 百姓尺牍丛书 (生活快辑) ——


家庭

○本书数列提示：投医
求药半天=《家庭医生》
半小时

医生

□ 李蒙 / 编著



 中国世界语出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生/李蒙编著.

- 北京:中国世界语出版社,1999.1

(百姓尺牍丛书)

ISBN 7-5052-0414-9

I. 家… II. 李… III. 医学-普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38537 号

家庭医生

李 蒙 编著

出 版	中国世界语出版社	经销	新华书店
发 行	中国世界语出版社	印刷	北京市朝阳区科普印刷厂
社 址	北京百万庄路24号	开本	850×1168 1/32
邮政编码	100037	印张	10.125
电 话	68326644-2554	字数	210 千
	68326040(发行部)	版次	1999 年 1 月北京第 1 版
责任编辑	王汉平	印次	1999 年 1 月第 1 次印刷
封面设计	天 骄	印数	1—10 000 册

ISBN 7-5052-0414-9/R·8

定价 15.00 元

版权所有 侵权必究

序

家庭医生是一种职责,是一种每个人均可担负的对自身健康和疾病进行监控治疗的职责。

有病找医生,天经地义。

医生是什么人?是医治疾病的人,是人们在健康出现问题时,才会想到要去求助的解决问题的人。遗憾的是,常常有这样的情况,当人们向医生求助时,能够得到有效帮助的最好时机已经丧失。

这是因为,人们没有意识到,早期发现疾病的人只能是自己,而不是医生。

当你头痛欲裂,浑身发热时,当你呕吐不止,腹痛腹泻时;当你身受外伤,骨折筋断时,你当然知道自己的健康出了问题,会立即去看医生。但当你只是偶尔有些头晕,上楼有些气短,或者只是有些消瘦和疲倦感,或者仅仅是身上原有的黑痣上的毛脱落了,你会想到应当去看医生吗?

有的人活得仔细,生怕害病,稍有不适就去麻烦医生,从头到脚检查一遍,临了还怕医生漏诊。这种人的好处是,若真有病,一般可以及时发现及时治疗;不好的是,由于过分神经质,往往小题大作,原本没什么病,却弄得忧心忡忡,精神沮丧。

有的人却对健康掉以轻心,不到十分不适不去看医生,认为“扛一扛就过去了”。那些初次就医,便发现所患疾病已经发展

得相当严重甚至不治的情况,往往发生在这种人身上。

对待疾病要有科学的态度,盲目地疑神疑鬼和盲目地毫不在乎,都是不可取的。

任何疾病从萌芽到暴发都有一个过程,特别是一些病程发展缓慢的疾病,这个过程可能相当长。除了定期体检外,自我监护尤其重要,这就要求你具备一定的医学知识,担负起自己家庭医生的职责。

国内外专家均有预测,21世纪自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的发展,医疗、卫生、保健工作的重点,将逐渐从医疗卫生单位转移到家庭。人们利用自身逐步提高的医疗保健知识,在疾病发生之前,就从保健、预防入手,使符合科学卫生的行为成为人们选择的日常生活方式,从而将大部分疾病杜绝于未然;当疾病发生时,能够及早发现并正确配合治疗,对小疾患懂得治疗的正确方法,自我料理;对紧急情况懂得正确的救护……本书正是为了帮助你具备上述能力而编写的。它从普及医学知识的角度,帮助人们认识疾病,掌握防病、治病和康复的知识。

本书共分为六章。第一章简明扼要地介绍了正常人体的结构和生理功能,使你对自身身体有一个基本的认识;第二章讲述疾病与健康的关系,使你明了应当怎样建立有益于健康的生活方式;第三章介绍了一些常见的不适症状,以及它们可能与哪些疾病有关。特别提出了一些应当高度警惕的症状,了解这方面的知识对早期发现疾病,争取治疗时机是十分有意义的;第四章介绍了包括艾滋病在内的126种常见疾病的病因、症状、预防和治理。它可以帮助你认识各种疾病,采取有效的预防措施并正确配合治疗;第五章对一些慢性疾病的调养提出了建议;第六章

介绍自己动手治疗某些诊断明确的小伤病的正确方法,以及遇到突发性疾病和意外事故时如何应付的方法。

你可以将本书当作一位朋友。在产生有关疾病和健康的问题时,看看它对你有什么忠告,让它帮助你及早发现、正确处理、坦然对待各种疾病,并且战胜之,健康愉快地享受人生。

编 者

目 录

序.....	(1)
--------	-----

第一章 注意你自己

1. 运动系统	(3)
2. 消化系统	(5)
3. 呼吸系统	(9)
4. 泌尿系统	(11)
5. 循环系统	(13)
6. 神经系统	(16)
7. 生殖系统	(20)
8. 健康人的主要生理指标	(22)

