil) 中。**饮食建议：**尽量少吃饱和脂肪，烹调时选用植物油。

矿物质

人体需要微量的矿物质 (minerals) 和某些盐，如铁、钾、钙和钠 (存在于盐中)。**饮食建议：**饮食中含太多的盐 (钠) 可能是有害的。

纤维素



纤维素 (fiber) 是植物性食品通过消化系统后未被消化的残渣。**饮食建议：**虽然纤维素没有供应能量的作用，也不含营养成分，但是它对于维持正常的肠功能却至关重要。它还能预防结肠癌 (colon cancer)。

维生素

维生素 (vitamins) 是复杂的化合物，人体需要微量的维生素以调节代谢，帮助碳水化合物和脂肪转换成为能量。**饮食建议：**长时间的烹调能够破坏维生素，因此应该尽量缩短烹调时间，定期进食生的蔬菜和水果。

运动

要有健康，必须保持定时的运动。运动有助于保持身体灵活和强壮，并使心肺状态维持正常。身体的活动促使肌肉需要较多的氧，由于呼吸加深，较多的氧进入肺脏；心脏搏动加快，把血液泵入肌肉。运动还会替健康带来许多好处 (见第 25 页，运动的益处)。在运动项目中，所活动的肌肉和关节越多，所须要付出大量力气和汗水的高强度的活动越多，则收益就越大。如果须要减轻体重，在采用能够减轻体重的饮食 (见第 27 页，如何减轻体重) 的同时，运动是必不可少的。团体竞赛和单独运动 (如慢跑) 是最流行的运动形式，然而活力充沛的步行和骑自行车 (单车) 也是良好的运动。定时运动还会带来精神上的好处。许多人由此而改善了睡眠，醒来时更加精神充沛，及能更好地集中思想。

体重

超重 (根据第 26 页的体重曲线图) 对健康是有害的。它增加了患严重疾病 (例如糖尿病、高血压、心脏病和中风) 的可能性和加重许多其他疾病的症状。

大部分男性如果能采用有实效的减轻体重的饮食 (见第 27 页，如何减轻体重) 和持之以恒地做运动 (见第 25 页，运动的益处)，便能够达到和维持理想的体重。然而，不要等到体重到达肥胖的警戒线时才采取措施控制体重。通过健康、均衡的饮食来预防超重远比减轻体重容易得多。可以试想起你肚脐正上方腹壁的皮肤使之折叠，如果皮肤折叠厚度超过 2.5 厘米，即应认真注意自己的饮食。

吸烟

如果你有吸烟的习惯，请戒烟。吸烟无疑是许多严重疾病，如肺癌、肺气肿 (emphysema)、心脏和循环系统疾病的主要原因 (见第 72 页，吸烟的危害)。如果你经常吸烟，吸入的每支烟可减少 5 分钟的寿命。通过戒烟，罹患与烟有关的疾病的可能性会逐年减少。如果你是位吸烟的父亲，戒烟将为你为子女树立良好的榜样。应告诉子女这个事实：吸烟使人在金钱和健康两方面都要付出昂贵的代价。

饮酒

如果大量饮酒，酒精便成为损害健康的毒品。如果你的饮酒量一直超过第 22 页上酒精的作用一节所列出的安全限度，并 (或) 饮酒成瘾的话，你的健康可能正面临严重的危险。酒精对肉体和精神的影响取决于血液中的酒精浓度；因为的缘故，对于体重不同的人，酒精的影响也有异。男性一般比女性重，所以两者在摄入等量的酒精后，男性对酒精作用的反应较慢。许多因素如酒的种类和饮酒的速度也会影响酒精的作用。如果你想减少饮酒量，但又做不到，那就得承认饮酒已经成为你的严重问题。应该请医生或戒酒者协会等团体协助解决。

保健检查

许多男同志认为生病时才需要保健检查。然而，某些疾病例如高血压(高血压)、糖尿病(增高后和高血糖症)、以及高胆固醇和重血脂在早期可能没有症状。直到相当晚期的阶段症状一那时，疾病的治疗变得困难。男性接受定期检查的相当时间你亦能而返。50岁以上者，每年接受检查一定是明智的作法。

