

名医名诊系列丛书



家庭保健 护理 300 问

韩淑英主编



 世界图书出版公司

“名医名诊百病百问”系列丛书

家庭保健护理 300 问

韩淑英

刘芳娥 汪 萍

韩淑英	刘芳娥	汪 萍	柏亚玲
吴庆芳	田英然	宇晓玲	张湘仪
化前珍	孙艳萍		

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

(陕)新登字 014 号

家庭保健护理 300 问

韩淑英 主编

魏雪琴 责任编辑

世界图书出版西安公司 出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×960 1/32 印张:10.5 字数:150 千字

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数:00001—10000 册

ISBN 7-5062-3250-2/R·103

定价:12.60 元

前 言

随着社会的进步,科学的发展,人类生活水平的日益提高,人们对自身健康的要求亦不断提高,不但要求患病后及时得到诊治、护理,还希望病前有所预防,病后尽快恢复。因而,人们更加注意平时的,尤其是家庭的保健和护理,以提高生活质量和意义。然而,工业发展带来的环境污染和生态破坏,生活节奏加快引起的精神紧张和思想压力,观念变化导致的竞争意识增强和人际关系复杂等都给人类健康造成了一定程度的危害,例如由精神紧张引起的心、脑、血管疾病急剧增加,许多慢性病迁延不愈。这些疾病在急性发作或危重阶段可住院治疗,但医院床位有限,加之住院的经济负担较重,病人渡过了急性和危重期以后更多的时间还是在家疗养,甚至边工作边治病。这样,人们就急需掌握一些医疗、保健和护理方面的知识来指导帮助其更好地疗养,以促进疾病早日康复,预防某些疾病的发生。然而,现有的医疗、护理书籍不是为从事医护专业人员所写,便是站在医护专

业的角度所著,系统性、理论性强,一般人较难读懂。适合非医护专业人员阅读的有关常见疾病的预防、保健、护理、家庭疗养等方面的书籍尚不多见。因此我们将这本《家庭保健护理 300 问》奉献给广大读者。

编写此书旨在帮助指导人们(非医护专业人员)提高和掌握一些常见疾病的医疗、护理知识,无病者防患于未然,有病者促其早日康复。一般急性病多发作于工作岗位或家中,学习一些疾病护理知识,会适时诊疗,及时救治。有些慢性病恢复期由于饮食不当或其它原因使病情加重,反复发作,迁延不愈。掌握一些护理知识和技术,能准确观察病情,合理调配饮食。因此,此书的出版发行对于人们认识常见疾病,了解护理救治要旨将不无裨益。

本书编写中,得到了第四军医大学西京医院许多专家教授的指导和帮助,在此表示诚挚的感谢。

韩淑英
一九九七年春

目 录

1. 何谓心衰? (1)
2. 如何护理心衰病人? (1)
3. 心衰患者出现阵发性夜间呼吸困难如何
 紧急处理? (3)
4. 如何护理风湿性心脏病患者? (5)
5. 心脏病人出现水肿时应如何护理? (6)
6. 怎样急救心脏骤停病人? (7)
7. 心血管病人如何过夏? (9)
8. 何谓冠心病? (11)
9. 冠心病病人如何合理饮食? (12)
10. 冠心病病人出院后应注意什么? (12)
11. 冠心病患者如何使用急救盒? (13)
12. 如何预防心绞痛的发作? (15)
13. 服用洋地黄类强心药应注意什么? ... (16)
14. 何谓高血压? (17)
15. 高血压病人有哪些症状? (18)
16. 高血压病人怎样合理饮食? (19)
17. 高血压病人怎样调养? (20)
18. 高血压病人为什么限制摄盐量? (22)