第二章 疾病与健康

1. 导致疾病的因素	(24)
2. 人体的抗病能力	(25)
3. 健康有赖于平衡	(28)
4. 建立科学合理的生活方式	(30)

第三章 有病早知道

1. 发热	(32)
2. 咽喉痛	(35)
3. 呼吸困难	(36)
4. 吐血	(37)
5. 黑色大便和便血	(39)
6. 腹泻	(41)
7. 腹痛	(43)
8. 黄疸	(47)
9. 咳嗽	(48)
10. 胸痛	(49)
11. 头痛	(51)
12. 眩晕	(53)
13. 昏厥	(55)
14. 昏迷	(56)
15. 水肿	(58)
16. 高血压	(60)
17. 低血压	(62)
18. 发绀	(63)
19. 贫血	(65)
20. 少尿、无尿或多尿	(66)
21. 血尿	(67)
22. 脓尿	(69)
23. 毛发异常	(70)

24. 关节痛	(71)
25. 腰背痛	(72)
26. 四肢痛	(73)
27. 口腔损害	(74)
28. 吞咽困难	(76)
29. 鼻衄	(77)

第四章 疾病·预防·治疗

1. 急性单纯性胃炎	(79)
2. 急性胃肠炎	(80)
3. 慢性胃炎	(80)
4. 胃、十二指肠溃疡	(82)
5. 胃癌	(84)
6. 肝硬化	(85)
7. 原发性肝癌	(86)
8. 阿米巴性肝脓肿	(88)
9. 急性胰腺炎	(89)
10. 慢性胰腺炎	(90)
11. 上消化道出血	(91)
12. 胃肠神经官能症	(93)
13. 急性阑尾炎	(94)
14. 胆囊炎及胆石症	(95)
15. 胆道蛔虫病	(96)
16. 上呼吸道感染	(97)
17. 急性支气管炎	(99)

18. 慢性支气管炎	(100)
19. 支气管哮喘	(101)
20. 支气管扩张症	(102)
21. 大叶性肺炎	(104)
22. 肺脓肿	(105)
23. 肺癌(支气管癌)	(107)
24. 肺结核病	(108)
25. 胸膜炎	(110)
26. 自发性气胸	(111)
27. 急性风湿病	(112)
28. 慢性风湿性心脏病	(114)
29. 高血压病	(116)
30. 冠心病	(117)
31. 克山病	(119)
32. 慢性肺原性心脏病	(120)
33. 亚急性细菌性心内膜炎	(121)
34. 急性肾炎	(123)
35. 慢性肾炎	(124)
36. 肾盂肾炎	(126)
37. 缺铁性贫血	(127)
38. 再生障碍性贫血	(129)
39. 血小板减少性紫癜	(130)
40. 过敏性紫癜	(131)
41. 白血病	(133)
42. 单纯甲状腺肿	(134)
43. 甲状腺机能亢进	(135)

44. 柯兴氏综合征	(137)
45. 糖尿病	(138)
46. 低血糖症	(139)
47. 蛔虫病	(140)
48. 钩虫病	(141)
49. 绦虫病与囊虫病	(143)
50. 肝吸虫病	(144)
51. 肺吸虫病	(144)
52. 类风湿性关节炎	(146)
53. 红斑狼疮	(148)
54. 结节性多动脉炎	(150)
55. 有机磷农药中毒	(151)
56. 一氧化碳中毒	(152)
57. 中暑	(154)
58. 高山病(高山适应不全症)	(155)
59. 败血症	(157)
60. 癫痫(羊癫痫)	(158)
61. 周期性麻痹	(160)
62. 细菌性痢疾	(161)
63. 阿米巴痢疾	(164)
64. 传染性肝炎	(166)
65. 伤寒	(170)
66. 霍乱	(171)
67. 脊髓灰质炎(小儿麻痹)	(173)
68. 流行性感冒	(175)
69. 流行性脑脊髓膜炎(流脑)	(177)