要与医生或健康顾问定期进行保健检查(physical checkup)。初次保健检查可以作为一个参照，以作任何保健检查所测量到的变化和可与之对比，以指出这些变化的严重性。医生可以利用检查来评估整体的生活方式，将你的心理和物理检查，检查你的眼睛和耳朵，并作深入的全身体格检查，你还应该明确地告诉医生，是否已经接种了传染病的疫苗，特别是被风疹(measles)和流行性脊髓膜炎(mumps)。

血压检查

高血压包括收缩压(systolic)和舒张压(diastolic)。收缩压是指心脏收缩，泵出血液时的压力。舒张压指心脏舒张，血液流入心脏时的压力。健康青年人的血压大约为14/9(数字上下)10/75毫米汞柱。一到60岁，血压可能约达20/13(上下)15/90毫米汞柱。

医生通常用听诊器检查臂上一只套袖中空气。当袖带充气时，血液流动受阻。袖带充气，慢慢放出套袖中空气。当血液流动重新开始时，医生听到血液流动的声音。此时袖带充气，并止血带继续充气，直到血液流动的声音消失。此时袖带充气，并止血带继续充气，直到血液流动的声音消失。



检查项目及其目的	可能检查的情况	健康青年何时应检查	随访次数
全身检查			
检查心脏、肺部、腹部和主要泌尿器官、眼睛情况	冠状动脉中有阻塞性血管者，也可能有动脉粥样硬化情况	每隔3-5年，直到50岁	每年
眼、耳(见上)			
检查心脏和肺情况一如听诊器听心音，并可做心电图检查	冠状动脉粥样硬化，心脏传导系统异常，中风或肺栓塞，以及肺病者	从20岁起	每隔3-5年，如属高风险者应更早开始，如每年一次
检查肺病			
检查是否患有肺病或肺纤维化	吸烟或接触石棉纤维或石棉纤维者	20岁起每5年进行一次检查	50岁后每年一次检查，全吸烟者应提前1-2年一次
检查胆固醇(血脂)水平			
检查血液中胆固醇和甘油三酯水平	家族病史有胆固醇或甘油三酯异常	30岁起在定期体检检查时	如果血脂偏高者，不必随访
胆固醇(血脂)水平(见上)			
检查是否有糖尿病或糖尿病前期	有家族病史	30岁起	每年一次
检查血糖			
空腹血糖或餐后血糖，并测血糖变化(血糖)水平(见上)	家族病史有糖尿病或糖尿病前期，或已有糖尿病，或曾有糖尿病前期	从30岁起开始	20岁起每年一次，或每1-2年一次

患病时

患病时如果暂停工作，留在家里做些轻松的事情，大部分疾病会恢复得更快。其环境缓和，使你有必要卧床休息。患病期间停止吸烟，不要饮酒。尤其在发高烧或感冒时要饮大量液体。还要吃些少量多餐。

何时寻求医疗指导

如果你已采取了自行处理措施，而疾病持续超过48小时，或者当你怀疑病情加剧，或出现严重症状。如果测量过体温，记下体温和测量的时间。如果大便、呕吐或尿液的颜色异常(特别是黑便或血尿)，或排便异常，以帮助医生作出可靠的诊断。还有，记下各种症状开始的时间。

市售成药

在药房里可以买到许多成药。凡是能得到的各种形式几乎都有。有些药物对病因可能没有直接的作用，但却可以减轻疼痛和不舒服的症状。例如，一些治疗咳嗽和感冒的药物有解热镇痛和轻度止痛的作用，例如缓解疼痛的阿司匹林和阿斯匹林替代药。

然而，在大多数情况下，身体康复的速度与其决定于各种药物的治疗，例如说取决于年龄和全身的健康情况。不过，如果这种“治疗”使你变得更好，只要你遵照说明书服药，是不会有害的。在某些情况下，医生可能会推荐某种市售的感冒药。如果对于如何使用药物和如何收到最好的效果没有把握(例如，服药后是否可以饮酒或驾车)，或病情严重给予指导。

