

JIATING HULI YU JIJU

家庭 护理与急救

JIATING HULI YU JIJU
JIATING HULI YU JIJU

王成芬 主编

上海科学普及出版社

家庭护理与急救

王成芬 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭护理与急救/王成芬主编. - 上海: 上海科学普及出版社, 2002.6

ISBN 7-5427-2149-6

I. 家… II. 王… III. ①家庭 - 护理 - 基本知识 ②急救 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018596 号

责任编辑 李重民

家庭护理与急救

主 编: 王成芬

出 版: 上海科学普及出版社

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发 行: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海译文印刷厂印刷

开 本: 787×960 1/32 印 张 9.75

字 数: 190000

版 次: 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1-6000 定 价: 12.00 元

书 号: ISBN 7-5427-2149-6/R·178

前 言

进入 21 世纪，人们生活水平有了更大的提高。我国加入 WTO 以后，随着改革的深入，工作节奏的加快，人们头脑中竞争意识日益加强，然而在另一方面，却往往会忽略了自身的健康。尤其是中青年人群，很多人已经处于亚健康状态，却仍然对自己的健康毫不在乎，自以为年轻，能挺则挺，能拖则拖。有的人明知自己有病痛，也有病不呻吟，不肯花时间、花金钱为自己买健康。人们对这些小伤小病认识的误区，在无形地透支着健康。

健康是幸福生活的基本条件之一，拥有健康才会拥有一切。但是，有些意外的伤害和疾病，往往不请自来，如突然晕厥、外伤流血、烫伤、各种中毒及高热、呕吐、腹泻、咯血等。各种常见病、慢性病、意外伤害，也常常会令家人束手无策，如果处理不当，往往会使小伤、小病变成重伤、大病。如果懂得一些急救与护理的基本知识，当家人或身边的人发生意外时，就能有条不紊、分秒必争地加以救治和护理，既可减轻患者的病痛，又可减少并发症的发生，更可免遭不测。

为此，我们把家庭中常见的、与身体疾患有关的症状，用深入浅出的道理，力求讲清其来龙去

脉，并根据家庭或周围环境的具体情况，告诉人们一些简单易行的救治方法，使您的小伤小病能及时得到初步的处理，并正确应用药物，最大限度地发挥药物的疗效，减少药物的不良反应。这是我们医学科普工作者义不容辞的责任，也是我们编写这本书的初衷。

本书是一本集自测、急救、治疗、护理、预防为一体的、新颖实用的家庭医学普及类书籍，适合各类人群需要。我们希望本书在人们的日常生活中，能像一位忠诚的白衣天使，伴随着每一位关爱自己和家人健康的人。若在生活中发生了小伤小病，能用她来助您一臂之力，及时地减轻您的伤痛，这将是我们的最大欣慰。

本书还特邀了具有几十年临床经验的专家、上海第二医科大学附属瑞金医院内科李占春教授和上海市肿瘤防治办公室陈浩泉教授共同编写。在此，对他们的辛勤劳动致以谢意。

由于时间仓促，错误之处在所难免，书中所列的各种救治方法和药物剂量，仅供参考，在具体操作时，最好有医务人员的指导。

敬请广大读者批评指正。

王成芬

目 录

第一章 常见症状处理	1
头痛	1
发热	3
胸痛	5
腹痛	6
紫绀	8
咳嗽	10
咳痰	12
呼吸困难	13
咯血	15
打呃	16
恶心呕吐	18
吞咽困难	20
便血	21
便秘	23
腹泻	24
血尿	26
水肿	28
黄疸	29
鼻出血	31
牙痛	32

2 家庭护理与急救

阴道出血	34
白带异常	35
贫血	37
尿频、尿急、尿痛	38
乌青块	40
心悸	42
失眠	43
眩晕	45
癍症	47
凉席皮炎	48
高楼综合征	50
空调综合征	51
建筑物综合征	53
耳塞机综合征	54
电热毯综合征	56
麻将综合征	57
慢性疲劳综合征	59
炒股综合征	60
电脑综合征	62
经济舱综合征	64
洗衣粉损害征	65
鸡眼	67
手足皲裂	69
冻疮	70
黄褐斑	71
雀斑	72
瘙痒	73

痤疮	74
腋臭	76
歪嘴巴	76
第二章 意外伤害处理	79
落枕	79
闪腰	80
肩周痛	81
急性脚扭伤	82
洗澡时晕倒	84
开水烫伤	85
被电击倒	86
被狗咬伤	88
毒蛇咬伤	89
猫抓伤	91
螨虫叮咬	92
蝎子蜇伤	94
蜜蜂蜇伤	95
蚂蝗咬伤	96
异物进眼	98
异物进耳	99
异物哽喉	100
异物进气管	102
中暑急救	103
鞭炮伤眼	105
出血与止血	106
头部出血	107