19. 发生直立性低血压时怎么办? (23)
 20. 何谓感冒? 感冒有哪些不适? (24)
 21. 怎样预防和护理感冒患者? (25)
 22. 怎样护理发热患者? (27)
 23. 怎样护理肺炎患者? (29)
 24. 对肺脏有脓痰而又咳不出的患者如何进行体位引流? (30)
 25. 慢性支气管炎患者如何过冬? (31)
 26. 支气管哮喘发作时如何护理? (33)
 27. 如何预防支气管哮喘发作? (34)
 28. 怎样护理支气管扩张病人? (36)
 29. 支气管扩张引起急性咯血怎么办? (37)
 30. 咳嗽、咳痰病人如何护理? (38)
 31. 肺气肿病人康复期如何进行自我疗养? (40)
 32. 肺结核患者治疗期应注意什么? (41)
 33. 怎样使用抗结核药物? (42)
 34. 结核病人如何做好家庭疗养? (43)
 35. 怎样早期发现肺癌? (45)
 36. 肺癌患者化疗期应注意什么? (46)
 37. 晚期肺癌患者在家疗养时如何护理? (47)
 38. 何谓胸膜炎? 结核性胸膜炎患者如何疗养? (50)
 39. 何谓气胸? (51)
-

40. 怎样预防急性胃炎?	(52)
41. 急性胃炎患者如何调养?	(53)
42. 怎样做好慢性胃炎患者的护理?	(53)
43. 食欲不振患者如何进行家庭疗养? ...	(54)
44. 如何早期发现和防治胃癌?	(55)
45. 胃癌病人如何在家疗养?	(56)
46. 食管癌有哪些症状? 如何预防?	(58)
47. 胃溃疡与十二指肠溃疡的疼痛有何区别?	(59)
48. 十二指肠溃疡疼痛如何缓解?	(60)
49. 溃疡病患者如何进行饮食调养?	(60)
50. 溃疡病急性大出血如何护理?	(61)
51. 上消化道出血患者如何合理饮食? ...	(62)
52. 柏油样便是怎么回事?	(63)
53. 患者呕血时应想到什么?	(64)
54. 恶心、呕吐病人如何护理?	(65)
55. 得了肝炎后该怎么办?	(66)
56. 如何护理慢性肝炎患者?	(67)
57. 肝硬化患者怎样合理饮食?	(68)
58. 肝硬化患者如何调节工作和休息? ...	(69)
59. 病毒性肝炎是怎么得的?	(69)
60. 如何预防病毒性肝炎的发生?	(70)
61. 如何护理腹痛患者?	(72)

62. 如何护理腹泻患者? (73)
63. 是不是所有腹泻都需要用抗生素治疗? (75)
64. 酗酒会引起急性胰腺炎吗? (75)
65. 怎样预防急性胰腺炎? (76)
66. 怎样才能早期发现胰腺癌? (76)
67. 什么是贫血? (77)
68. 如何护理缺铁性贫血患者? (78)
69. 怎样预防缺铁性贫血? (79)
70. 再生障碍性贫血是怎么回事? (80)
71. 再生障碍性贫血病人在家休养应注意
什么? (80)
72. 慢性白血病患者如何预防感染? (82)
73. 白血病患者饮食应遵循什么原则? (82)
74. 白血病患者需要预防出血吗? (83)
75. 何谓糖尿病? (83)
76. 糖尿病有哪些表现? (83)
77. 糖尿病病人如何进行饮食治疗? (84)
78. 糖尿病病人进行饮食治疗时应注意什么?
..... (88)
79. 糖尿病病人用胰岛素治疗时应注意什么?
..... (88)
80. 发生低血糖反应时如何处理? (89)
-

81. 糖尿病病人采用运动疗法时应注意什么?
..... (90)
82. 糖尿病病人应如何预防感染? (91)
83. 糖尿病酮症酸中毒及昏迷有哪些先兆症
状? (91)
84. 怎样预防地方性甲状腺肿? (92)
85. 甲亢患者如何进行家庭护理? (92)
86. 甲状腺危象有哪些先兆症状? (94)
87. 怎样预防甲状腺危象? (94)
88. 急性肾小球肾炎病人如何休息和饮食? (95)
89. 慢性肾小球肾炎病人在家休息时应注
意什么? (96)
90. 慢性肾功能衰竭患者饮食应注意什么? (97)
91. 肾性水肿病人如何护理? (98)
92. 膀胱刺激征病人怎样护理? (99)
93. 肾衰病人血液透析期间如何进行护理? (99)
94. 您希望生一个健康而又聪明的孩子吗?
..... (101)
95. 如何判断一个小儿生长发育是否正常?
..... (102)
96. 影响小儿生长发育的因素有哪些? (104)
97. 小儿各年龄体重、身高的标准是什么?
如何计算? (105)
-