用药指南

新药持续不断地问世。20年前常用的许多药物已经被更新、更安全、更适应广泛的使用范围所替代。本指南不仅是各类主要药物的索引，它还说明药物的使用范围，可能产生的副作用，并且大部分还说明了不宜服用的禁忌。

在服用任何药物时，采取预防措施能够保证药物的使用有效和安全。切勿超过规定的使用剂量。如果不能确定服药的时间或次数；例如，有些药物在吃饭时服用更为有效，应经常咨询医生或药剂师。一般规定服药时避免饮酒，因为某些药物能增加酒精的作用。另外，即使认为服药是不必要的而且症状似乎已经消失，也应完成规定

的整个疗程；否则，就会阻碍疾病的完全康复。所有药物均应放在上了锁的药柜内（见左下）。

一般而言，服药越少越好。除了轻度的症状（例如偶然的咳嗽或头痛），应请医生开出生所有需要的药。医生会权衡药物可能产生的益处和副作用。以下较为常用药物的使用指引。

家庭医药用品

左下是处理常见疾病（例如消化不良和肌肉扭伤）的医药用品，右下则用于处理意外事故和急症。

家庭医药柜

保存处方药品和常用的市售成药的地方最好是有锁的医药柜。它能保持药物干燥和防止小孩误取。许多市售制剂只有1年的有效期，因此应该定期更换。你可能需要的药物有：

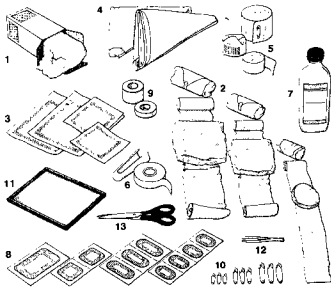
体温计

消毒药膏（切割伤和擦伤用）
虫咬治疗药
抗胃酸药或片剂（消化不良用）
氧化镁乳剂（便秘和胃灼热用）
白陶土（腹泻用）
丁香油（牙痛用）
止痛片剂
防蚊油
炉甘石洗剂
凡士林（擦伤用）
弹性绷带
酒精冲洗剂
阿斯匹林或阿司匹林代用品

家庭急救箱

救治急症，可能需另外一些用品。这些物品应存放在有清楚标签、容易开启、而且封好放置的金属或塑胶箱中。箱子应放在干燥、阴凉、儿童拿不到的地方。箱内应备有下列物品：

1 消毒棉花一包
2 消毒纱布（两人、两中、两小）
3 消毒纱布块（各种尺寸）
4 消毒三角巾带二块
5 纱布绷带（两卷）和至少一卷的纱布带
6 手指套宽的纱布和敷药器
7 擦洗用酒精（厚擦用）
8 各种尺寸的防水创可贴（胶布）
9 宽的和平的外科敷布
10 安全别针
11 小镜子
12 镊子
13 剪刀



安全提示：切记，安全保存药物，避免儿童接触是重要的。带锁的壁柜通常是 safest 的地方。

药物

支气管扩张药 (bronchodilators)

这类药能够扩张由于肌肉痉挛而变窄的肺内支气管。支气管扩张药的吸入剂可缓解如哮喘之类的疾病所导致的呼吸困难。其作用通常持续3到5个小时。

可能产生的副作用：心跳加快、心悸、震颤、头痛和眩晕。

此类药 (antemetics)

这类药用于抑制恶心和呕吐。其中大部分还可制止眩晕。这类药中主要一组药物包括某些抗组胺药（特别用于运动病和耳病引起的恶心）、抗痉挛药和某些镇静药。由于止吐药物治疗可能妨碍诊断，所以不应用于原因不明的腹泻，或者如胃肠炎发作时，呕吐不可能持续1天以上，则亦不用。止吐药可用于早期妊娠时严重的呕吐。

可能产生的副作用：不同的药物有不同的副作用。长期使用某些镇静药会引起脸部肌肉的不随意运动。

止吐药决不能连续使用数天。

注意：由于大多数止吐药可以引起嗜睡，故不能饮酒。在驾车和操作有潜在危险的机器前，咨询医生的意见。

止咳药 (antitussive)