4 家庭护理与急救

头部前面出血·····	107
面部出血·····	108
颈部出血·····	108
上肢、肩部、腋窝出血·····	109
前臂出血·····	109
手掌出血·····	109
手指出血·····	109
大腿部出血·····	110
足部出血·····	110
骨折·····	112
四肢骨折的紧急救护·····	114
脊椎骨折的紧急救护·····	116
关节脱位·····	117
肘关节脱位·····	118
肩关节脱位·····	119
下颌关节脱位·····	119
晕厥病人救治·····	120
抽风病人救治·····	122
猝死病人救治·····	123
中风病人救治·····	125
心肌梗死病人救治·····	126
心绞痛病人救治·····	127
溺水病人救治·····	129
家庭火灾逃生·····	130
坠楼伤者救治·····	132
附：心肺复苏术·····	133

第三章 中毒急救处理	137
安眠药中毒	137
强酸强碱中毒	138
光照性眼炎	140
电磁波损伤	141
有机磷中毒	142
煤气中毒	144
汞中毒	146
食物中毒	147
酒精中毒	149
汽油中毒	151
白果中毒	152
鱼胆中毒	153
河豚鱼中毒	154
蟾蜍中毒	155
马铃薯中毒	156
菠萝中毒	157
四季豆中毒	158
野蘑菇中毒	159
地窖窒息	160
服毒急救	161
滥用化妆品中毒	162
 第四章 常见疾病处理	 166
急性上呼吸道感染	166
支气管哮喘	168
急、慢性胃炎	171

6 家庭护理与急救

炎症性肠炎	175
高血压	178
心律失常	181
冠心病	185
脑血管病	188
糖尿病	191
癫痫	195
良性肿瘤	197
胃癌	198
肺癌	201
肝癌	203
食管癌	206
大肠癌	208
乳腺癌	210
附：乳房的自检方法	212
鼻咽癌	213
对癌症患者的几点忠告	215

第五章 护理小诀窍	217
冷敷	217
热敷	218
量体温	219
测血压	221
诊脉搏	223
查呼吸	224
家庭煎中药	226
给病儿喂药	227

小儿便秘护理·····	228
小儿腹泻护理·····	229
婴儿湿疹护理·····	231
尿布皮炎护理·····	232
小儿脓疱疮护理·····	234
小儿口腔溃疡护理·····	235
家庭换药·····	236
家庭消毒·····	238
褥疮病人的护理·····	239
急产妇的处理·····	241
家庭遗体料理·····	242
拨打“120”呼叫急救车·····	243

第六章 家庭药箱····· 245

家庭常备药箱好·····	245
家庭药箱配置内容·····	245
非处方药和处方药·····	247
如何识别药物变质·····	247
老人用药须知·····	248
小儿用药须知·····	250
孕妇用药须知·····	251
哺乳期妇女用药须知·····	252
感冒用药·····	253
咽喉疼痛、扁桃体炎用药·····	254
咳嗽、咯痰用药·····	256
哮喘发作用药·····	257
老年性慢性支气管炎常备药·····	259

8 家庭护理与急救

打嗝、腹胀、反酸、消化不良常用药·····	260
胆结石、胆囊炎常用药·····	262
腹泻常用药·····	263
便秘常用药·····	265
高血压病常用药·····	268
冠心病常用药·····	271
高血脂常用药·····	273
心跳过快常用药·····	275
心跳过慢常用药·····	277
失眠常用药·····	278
糖尿病常用药注意点·····	279
晕车晕船常用药·····	283
正确服用维生素·····	284
老年人补钙·····	285
科学进补·····	286
附录 1. 常用检验正常值和意义·····	288
附录 2. 常见食物中胆固醇含量·····	294
附录 3. 食物中蛋白质含量·····	295
附录 4. 家庭常用药一览表·····	296

第一章 常见症状处理

头 痛

头痛是一种常见的症状，每个人或多或少都会碰到。轻微的头痛或短暂的头痛容易被人们所忽视，剧烈的头痛或反复发作的头痛又容易引起人们的恐慌，胡思乱想，使头痛更趋严重。

发生头痛时，可根据疼痛发生的部位、性质、时间以及伴随头痛出现的其它症状，经过综合分析才能找到原因，对症治疗。切不可随便服一些止痛药对付一下，否则疼痛虽暂时减轻却会耽误病情。

