

家庭健康手册

最新家庭

医学宝典

张国良 编

青海人民出版社



最新家庭医学宝典

张国良 编

青海人民出版社

责任编辑:达 龙

封面设计:阿 生

家庭健康手册

张国良编

出 版 行 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销: 新华书店

印 刷: 广东中山市新华印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 62.5

字 数: 1300 千

版 次: 1998 年 4 月第 1 版

印 次: 1998 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7 - 225 - 01494 - 3/R·63

定 价: 110.00 元(分册定价:22.00 元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

内容提要

这是一本包罗万象的家庭保健指南,它将协助你战胜病魔,实现身康体健的愿望,并维持最佳状态。全书分上下两篇,分别介绍了家庭用药、保健常识及常见病诊断等,让你从日常保健入手,增进身体的健康,预防疾病的侵袭,以达到延年益寿的目的。

目 录

上篇 家庭保健常识

第一章 家庭用药常识

一、怎样保管药品	(3)
防止药品的变质	(3)
分门别类贮存	(4)
勿使标签受损	(4)
二、怎样合理用药	(5)
遵照医嘱按时按量用药	(5)
不使用过期变质药物	(5)
注意服药方法与配伍禁忌	(5)
小儿及成年人用药要点	(6)
老人用药须知	(8)

第二章 家庭保健常识

一、饮食保健	(9)
饮食与营养	(9)
合理膳食	(12)
不同人群的饮食保健	(23)
二、运动保健	(35)
三、心理保健	(46)
四、娱乐健身	(60)
五、性保健	(67)
六、嗜好与健康	(87)
七、自我按摩保健	(104)

下篇 常见病诊断

第一章 内 科

发 热	(117)
头 痛	(122)
惊 厥	(124)
昏 厥	(125)
昏 迷	(127)

目 录

休 克	(129)
淋巴结肿大	(131)
皮下出血	(133)
水 肿	(134)
咳嗽和咳痰	(137)
呼吸困难	(139)
胸 痛	(141)
心 悸	(142)
紫 绀	(145)
咯 血	(147)
恶心和呕吐	(149)
吞咽困难	(151)
呃 逆	(152)
腹 痛	(153)
腹内肿块	(156)
肝肿大	(158)
脾肿大	(161)
黄 疸	(162)
腹 水	(165)
腹 泻	(167)
呕血和黑粪	(169)
便 秘	(171)
便 血	(173)
急性支气管炎	(174)
慢性支气管炎	(175)
支气管哮喘	(176)
支气管扩张	(179)

肺结核	(180)
肺炎	(186)
肺脓肿	(188)
肺气肿	(190)
肺癌	(191)
胸膜炎	(194)
高血压病	(195)
动脉硬化	(198)
急性胃炎	(200)
慢性胃炎	(202)
消化性溃疡	(204)
肝硬化	(208)
肝性昏迷	(213)
贫血	(215)
缺铁性贫血	(216)
白血病	(217)
甲状腺功能亢进症	(219)
糖尿病	(221)
低血糖症	(224)
肾炎(肾小球肾炎)	(225)
泌尿道感染	(229)
尿毒症	(231)
伤风	(233)
流行性感冒	(234)
病毒性肝炎	(236)
流行性乙型脑炎	(240)
流行性腮腺炎	(241)

目 录

狂犬病	(242)
钩虫病	(244)
蛔虫病	(245)
蛲虫病	(247)

第二章 外 科

烧 伤	(249)
冻 伤	(251)
毒蛇咬伤	(252)
麻风	(254)
梅 毒	(257)
头 癣	(259)
接触性皮炎	(261)
湿 疹	(262)
遗传过敏性皮炎	(263)
药 疹	(264)
荨麻疹	(266)
鸡 眼	(267)
胼 胝	(268)
痱 子	(268)
冻 疮	(269)
白癜风	(270)
白化病	(271)
黄褐斑	(272)
雀 斑	(272)
黑变病	(272)

痣	(273)
痤疮	(274)
酒渣鼻	(275)
皮脂溢出症	(276)
脂溢性皮炎	(277)
脱发	(277)
白发	(279)
多毛症	(280)
无毛症	(280)
多汗症	(281)
臭汗症(狐臭)	(282)
无汗症	(282)

第三章 妇 产 科

流 产	(284)
早 产	(287)
输卵管妊娠	(287)
葡萄胎	(288)
恶性葡萄胎和绒毛膜上皮癌	(289)
妊娠呕吐	(290)
前置胎盘	(291)
胎盘早期剥离	(292)
羊水过多	(293)
羊水过少	(294)
多胎妊娠	(295)
妊娠高血压综合症(妊娠中毒症)	(296)