这类药用于控制和治疗咳嗽。止咳药主要有两类：能舒缓中多痰的水剂和有毒性的药物（例如含白陶土和吗啡、阿片、白蛋白和吗啡），和减少肺蠕动、减少大便硬度的药物，包括可待因、吗啡和鸦片混合剂。

可能产生的副作用：便秘。

注意：止咳药能缓解症状，但不能根治咳嗽，因而可能延长中毒性和感染性腹泻的病程。止咳药服用不能多于1天，也不能在征求医生指导前服用。治疗腹泻期间，须摄入大量液体，避免再水化治疗。

皮质激素 (corticosteroids)

这类制剂均为人工合成激素。尽管

皮质类固醇可以用于治疗某些急性肿瘤和体内激素不足，但它主要用于治疗类风湿性关节炎和其他疾病、支气管扩张药（治疗哮喘）和进行免疫控制。

可能产生的副作用：体重增加、脸部发红、胃部刺激、精神紊乱和毛发增多。

再水化治疗 (rehydration treatments)

粉剂或水剂，用于防止和治疗由于腹泻（伴有或不伴有持续呕吐）而引起体内水和盐丢失所致的脱水。这种制剂和水剂内含有氯化钠、葡萄糖和其他矿物质。

可能产生的副作用：由于钠滞留，可能发生水潴留。

血管扩张药 (vasodilators)

这类药能扩张血管。血管扩张药广泛地用于预防和治疗心绞痛。不过也用于治疗心力衰竭和循环系统的疾病。

可能产生的副作用：头痛、心悸、脸部潮红、昏眩、恶心、呕吐、腹泻和鼻塞。

抗生素 (antibiotics)

这类药通常取自于活微生物，如霉菌或细菌；能杀死细菌或者抑制体内的细菌生长。有些新的抗生素是根据天然物质的结构人工合成的。任何一种抗生素仅对某一族的细菌有效；一些抗生素被称为广谱抗生素，能杀死范围较广的各种细菌。

可能产生的副作用：恶心、呕吐和腹泻。有些人对某些抗生素过敏，可能会出现一些症状，如皮疹、发热、关节疼痛、肿胀和喘鸣。使用广谱抗生素时，有时会诱发霉菌感染，例如口腔霉菌性口炎，又称鹅口疮，或阴道霉菌感染。

注意：应完成规定的抗生素疗程。如果不能完成规定疗程，即使症状已经消退，也会导致难以治疗的感

染复发。这是由于细菌对抗生素产生了耐药性。

抗抑郁药 (antidepressants)
这类药物用于治疗抑郁症。抗抑郁药主要有两类：三环类化合物 (tricyclics) 及选择性单胺氧化酶抑制剂 (monoamine oxidase (MAO) inhibitors)。由于单胺氧化酶抑制剂可能产生较严重的副作用，所以通常仅用于那些可能对三环类化合物的治疗无反应的严重抑郁症病人。

可能产生的副作用：嗜睡、口干、视力模糊、便秘、排尿困难、昏眩、出汗、震颤、发冷、心悸和头痛。

注意：许多食物和药物可以逆转单胺氧化酶抑制剂的活性，可能会导致严重的血压升高。医生会给予指导并建议携带疾病记录卡和疾病防止手册。服用这两类抗抑郁药期间，应限制饮酒量，并禁止开车是否可以驾车或操作机器。

抗炎药 (anti-inflammatories)
这类药物引起减轻炎症。炎症可引起局部发红、发热、肿胀、疼痛和增加血流速度。这些症状可见于感染和许多慢性非感染性疾病，例如类风湿性关节炎 (rheumatoid arthritis) 和痛风 (gout)。常用的抗炎药有两大类：镇痛药，如阿司匹林、布洛芬、阿司匹林和甾体类抗炎药，例如消炎痛。特别用于关节炎和肌肉疾病的药物。皮质类固醇激素和利尿剂可分别用于局部皮肤炎或更严重的炎症。除了在异常的情况下，此药一般不用于慢性风湿性疾病的防治。