70. 流行性腮腺炎(痄腮)	(179)
71. 麻疹	(181)
72. 猩红热	(183)
73. 水痘	(184)
74. 白喉	(186)
75. 百日咳	(189)
76. 疟疾	(190)
77. 丝虫病	(192)
78. 流行性乙型脑炎	(194)
79. 鼠疫	(196)
80. 血吸虫病	(198)
81. 钩端螺旋体病	(200)
82. 流行性出血热	(202)
83. 布鲁氏菌病	(204)
84. 炭疽	(205)
85. 急性乳腺炎	(207)
86. 乳癌	(208)
87. 腹股沟疝	(210)
88. 痔	(211)
89. 功能性子宫出血	(212)
90. 更年期综合征	(213)
91. 慢性宫颈炎	(213)
92. 急、慢性盆腔炎	(214)
93. 子宫肌瘤	(215)
94. 子宫颈癌	(216)
95. 绒毛膜上皮癌	(217)

96. 带状疱疹	(218)
97. 麻风	(219)
98. 湿疹	(222)
99. 神经性皮炎	(223)
100. 牛皮癣(银屑病)	(225)
101. 荨麻疹	(226)
102. 结节性红斑	(227)
103. 痤疮	(228)
104. 脂溢性皮炎	(228)
105. 新生儿破伤风	(229)
106. 佝偻病	(231)
107. 小儿营养不良	(232)
108. 小儿化脓性脑膜炎	(234)
109. 小儿急性出血性小肠炎	(236)
110. 麦粒肿(针眼)	(237)
111. 霰粒肿	(238)
112. 慢性泪囊炎	(239)
113. 急性结膜炎	(240)
114. 沙眼	(241)
115. 急性充血性青光眼	(242)
116. 慢性单纯性青光眼	(243)
117. 白内障	(244)
118. 中心性视网膜脉络膜炎	(245)
119. 慢性鼻炎	(245)
120. 萎缩性鼻炎	(246)
121. 急性化脓性鼻窦炎	(247)

122. 急性扁挑体炎·····	(249)
123. 鼻咽癌·····	(250)
124. 急性化脓性中耳炎·····	(251)
125. 口腔炎·····	(252)
126. 艾滋病·····	(253)

第五章 有病好好养

1. 冠心病的调养·····	(257)
2. 高血压病的调养·····	(258)
3. 糖尿病的调养·····	(259)
4. 中风后的调养·····	(260)
5. 消化性溃疡的调养·····	(261)
6. 慢性肾病的调养·····	(261)
7. 高脂血症的调养·····	(262)
8. 慢性肝病的调养·····	(263)

第六章 自己料理

1. 小伤小病·····	(266)
便秘·····	(266)
腹泻·····	(266)
失眠·····	(267)
冻疮·····	(267)
褥疮·····	(267)
疖肿·····	(268)

甲沟炎	(268)
脓性指头炎	(268)
手足癣	(269)
鼻出血	(269)
头皮血肿	(269)
眼部异物	(270)
耳孔异物	(270)
烫伤	(270)
咽部灼伤	(271)
手指擦伤	(271)
脚踝扭伤	(271)
猫狗咬伤	(272)
蛇咬伤	(272)
甲鱼咬伤	(272)
蚂蝗咬伤	(273)
蜂螫伤	(273)
海蜇螫伤	(273)
毛毛虫螫伤	(273)
2. 意外情况的处理	(274)
人工呼吸	(274)
胸外心脏按摩	(275)
包扎止血	(277)
骨折固定	(277)
昏迷的处理	(279)
浴室洗澡突然晕倒的处理	(279)
中风者的处理	(280)

心绞痛的处理	(280)
心肌梗死的处理	(280)
咯血处理	(281)
哮喘发作的处理	(281)
呕血处理	(281)
肢体断离的处理	(281)
烧伤处理	(282)
化学物质灼伤的处理	(282)
触电处理	(282)
溺水抢救	(283)
煤气中毒的处理	(283)
怎样打急救电话	(283)
怎样配备家庭药箱	(284)
名词解释	(286)
附录	
I. 常用食物成分表	(288)
II. 部分食物胆固醇含量表	(297)
III. 世界卫生组织建议各种营养素每人每日 摄入量	(298)
IV. 部分预防接种表	(300)



第一章

注 意 你 自 己

健康既然是生存质量的第一要素,那么该从何处着手来维护自身的健康呢?

首先,应当注意了解了解你自己,你的身体——人体在正常状态下,应当是什么样子的呢?