98. 如何护理新生儿? (106)
99. 新生儿为什么会突然发烧? 如何预防?
..... (108)
100. 新生儿也可以患性病吗? 如何预防? (109)
101. 怎样护理好新生儿的脐带? (109)
102. 新生儿脐部流黄水或流脓液怎么办? (110)
103. 怎样鉴别新生儿生理性黄疸和病理性
黄疸? (111)
104. 如何预防和护理新生儿臀红? (112)
105. 什么叫新生儿溢奶? 如何预防? ... (114)
106. 哪些疾病会引起新生儿呕吐? (114)
107. 母乳喂养有哪些好处? (116)
108. 你知道预防婴儿疾病的天然良药吗? (117)
109. 哺乳期母亲需吃什么? (118)
110. 母亲患哪些疾病不宜喂奶? (118)
111. 母亲如果没有奶, 应如何喂养孩子? (119)
112. 小儿越胖是否越健康? 如何预防? (119)
113. 母亲孕期吸毒会引起胎儿成瘾吗?
如何预防? (120)
114. 小儿发烧如何处理? (121)
115. 小儿突然抽风怎么办? (122)
116. 常见的小儿口腔炎有几种? 如何护理?
..... (123)

- 117. 防止女孩外阴炎为什么要从婴幼儿做起? (125)
 - 118. 小儿得了肺炎如何护理? (126)
 - 119. 如何给 1 岁以内的小儿添加辅食? (128)
 - 120. 如何预防和护理婴儿营养不良性贫血?
..... (129)
 - 121. 如何预防和护理小儿维生素 D 缺乏症
(佝偻病)? (130)
 - 122. 选择小儿断奶的最佳年龄、季节、方法
是什么? (131)
 - 123. 婴儿腹泻如何护理? (133)
 - 124. 怎样判断孩子的大便是否正常? ... (134)
 - 125. 小儿肛门发痒怎么办? (135)
 - 126. 小儿蒙头睡觉好吗? (136)
 - 127. 发现小儿青紫时,家长如何判断得了
什么病? (137)
 - 128. 怎样及早发现婴幼儿先天性心脏病? (139)
 - 129. 小儿患心肌炎应如何护理? (140)
 - 130. 儿童风湿热有什么表现? (141)
 - 131. 如何预防小儿风湿热? (142)
 - 132. 如何预防小儿高热性惊厥? (143)
 - 133. 如何预防和护理百日咳患儿? (144)
 - 134. 如何防止孩子往鼻子里塞东西? (145)
-

- 135. 小儿感冒后出现“犬吠样”咳嗽是怎么回事？怎样护理？ (146)
 - 136. 小儿猫眼要警惕什么？ (147)
 - 137. 如何自行处理小儿肘部脱臼？ (148)
 - 138. 小儿先天性斜颈如何护理？ (149)
 - 139. 小儿颈部突然歪斜怎么办？ (150)
 - 140. 新生儿骨折后如何进行护理？ (150)
 - 141. 小儿膝外翻怎样家庭矫治？ (151)
 - 142. 小儿患了肾病综合征时,应如何注意
家庭护理？ (152)
 - 143. 小儿皮肤出现紫斑是怎么回事？ (153)
 - 144. 为什么要给小儿定时注射预防针？ (154)
 - 145. 如何计划注射免疫预防针？应注意
什么问题？ (155)
 - 146. 你知道小儿最容易发生哪些意外情况
吗？ (156)
 - 147. 遇到小儿触电时,应怎样现场急救？ (158)
 - 148. 遇到小儿溺水时,应怎样现场急救？ (158)
 - 149. 小儿烧、烫伤怎么办？ (159)
 - 150. 如何做好月经期的护理？ (160)
 - 151. 你如何知道早期怀孕？ (161)
 - 152. 为什么孕期要谨慎用药？ (161)
 - 153. 孕期要注意哪些卫生保健护理？ ... (162)
-