可能产生的副作用：皮疹、胃部刺激、便秘，偶尔也可引起出血、呼吸困难和头痛。

抗高血压药 (antihypertensives)
这类药降低血压。最常见的抗高血压药有 β-阻滞药、利尿药、以及近年来常用的酶抑制剂。受体阻滞药影响控制血压的激素的作用，和钙阻滞药作用于心脏和动脉的内在于化学环境。

可能产生的副作用：眩晕、皮疹、阳痿、疲劳和嗜睡。

抗病毒药 (antivirals)
这类药物用于治疗病毒感染和提供暂时抵抗感染；如流行性感冒、的保护作用。病毒感染的疾病一般很少能被药物治疗。不过，如果治疗得当，这类药物对某些疾病，如疱疹 (cold sores) 和带状疱疹 (shingles)，确实有效。

可能产生的副作用：用于治疗肝脾病、生殖腺病毒和带状疱疹的抗病毒药可能会引起刺激感、皮疹，有时可导致皮肤感觉丧失。

抗组胺药 (antihistamines)
这类药主要的作用是抵抗过敏反应，后者是引发过敏反应化学物质的。抗组胺药最常用于缓解季节性过敏的症状，并且可以减轻哮喘

和减少过敏液分泌，解除支气管哮喘。可类抗组胺药：以阿司匹酸分泌，故服用于治疗过敏性哮喘。可能产生的副作用：嗜睡、口干和视力模糊。

注意：服用抗组胺药时应避免驾车和饮酒。

抗痉挛药 (antispasmodics)
这类药物用于解除肠绞痛，以减少如肠痉挛性肠炎和肠憩室炎等病所引起之疼痛。

可能产生的副作用：口干、心悸、排尿困难、便秘和视力模糊。

抗焦虑药 (anti-anxiety drugs)
有时称为镇静剂。镇静药或弱安定药。焦虑症药能减少焦虑的感知和焦虑反应，还可用作缓解经前紧张综合征的辅助药。

可能产生的副作用：嗜睡、眩晕、精神混乱、震颤和共济失调。

注意：如果患者有或可能有潜在危险的药物，不能服用此类药物。焦虑症药可能会促进酒精的服用。此类药物有成瘾性，虽然不应连续使用数周，长期使用仍可产生依赖，可能产生成瘾症状。

抗酸药 (antacids)
中和胃酸的药物。缓解胃灼热和类似的症状。抗酸药含有简单的化合物，例如氢氧化铝、碳酸钠、氢氧化钙和或二碳酸盐。

可能产生的副作用：嗜睡、胃酸碱中毒、便秘；使胃酸分泌抑制，和腹泻。

注意：如果同时服用其他药物，应咨询医疗指导。患有肾脏病者应在医疗指导下服用抗酸药。

抗凝血药 (anticoagulants)
包括含解血栓药；这类药物能阻止和减少血栓形成。

可能产生的副作用：增加鼻衄、牙龈或皮下出血倾向；血尿、尿血、尿血或大便中也可能出血。

注意：与其他药物合用，包括阿司匹林，会增加抗凝血的作用。服用其他药物时，应先询问医生，以使抗凝血的作用不致改变。如果连续服用抗凝血药治疗，应携带疾病记录卡和病历记录手册。

抗真菌药 (antifungals)
这类药物用于治疗真菌感染，例如钱癣 (ringworm)、足癣 (athlete's foot) 和阴道念珠菌。

可能产生的副作用：口服抗真菌药可能引起恶心、呕吐、腹泻和/或头痛；局部应用一些药物的制剂可能引起刺激。

注意：必须完成抗真菌药治疗的整个疗程；否则，真菌感染可能复发。某些感染，特别是足癣，可能需重复口服抗真菌药数个月。

抗癫痫药 (anticonvulsants)
这类药物用于预防和治疗癫痫 (epilepsy)。

可能产生的副作用：嗜睡、皮疹、眩晕、头痛、恶心和平衡障碍。

注意：和多数药物的副作用一样，必须戒酒。因为酒精可使副作用发生加剧、增加或，或伴有潜在危险的副作用。要咨询医生。

利尿药 (diuretics)
这类药可增加肾脏产生的尿量并排出体外的尿量，故能减少体内过多的水分。利尿药可以减少由于心脏、肾脏和肝脏的任何疾病所引起的体内水分滞留过多，也可治疗充血性心力衰竭。

