

家庭实用丛书之四

家庭实用医药指南

张建平 编著



人民军医出版社

说 明

本书为《家庭生活实用丛书》（共9本）中的一本。合订本名为《家庭生活实用手册》。为保持丛书内容的完整性，整套丛书的页码按合订本的顺序排列，请读者注意。

家庭实用医药指南

张建平 编著

*

人民军医出版社出版

（北京市复兴路22号甲3号）

（邮政编码：100842）

北京孙中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092毫米 1/32·印张：7·字数：149千

1990年2月第1版·1990年2月第1次印刷

印数：1—15,000·定价：3.10元

ISBN 7-80020-150-3/Z·7

〔科技新书目212—249③〕

目 录

医药常识

高血压病人的正确用药.....	(141)
怎样防止急性肝炎转为慢性.....	(141)
癌症早期的十三个警报信号.....	(142)
预防癌症十二则.....	(143)
哪些妇女易患乳腺癌.....	(143)
巧法止打呃.....	(144)
正确洗澡有讲究.....	(144)
手脚打了水泡怎么办.....	(145)
口臭怎么办.....	(145)
不可滥用肤轻松.....	(146)
不能随便吃止痛片.....	(146)
红药水与碘酒不能一起用.....	(147)
健康老人的外观征象.....	(147)
怎样配戴老花镜.....	(148)
简易解除便秘法.....	(149)
怎样控制自己的体重.....	(149)
怎样预防心肌梗塞.....	(150)
发生心肌梗塞的几个表现.....	(151)
家庭中怎样讲究饮食卫生.....	(152)
家庭应常备哪些药物.....	(152)
常吃补药对身体有好处吗.....	(156)

怎样煎中药·····	(157)
嗓子哑了怎么办·····	(157)
牙疼的应急处理·····	(158)
怎样防止晕车·····	(158)
徒手治病八法·····	(159)
“危险三角区”何以危险·····	(160)
治疗感冒良方——鸡蛋食疗法·····	(161)
睡前勿服降血压药·····	(162)
口服药物，白开水最好·····	(163)
冬季怎样穿袜子最保暖·····	(164)
酒后不宜马上洗澡·····	(165)
几种名贵中草药真伪的鉴别·····	(165)
怎样治疗腋臭·····	(166)
水肿病人不宜多食香蕉·····	(167)
不能随意用去痛片治腹痛·····	(168)
吸烟者易患哪些疾病·····	(168)
哪些中药可泡茶服用·····	(169)
鱼骨卡喉莫强咽·····	(170)
痔疮自我康复“三要”·····	(171)
包茎的危害·····	(172)
老年病人能乘坐飞机吗·····	(173)
什么样的痣能变癌·····	(174)
怎样选用药物牙膏·····	(175)
切莫滥用眼药水·····	(176)
无缘无故疲乏——疾病的警告信号·····	(176)
日常生活中的最适温度·····	(177)
氯霉素药眼水的妙用·····	(178)

哪些人做双眼皮手术好·····	(179)
家庭常用药品的保存方法·····	(180)
怎样鉴别药品是否变质·····	(180)
睡前“三洗”，健身治病·····	(182)
中药的剂量越重疗效越好吗·····	(183)
转氨酶升高就是患肝炎了吗·····	(183)
怎样挑选一副合适的眼镜架·····	(184)
常见病家庭处理	
家庭护理常识·····	(185)
怎样护理长期卧床的病人·····	(186)
怎样照顾发热的孩子·····	(187)
如何护理家中的痴呆老人·····	(187)
常见小伤的处理方法·····	(189)
感冒·····	(190)
肺结核·····	(191)
百日咳·····	(191)
猩红热（红痧）·····	(192)
麻疹（出痧子）·····	(192)
水痘·····	(193)
传染性肝炎·····	(194)
细菌性痢疾·····	(195)
蛔虫病·····	(196)
冠心病·····	(196)
高血压病·····	(197)
脑出血（中风）·····	(198)
肺炎·····	(199)
支气管炎·····	(199)

