

实用家庭医疗保健全书



全
才

主

编

延边人民出版社

〔吉〕新登字第 08 号

责任编辑:桂镇教

实用家庭医疗保健全书

主编 孟昭全 王汝才

*

延边人民出版社出版

牡丹江印刷总厂印刷

延边新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 18.5 印张 510 千字

1995 年 6 月第 1 版 1995 年 6 月第 1 次印刷

ISBN7-80599-262-2/R·6

印数:1-7000 册 定价:16.90 元

《实用家庭医疗保健全书》

主 编 孟昭全 王汝才

副主编 梁欣咏 张呈淑 徐丙贞 崔永惠

张玉英 刘恒清 韩晋华 胡安良

毕 颖 邵启节 刘俊宾 张成真

编写人员(按姓氏笔划为序)

于宪魁 王汝才 毕 颖 刘恒清

刘俊宾 刘淑英 李汉君 张玉英

张呈淑 张呈真 张祥广 张永扬

郑昭瑾 孟昭全 胡安良 赵长地

韩晋华 徐丙贞 殷延云 梁欣咏

崔永惠 邵启节 董 霞 董继龙

前 言

身体健康是每个家庭的幸福,亦是社会发展及科学技术进步的保证。在日常生活中,人们深知患病以后,痛苦万分,影响工作、学习和生活;亦给家庭其他成员造成负担。为此,人们迫切需求对日常生活中怎样注意保持身体健康、加强饮食营养以及提高卫生保健知识及预防疾病、患病早治或根据自己的病情采取自我诊治的知识和方法,以达到少花钱或不花钱能治病并能保持良好的身体素质。我们从每个家庭的实际需要出发,依据我们多年的实际工作经验,组织有关专家及专业技术人员,从民间收集了大量治病的验方和秘方,并参考国内外大量有关资料,本着有病早预防、防治结合、诊治及时的原则,编写了这本《实用家庭医疗保健全书》。

全书共分五篇,二十一章,全面系统地介绍了各类疾病的诊断处理、护理及就医时机方面的知识与方法。对卫生保健知识,特别是针对儿童、妇女及中老年人康复疗法、营养饮食疗法及日常生活小知识均作了较详细的阐述。对化验正常值亦作了介绍。该书言简意赅、语言通俗易懂、囊括全面、实用性强,是每个家庭医疗保健的必备科普读物。

该书在编写过程中,得到领导及同志们的大力支持与帮助,在此,表示谢忱。

由于我们经验不足,编写时间仓促,书中可能有谬误之处,请读者惠予批评指正。

编者

1995. 1. 26

目 录

第一篇 症状诊疗

第一章 症状诊疗法	1
一、如何观察病情	1
二、怎样观察意识状态	3
三、怎样观察皮肤	3
四、毛发异常	6
五、怎样观察步态	6
六、体位	7
七、发育	7
八、面容与表情	8
九、体温测量法	9
十、血压测量法.....	10
十一、脉搏测量法.....	11
十二、呼吸观察.....	11
十三、选择好医生的方法.....	12
十四、看病七忌.....	13
十五、就医岂能乱搭配.....	14
十六、门诊就医须知.....	15
第二章 症状诊治	20
一、发热.....	20
二、咳嗽.....	22
三、咯血.....	23
四、惊厥.....	24
五、心悸.....	25

六、胸痛·····	27
七、腰痛·····	28
八、腹痛·····	29
九、头痛·····	31
十、头昏·····	33
十一、昏厥·····	34
十二、昏迷·····	36
十三、呼吸困难·····	37
十四、紫绀·····	39
十五、血尿·····	40
十六、呕吐·····	41
十七、呕血·····	43
十八、黄染·····	44
十九、腹泻·····	45
二十、便秘·····	47
二十一、便血·····	47
二十二、水肿·····	49
二十三、腹水·····	50
二十四、肌肉关节痛·····	51
二十五、突发耳聋·····	51
二十六、急性视力障碍·····	52

第二篇 急诊诊疗

第一章 一般知识 ·····	54
一、急症就医须知·····	54
二、家庭急救箱的装备·····	55
三、如何叫救护车·····	56
第二章 急诊诊疗技术 ·····	57

一、氧气疗法.....	57
二、人工呼吸法.....	58
三、胸外心脏按压法.....	60
四、洗胃术.....	61
五、心肺复苏术.....	62
六、通气术.....	65
七、止血术.....	67
八、包扎术.....	68
九、固定术.....	71
十、搬运法.....	73
十一、清创术.....	74
十二、病员护送法.....	76
第三章 急诊救治	87
一、常见外伤.....	87
二、颅脑外伤.....	90
三、手、足外伤急救	93
四、肾脏损伤.....	95
五、膀胱损伤.....	96
六、马踢、牛抵伤	97
七、误入异物的处理.....	98
八、骨折	100
九、关节脱位	107
十、中毒	111
十一、中暑	135
十二、触电与雷击	138
十三、淹溺	140
十四、缺氧	142
十五、火灾	144
十六、毒蛇咬伤	146