可能产生的副作用：皮疹、眩晕、哮喘、麻木、手足麻木和头痛。

免疫抑制剂 (immunosuppressives)
这类药能阻止或减轻人体对疾病和异物组织排斥反应的正常反应。免疫抑制剂用于治疗自身免疫性疾病。这种疾病使身体的防御功能异常，并侵犯自身的组织和有助于防止器官移植的排斥作用。

可能产生的副作用：对感染的易感性增加，特别是肺部感染、口腔和皮肤的霉菌感染和病毒感染。某些免疫抑制剂可引起恶心、呕吐、腹泻、血尿、男性性腺功能减退。

性激素 (sex hormones)
男性性激素的作用是促进第二性征的发育，当身体因缺乏垂体激素或睾丸激素而出现症状不足时，男性性激素用作替代药物。组成类固醇是一种合成激素，能使肌肉增大，有时被滥用引起非法使用。

可能产生的副作用：体重增加，衰弱、食欲丧失、嗜睡、面部增大以致被耻笑。

β-阻滞药 (beta-blockers)
这类药通过减少心律以减少心脏对血液的需求。β-阻滞药作用在动脉血管、治疗因冠状动脉的疼痛和减轻心悸、震颤的状况。

可能产生的副作用：恶心、失眠、乏力、和腹泻。

注意：药物过量可引起嗜睡和阵发性昏厥。仍药时应逐步减量，不应突然中止。β-阻滞药不能用于哮喘和心力衰竭的病人。

降血糖药 (hypoglycemics)
这类药能降低血液中的含糖量。如果糖尿病患者通过单纯控制饮食控制不佳血糖，但又必须注射胰岛素，则可以口服降血糖药。

可能产生的副作用：食欲降低、恶心、消化不良、皮肤麻木或有麻刺感、发热和皮疹。

注意：如果血糖含量降低过低，可能出现乏力、头晕、苍白、出汗、嗜睡增加、心悸、兴奋和震颤。如果服药剂量小时出现这些症状，表明降血糖药剂量太大。要将症状告诉医生。

退热药 (antipyretics)
这类药能降低体温。最常用的退热药是阿司匹林和扑热息痛；若还

有镇痛作用。药物的这种双重作用可消除某些疾病，如流行性感冒、的症状特别有效。

可能产生的副作用：皮疹、胃部刺激以及偶尔出血、肾脏障碍和腹泻。

轻泻药 (laxatives)
这类药可以增加排便次数，加速排便。轻泻药的作用是刺激肠壁，增加肠内容量和大便中的含水量。

注意：轻泻药不能经常使用，否则在停药后，肠不能正常工作。

激素 (hormones)
激素是体内内分泌腺(垂体、甲状腺、肾上腺、卵巢、睾丸、胰腺和甲状旁腺)合成的化合物。体内由于某些疾病而不能产生激素时，可以由天然的或合成的激素替代；激素替代疗法。见内分泌。

可能产生的副作用：激素可能促进某些肿瘤的生长。因此，男性服用雌激素后乳房会增大；女性服用雄激素后，体重可能增加，喉音会变低沉。雌激素还可以影响血液凝固，因此引起心脏病、中风或血栓性静脉炎。

镇痛药 (analgesics)
缓解疼痛的药物。许多镇痛药还有减轻炎症和退热的功能。见抗炎药。

镇痛药通常有二类：单纯止痛药。通常含有阿司匹林或者扑热息痛 (acetaminophen)，用于轻度疼痛。抗炎药。通常用于肌肉疼痛、疼痛和关节炎、尼古丁类止痛药。通常与化学结构上与吗啡 (morphine) 有关，用于严重疼痛。

可能产生的副作用：恶心、便秘、成瘾、成瘾和耐药性。