人体是由无数**细胞**为基本生存单位组成的。

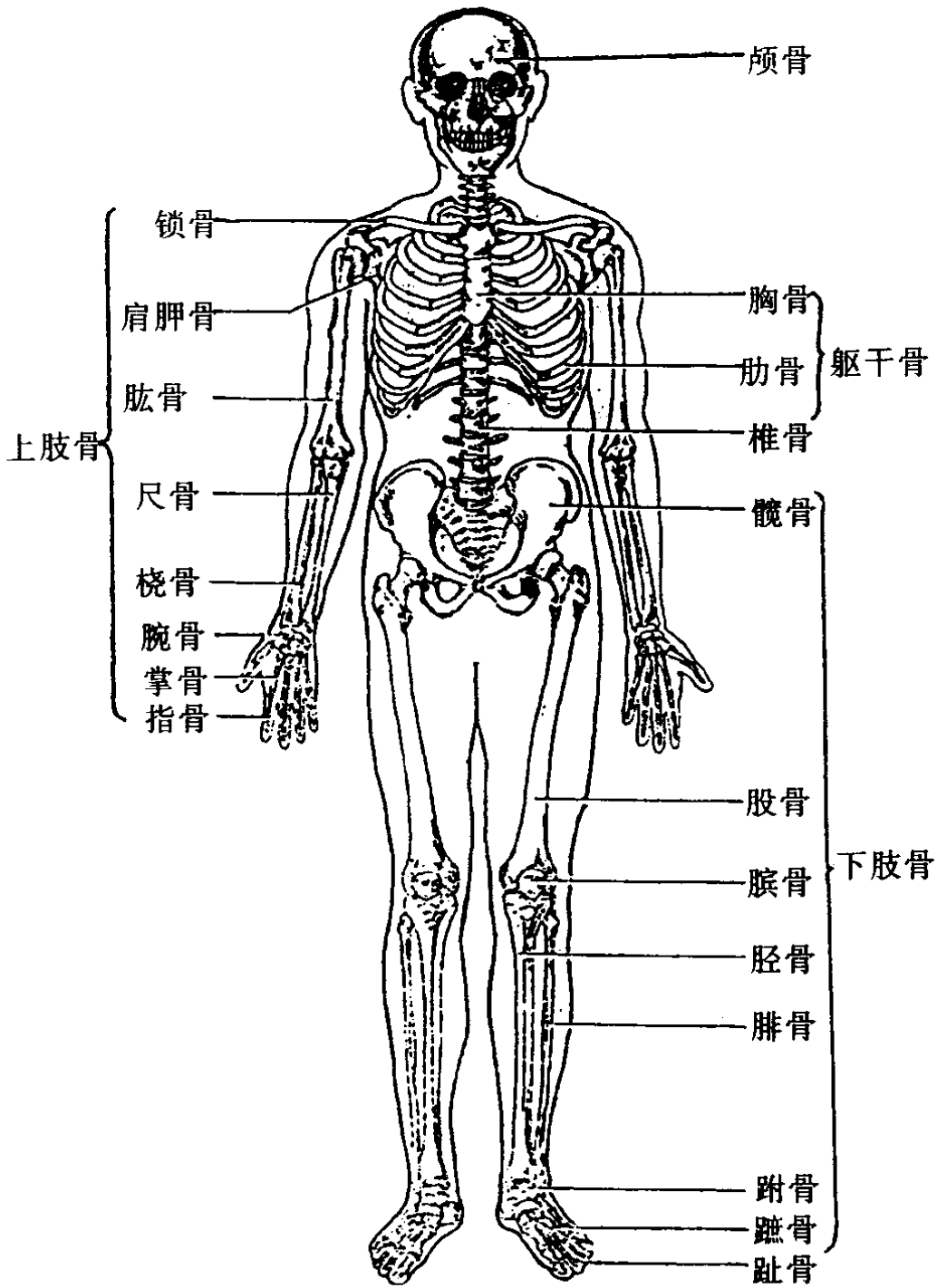
细胞之间都以一种叫做**间质**的东西互相联结在一起。

机能相同的细胞组合在一起称为**组织**。

几种组织以一种组织为主体有机地结合起来,构成具有特定的形状、构造和功能的**器官**。

一些共同完成某种人体机能的器官互相联系起来构成一个**系统**。

人体由运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、循环系统、神经系统、内分泌系统及各种感觉器、腺体组成。这些具有不同功能的系统,在神经系统的调节之下,互相联系又互相制约,共同实现人体的复杂生命活动。



全身骨骼系统