目 录

过期妊娠·····	(297)
母儿血型不合·····	(298)
心脏病合并妊娠·····	(299)
肾炎合并妊娠·····	(300)
肾盂肾炎合并妊娠·····	(300)
肝炎合并妊娠·····	(301)
肺结核合并妊娠·····	(302)
贫血合并妊娠·····	(303)
糖尿病合并妊娠·····	(304)
甲亢合并妊娠·····	(304)
产力异常·····	(305)
骨盆异常·····	(307)
胎位异常·····	(307)
产后出血·····	(309)
产褥感染·····	(310)
高危妊娠·····	(311)
外阴瘙痒·····	(312)
外阴白色病变·····	(313)
前庭大腺炎·····	(314)
滴虫性阴道炎·····	(314)
念珠菌性阴道炎·····	(315)
阿米巴性阴道炎·····	(316)
幼女性阴道炎·····	(317)
老年性阴道炎·····	(318)
子宫颈炎·····	(318)
子宫颈息肉·····	(319)
盆腔炎·····	(319)

生殖器结核·····	(321)
子宫肌瘤·····	(322)
卵巢肿瘤·····	(323)
女阴癌·····	(325)
子宫颈癌·····	(326)
子宫体癌·····	(327)
输卵管癌·····	(328)
子宫脱垂·····	(329)
尿 痿·····	(330)
粪 痿·····	(331)
女性生殖道畸形·····	(331)
创伤性宫腔粘连·····	(334)
子宫内膜异位症·····	(334)
功能失调性子宫出血病·····	(335)
多囊卵巢综合症·····	(336)
泌乳闭经综合症·····	(337)
经前期紧张综合症·····	(337)
更年期综合症·····	(338)
闭 经·····	(338)
痛 经·····	(339)
阴道出血·····	(340)
白带异常·····	(341)
盆腔肿块·····	(342)

第四章 儿 科

小儿发热·····	(343)
-----------	-------

目 录

小儿腹痛	(345)
婴儿腹泻	(347)
小儿急性坏死性肠炎	(351)
新生儿坏死性小肠结肠炎	(352)
小儿口腔炎	(353)
小儿急性上呼吸道感染	(355)
小儿急性喉炎	(356)
小儿急性气管炎、支气管炎	(357)
小儿肺炎	(358)
小儿贫血	(360)
小儿肾病综合征	(362)
小儿营养性贫血	(364)
组织细胞增生症	(365)
小儿急性肾炎	(366)
麻 疹	(369)
风 疹	(371)
幼儿急疹	(373)
脊髓灰质炎	(374)
猩红热	(376)
百日咳	(377)
小儿化脓性脑膜炎	(379)
小儿低血糖症	(381)
小儿肥胖症	(383)
小儿厌食	(385)

上篇

家庭保健常识

第一章 家庭用药常识

一、怎样保管药品

家庭要做到安全、合理、有效的使用药物，首先必须妥善保管药物。由于保管不当造成过期或变质，都会导致药物失效，有的还会产生毒性。若误服了这些药物不但治不好病，反而会对身体造成损害。保管药物应做到以下几点：

防止药品变质

为防止药品变质，家庭存放的药品应放在干燥、避光和温度较低的地方。该密闭存放的要装入瓶中密闭保存，不能

用纸袋或纸盒存放，以免在久贮过程中氧化潮解失效。中成药更要注意包装和存放，因为大部分中成药都易受潮，热天更容易发霉、生虫。蜜丸要放在通风、干燥、阴凉处。而且不宜多存、久存，以防霉变失效。中药散剂尤不可多存、久存。一般每次取一周用药为宜。煎好的中药应当天服完。

分门别类贮存

内服、外用及大人、小孩服用药物应分开贮存，并在药品包装上标示清楚，以免急用时拿错误服，发生危险。因为外用药都有较强的刺激性、腐蚀性、毒性，故不可内服；老人、成人及小儿服药剂量不同，故不可乱服。若小儿误用大人剂量，会造成中毒等不良后果。

勿使标签受损

一般在医院开药或自己在药店购药，其瓶、袋、盒上都有标签，注明药物名称、组成、功效、主治、用法、用量、注意事项、有效期、贮存方法等。这种标签实际上是用药指南，千万不可使其破损或丢失。若标签破损或丢失，切勿盲目服用。