十七、水蛭咬伤	148
十八、蜂蛰伤	148
十九、蝎蛰伤	149

第三篇 常见病诊治

第一章 内科常见病	151
一、支气管炎	151
二、上呼吸道感染	152
三、支气管哮喘	154
四、支气管扩张	155
五、大叶性肺炎	156
六、肺脓肿	158
七、肺结核	159
八、结核性胸膜炎	161
九、肺癌	162
十、心力衰竭	163
十一、风湿热	164
十二、风湿性心脏病	166
十三、肺原性心脏病	166
十四、高血压病	168
十五、心绞痛	169
十六、心肌梗塞	170
十七、心肌炎	171
十八、心肌病	172
十九、心律失常	173
二十、低血压	175
二十一、慢性胃炎	176
二十二、急性胃肠炎	176

二十三、胃、十二指肠溃疡·····	178
二十四、食道癌·····	179
二十五、胃癌·····	180
二十六、门脉性肝硬化·····	180
二十七、肝癌·····	181
二十八、急性胆囊炎、胆石症·····	182
二十九、胰腺炎·····	183
三十、肠结核·····	184
三十一、胃肠神经官能症·····	184
三十二、肾盂肾炎·····	186
三十三、急性肾炎·····	187
三十四、慢性肾炎·····	188
三十五、肾结核·····	190
三十六、尿毒症·····	191
三十七、缺铁性贫血·····	192
三十八、再生障碍性贫血·····	194
三十九、血小板减少性紫癜·····	195
四十、过敏性紫癜·····	196
四十一、白细胞减少症·····	197
四十二、白血病·····	198
四十三、单纯性甲状腺肿·····	199
四十四、甲状腺机能减退·····	200
四十五、甲状腺功能亢进·····	202
四十六、甲状腺肿瘤·····	203
四十七、糖尿病·····	204
四十八、三叉神经痛·····	206
四十九、坐骨神经痛·····	207
五十、面神经瘫痪·····	208
五十一、多发性神经炎·····	209

五十二、癫痫	210
五十三、脑出血	212
五十四、脑血栓形成	214
五十五、蛛网膜下腔出血	215
五十六、神经衰弱	216
五十七、瘰病	217
第二章 传染病	218
一、流行性感冒	218
二、百日咳	220
三、麻疹	222
四、流行性腮腺炎	224
五、流行性脑脊髓膜炎	225
六、风疹	227
七、水痘	227
八、猩红热	228
九、细菌性痢疾	230
十、阿米巴痢疾	232
十一、伤寒	233
十二、传染性肝炎	235
十三、脊髓灰质炎	237
十四、霍乱	239
十五、流行性乙型脑炎	240
十六、狂犬病	241
十七、破伤风	242
十八、淋病	243
十九、疟疾	244
二十、丝虫病	247
二十一、蛔虫病	248
二十二、钩虫病	250

二十三、蛲虫病	251
二十四、绦虫和囊虫病	253
第三章 外科疾病	255
一、急性腰扭伤	255
二、腰椎间盘突出症	256
三、腱鞘囊肿	257
四、腱鞘炎	258
五、肩关节周围炎	258
六、肱骨外上髁炎	259
七、落枕	260
八、乳房肿块	260
九、常见软组织良性肿瘤	261
十、疖(痈)	262
十一、丹毒	263
十二、急性乳腺炎	264
十三、颈淋巴结结核	265
十四、手指感染	266
十五、胃、十二指肠急性穿孔	268
十六、急性阑尾炎	268
十七、肠梗阻	269
十八、胆道蛔虫症	270
十九、腹股沟疝	271
二十、痔	272
二十一、肛裂	273
二十二、肛门周围脓肿	274
二十三、肛瘘	275
二十四、尿路结石	275
二十五、急性尿潴留	276
二十六、副睾炎	277

第四章 妇产科疾病	278
一、外阴炎	278
二、滴虫性阴道炎	279
三、霉菌性阴道炎	280
四、老年性阴道炎	282
五、闭经	283
六、痛经	284
七、经前期紧张综合症	286
八、更年期综合症	287
九、外阴癌	288
十、子宫颈癌	289
十一、子宫颈炎	290
十二、盆腔炎	291
十三、功能性子宫出血	293
十四、妊娠高血压综合症	295
十五、产褥感染	296
十六、产褥期中暑	298
十七、产后尿潴留	299
十八、妊娠剧吐	300
十九、早产	301
二十、妊娠合并心脏病	302
二十一、妊娠合并肾盂肾炎	303
二十二、妊娠合并贫血	304
第五章 儿科疾病	305
一、新生儿脐炎	305
二、小儿肺炎	306
三、新生儿败血症	307
四、新生儿颅内出血	309
五、营养不良	310