- 154. 孕期如何护理乳房? (164)
 - 155. 孕妇患菌痢时应注意什么? 用什么药
 治疗比较安全有效? (165)
 - 156. 小儿从母亲怀孕到出生需多长时间? (166)
 - 157. 孕妇如何计算预产期? (166)
 - 158. 生孩子后如何保持健美体型? (167)
 - 159. 如果产后出现尿不下(尿潴留)怎么办?
 (168)
 - 160. 产后乳汁过少怎么办? (169)
 - 161. 产妇应如何注意休息与睡眠? (170)
 - 162. 产妇应如何注意性生活? (171)
 - 163. 如何鉴别异常白带? (171)
 - 164. 滴虫性阴道炎有什么症状? 应如何预
 防和护理? (172)
 - 165. 霉菌性阴道炎有什么症状? 应如何预
 防和护理? (174)
 - 166. 40~50岁已婚妇女在性交后出血时应
 怎么办? (175)
 - 167. 何谓淋病? (176)
 - 168. 如何防治和护理淋病? (176)
 - 169. 乳腺癌和乳房肿瘤是否一回事? (177)
 - 170. 如何自我防护乳腺炎? (178)
 - 171. 如何早期发现乳腺癌? (179)
-

172. 妇女更年期如何注意健康保健? ... (180)
173. 妇女更年期综合征有什么症状? ... (181)
174. 妇女老年期如何注意保健? (182)
175. 为什么绝经后老年人易发生骨折? (183)
176. 上节育环(器)为什么还会怀孕? ... (185)
177. 放节育器有什么要求? (186)
178. 如何区别宫外孕与先兆流产? (187)
179. 如何预防人工流产所产生的不良反应?
..... (188)
180. 面神经炎病人如何自我护理? (188)
181. 偏头痛病人如何自我护理? (190)
182. 神经衰弱是怎么回事? (191)
183. 神经衰弱病人怎样进行自我保健? (192)
184. 失眠如何自我治疗? (193)
185. 做腰穿后应注意什么? (195)
186. 遇到有人“抽风”怎么办? (195)
187. 如何预防脑血管病? (196)
188. 引起缺血性脑血管病的危险因素有哪
些? (198)
189. 引起脑出血的危险因素有哪些? ... (199)
190. 脑中风发生前有哪些预兆? (200)
191. 遇到有人“中风”怎么办? (200)
192. 脑中风的康复治疗应从什么时候开始?

.....	(201)
193. 心脑血管病人的饮食应注意什么?	(203)
194. 心脑血管病人夜间起床时应注意什么?	
.....	(204)
195. 长期卧床病人如何实施家庭护理?	(205)
196. 艾滋病是怎样一种病? 如何预防?	(206)
197. 如何预防和护理麻疹患者? 患麻疹 后要不要“忌口”?	(208)
198. 何谓水痘? 应如何防治?	(209)
199. 患流行性腮腺炎后应注意什么? ...	(211)
200. 伤寒病人在饮食方面应注意什么?	(212)
201. 如何预防流行性乙型脑炎?	(213)
202. 得了流脑后怎么办?	(214)
203. 得过乙型脑炎还会得流脑吗?	(214)
204. 被狗咬伤后怎么办?	(215)
205. 何谓脊髓灰质炎? 应如何预防?	(216)
206. 护理猩红热患儿应注意什么? 密切 接触者怎么预防?	(218)
207. 何谓急性细菌性痢疾? 应如何预防?	(219)
208. 如何预防流行性出血热?	(221)
209. 如何预防及护理传染性软疣?	(221)
210. 如何预防及护理脓疱疮?	(222)
211. 患疖后如何护理?	(223)

212. 痤疮好发于哪些部位？怎样预防？ (224)
213. 日光性皮炎是怎样发生的？如何预防？
..... (225)
214. 痱子是怎样发生的？怎样预防？ ... (226)
215. 冻疮怎样预防及护理？ (227)
216. 疥疮传染吗？怎样预防及护理？ ... (228)
217. 足癣是怎样发生的？怎样预防和护理？
..... (230)
218. 雀斑是怎样发生的？如何预防及治疗？
..... (231)
219. 黄褐斑是怎样发生的？如何预防？ (232)
220. 梅毒是怎样传染的？如何预防？ ... (233)
221. 常引起药疹的药物有哪些？怎样预防？
..... (234)
222. 外耳道有异物时怎么办？ (235)
223. 为什么说挖耳是一种坏习惯？ (235)
224. 人老了是不是一定要聋？怎样预防？ (237)
225. 怎样选择和使用滴耳药？ (238)
226. 哪些药物对耳有损害？怎样发现其早
期中毒迹象？ (239)
227. 鼻出血时怎么办？ (240)
228. 为什么说挖鼻子和拔鼻毛的习惯不好？
..... (240)