一、症状分析

1. 颅内器质性病变 当颅内发生器质性病变时，如脑炎、脑膜炎、脑脓肿、脑出血、蛛网膜下腔出血、脑栓塞、颅内肿瘤、脑寄生虫病等疾病，都可对颅内血管、硬脑膜等直接产生刺激或牵拉作用而引起头痛。这类头痛在起病早期往往疼痛部位固定，以后慢慢加重，出现整个头部都有疼痛感，同时还可能出现呕吐、复视、视力减退，甚至大小便失禁、肢体抽搐、意识不清等。

2 家庭护理与急救

2. 颅外疾病 颅外疾病也可引起头痛，如屈光不正、青光眼、虹膜睫状体炎等眼病，这些病在眼部周围或额部常会出现持续性胀痛；副鼻窦炎可引起前额部胀痛，尤其在早晨起床后疼痛加剧，晚上疼痛减轻；鼻咽癌患者初期除了鼻咽部有血性分泌物之外，前额部也会出现疼痛；而中耳炎患者常伴有颞部和后枕部持续性胀痛；颈椎病患者常在后枕部出现持续性胀痛和抽痛，有时还可放射到上臂、手指，出现颈项转动不便。

3. 血管性头痛 这是因为颅内动脉血管收缩后再扩张时，激活了动脉周围的痛觉感受器而引起的头痛。这类头痛最常见的是偏头痛，会周期性发作，疼痛时发生在头部一侧，疼痛的部位以颞、额、眼眶周围多见，也可扩展至整个头部。头痛剧烈时，可伴有恶心、呕吐、怕光、怕声、情绪波动、乏力，少数人可能出现视物不清，发作间歇期可完全恢复正常。此病女性多于男性，有的女性常在月经期间发作，每次持续数小时或数天，随着年龄的增加或女性在停经以后，头痛可自行停止发作。

4. 官能性头痛 这种头痛往往因情绪紧张、疲劳、睡眠不足而引起。疼痛无固定部位，常伴有压痛或胀痛感，一般不太剧烈，患者却有失眠、记忆力减退、注意力不集中等现象。

二、头痛处理

属于第一、第二类头痛者，应该到医院就诊检

查，根据不同病因治疗。第三、四类头痛者，则可用一些镇痛剂如麦角胺、阿司匹林、布洛芬等，也可用镇静剂如苯巴比妥类，这些药物在药房里大部分可以买到，使用时要问清使用的剂量和服药时间以及服药的禁忌等。

发 热

健康人的体温基本上保持在 37°C 左右，但就个人而言，一般情况下早晨起床体温稍低，下午至傍晚稍高。在进餐后、妇女月经期前、妊娠期等，体温都会稍高，而老年人因新陈代谢慢，故体温也稍低。因此，我们将正常体温的范围划定在 $36.2 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 之间。

人体有 3 个地方可以测量体温，但由于部位不同，测出的标准范围也有区别，口腔正常温度是 $36.2 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ；腋窝温度是 $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$ ，肛温则比口温高 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。超过这个温度范围，一般则为“发热”。按发热程度的高低，可分为低热（ $37.4 \sim 38^{\circ}\text{C}$ ）、中等热度（ $38.1 \sim 39^{\circ}\text{C}$ ）、高热（ 39.1°C 以上）。

一、症状分析

人体之所以能正常工作、学习，是因为体内的新陈代谢不间断地产生热量，并通过大脑体温调节中枢来调节产热和散热的平衡。一旦平衡失调，就容易引起发热。

引起发热的疾病可分为两种，即感染性疾病和非感染性疾病。

1. 感染性疾病导致的发热 是由于各种细菌、病毒、真菌、寄生虫支原体等病原体侵犯人体，其代谢产物和毒素破坏人体防御系统而引起，如各种传染病、肺炎等。

2. 非感染性疾病出现的发热 如血液病、恶性肿瘤、甲状腺功能亢进、心脏病伴有心力衰竭等，脑部受损如中暑、中风等，均可引起发热。

二、发热处理

一旦发现家中有人发高热，首先要观察其有否其它症状，如伴有头痛、呕吐、昏迷等，应考虑中枢神经系统的感染；若发热伴有咳嗽、咯痰、胸痛或气急等，应想到肺、胸膜等有病变；伴有腹泻、腹痛，可能与菌痢、食物中毒等肠道感染有关；也可能与肝胆系统感染有关；伴有腰痛、尿频、尿急、尿痛等症状，可能与尿路感染有关。

对于发热病人，在没有明确诊断之前，最好不要轻易服用退热药，否则会对以后的临床诊断带来麻烦。可以进行物理降温，如用冷毛巾或冰袋敷在病人额部或枕后、颈部、腹股沟处，或用冰水或25%~50%酒精擦浴，可帮助加快体内散热。经上述处理以后，如果高热仍然不退，其它并发症状不见好转，则应迅速送病人去医院作进一步检查。