六、婴儿腹泻	312
七、手足搐搦症	313
八、佝偻病	314
九、婴幼儿缺铁性贫血	316
十、婴幼儿巨动红细胞性贫血	317
第六章 五官科疾病	318
一、慢性鼻炎	318
二、慢性鼻窦炎	319
三、鼻前庭炎	320
四、鼻息肉	320
五、咽炎	321
六、急性扁桃体炎	322
七、急性喉炎	323
八、外耳道疖	325
九、化脓性中耳炎	325
十、耵聍栓塞	327
十一、耳聋	328
十二、美尼尔氏病	329
十三、结膜炎	330
十四、角膜炎	331
十五、白内障	332
十六、青光眼	333
十七、沙眼	335
十八、麦粒肿	336
十九、霰粒肿	337
二十、睑缘炎	338
二十一、倒睫与睑内翻	339
二十二、龋齿	339
二十三、牙髓炎	341

二十四、冠周炎	341
二十五、牙周病	342
二十六、牙龈炎	343
第七章 皮肤科疾病	344
一、湿疹	344
二、脓疱病	346
三、接触性皮炎	347
四、药物性皮炎	348
五、神经性皮炎	350
六、荨麻疹	350
七、带状疱疹	352
八、手指、足趾甲癣	353
九、顽癣	354
十、手、足皲裂	355
十一、鸡眼	356
十二、斑秃	357
十三、牛皮癣	358
十四、疥疮	359
十五、粉刺	360
十六、白癜风	361
十七、鹅口疮	362

第四篇 卫生保健

第一章 儿童卫生保健	363
一、怎样预测胎儿性别	363
二、父母精明也会生傻孩子吗	364
三、哪些药对胎儿不利	364
四、指纹与先天畸形	365

五、怎样知道胎儿畸形	367
六、胎教	368
七、母乳喂养	369
八、人工喂养	369
九、妈妈奶不够的时候怎么办	370
十、婴儿为啥吐奶	371
十一、婴幼儿如何防治痄子	372
十二、小儿红臀的预防	373
十三、怎样培养孩子良好的卫生习惯	374
十四、小儿得了传染病怎么办	374
十五、女孩子如何保护乳房	375
十六、儿童健脑吃什么	376
十七、别给小孩硬灌药	377
十八、正常足月新生儿的护理	378
十九、小儿拒食和挑食	379
二十、不宜用于小儿的食物	380
二十一、怎样知道孩子的视力好不好	380
二十二、怎样测试孩子的听力	381
第二章 妇女保健	382
一、婚前检查	382
二、什么样的人不能结婚	382
三、糖尿病人能不能结婚	383
四、患肾炎的妇女可以结婚吗	385
五、得了病毒性肝炎能结婚吗	386
六、新婚之夜	387
七、新婚夫妇的性生活需要注意些什么	391
八、夫妻同房十忌	392
九、同房须知	393
十、怎样推算安全期	393

十一、优生包括哪些内容	394
十二、妊娠期保健	395
十三、怎样知道怀孕了	396
十四、中、晚期妊娠诊断	396
十五、孕期的性生活	397
十六、什么时候做人工流产好	398
十七、算算哪天生	399
十八、孕妇的营养	399
十九、临产前的几点注意事项	400
二十、死胎的诊断	401
二十一、怎样配合接生	401
二十二、剖腹产不是捷径	402
二十三、产褥期如何护理	403
二十四、怎样使母乳充足	405
二十五、断奶	405
二十六、什么时间放环好	406
二十七、哪些妇女适合放环， 哪些妇女不适合放环	406
二十八、女用避孕药	407
二十九、使用避孕药的注意事项	408
三十、女的绝育好，还是男的绝育好	409
三十一、不要私自堕胎	409
三十二、妇女的劳动保护	410
第三章 中、老年保健	411
一、更年期卫生	411
二、更年期的性生活	412
三、更年期容易得的病	412
四、中、老年人拔牙禁忌	413
五、中年保健八忌	414

六、老年人应当怎样安排好饮食起居	415
七、老年人的饮食要注意什么	416
八、老年夫妻应当如何相处	418
九、老年人退休后如何生活	418
十、老年人最适宜的运动	419
十一、老年人有哪些常见病	420
十二、返老还童茶	421
十三、延缓衰老的食谱	421
十四、老年常见病的简便疗法	422
十五、老年人的性生活应注意什么	422
十六、老年人用药要注意哪些问题	423
十七、老年人用药在精不在多	424
十八、老年人尿多症的疗法	425
第四章 美容与健美	426
一、如何保持皮肤的健美和容貌美	426
二、综合性皮肤有什么特点,如何养护	426
三、防止皮肤老化的方法	427
四、老年人应如何保养好皮肤	429
五、如何合理的选用护肤品	430
六、如何美化和保护好口唇	431
七、如何保持风度美	431
八、身体的健美	432
九、怎样才能使乳房健美	432
十、中年妇女美容化妆诀窍	433
十一、中年妇女美容大忌	434
十二、美容十一忌	434
十三、预防白发的食物	435
十四、食疗与美发	436
第五章 康复疗法	436