支气管哮喘（气喘病）	(200)
胃或十二指肠溃疡	(200)
糖尿病	(201)
贫血	(202)
肾炎（腰子病）	(202)
尿路感染	(203)
失眠	(203)
便秘	(204)
疖子	(205)
疔子	(205)
脚癣	(205)
风疹块（荨麻疹）	(206)
皮肤皲裂	(207)
湿疹	(207)
痔疮	(208)
阑尾炎	(208)
结膜炎（红眼病）	(209)
麦粒肿	(209)
咽炎	(210)

二 妇幼保健

月经期“五不宜”	(210)
怎样调节月经期	(211)
女青年不要束胸腰	(211)
什么样的白带不正常	(212)
恼人的外阴瘙痒	(213)
痛经莫忧愁	(214)
月经不调怎么办	(214)

得了滴虫性阴道炎怎么办·····	(215)
女青年不长阴毛是病吗·····	(215)
女孩子有哪些情况应去看妇科·····	(216)
学会自己检查乳房·····	(216)
哪些女性易患乳腺癌·····	(217)
怎样给孩子换尿布·····	(218)
怎样给新生儿洗澡·····	(219)
怎样给婴幼儿喂奶·····	(220)
为什么说母乳喂养最好·····	(222)
怎样给孩子喂牛奶·····	(223)
怎样给孩子喂奶粉·····	(224)
怎样知道孩子吃饱了·····	(225)
按时给孩子预防接种·····	(225)
儿童健康“五不宜”·····	(226)

妊娠生育

婚前检查好处多·····	(227)
怀孕是怎么回事·····	(230)
什么叫优生·····	(230)
女子多大年龄生育最理想·····	(231)
什么时间怀孕最佳·····	(232)
怎样知道自己怀孕了·····	(232)
早孕反应很重怎么办·····	(233)
如何推算预产期·····	(233)
怎样合理安排孕期生活·····	(234)
孕期用药要注意什么·····	(235)
怀孕后能照X线吗·····	(236)
孕妇为什么要忌烟酒·····	(236)

孕妇加强营养很重要·····	(237)
感染对胎儿有什么影响·····	(238)
为什么要定期进行产前检查·····	(238)
孕妇怎样进行自我监护·····	(239)
怀孕期间可以过性生活吗·····	(240)
怎样注意孕期卫生·····	(241)
孕期出现哪些情况应及时到医院检查治疗·····	(242)
生男生女由谁决定·····	(242)
婚后不孕怎么办·····	(243)
怎样尽快怀上小宝宝·····	(243)
怎样防止生“怪胎”·····	(244)
早产是怎么回事·····	(246)
流产的原因有哪些·····	(247)
宫外孕是怎么回事·····	(248)
高龄初产妇应注意什么·····	(249)
怀孕早期阴道出血怎么办·····	(250)
怀孕后为什么容易发生贫血·····	(250)
为什么孕妇易患痔疮·····	(251)
怀孕后下肢浮肿是怎么回事·····	(251)
常用药物中哪些可使胎儿发生畸型·····	(252)
中药对胎儿无害吗·····	(254)
避孕药对胎儿有影响吗·····	(255)
胎儿患遗传性疾病能检查出来吗·····	(255)
父母的近视可以遗传给孩子吗·····	(257)
父母的身高与孩子的高矮有什么关系·····	(258)
电视机的幅射对胎儿到底有没有影响·····	(259)
怀孕后女子身体会发生哪些变化·····	(260)

怀孕后干活应注意些什么·····	(261)
怀孕后多活动好，还是少活动好·····	(262)
胎动是怎么回事·····	(263)
孕妇应记住的几个时间·····	(264)
怀孕前应做好哪些物质准备·····	(265)
怀孕后女子的穿着应注意些什么·····	(266)
怀孕期间应给未来的小宝宝准备什么·····	(267)
丈夫应怎样关心怀孕的妻子·····	(268)
孕妇如何正确洗澡·····	(269)
孕妇如何顺利度过冬季·····	(270)
孕妇如何顺利度过伏天·····	(271)
怎样处理孕期常见的疼痛·····	(272)
怎样进行“胎教”·····	(273)
孕妇睡觉为什么左侧卧好·····	(274)
保护好未来孩子的营养库——乳房·····	(274)
怀孕期间如何美容·····	(275)
怀孕晚期为什么不宜旅行·····	(277)
剖腹产比阴道分娩好吗·····	(278)
什么情况下应做剖腹产·····	(280)
临产的预兆有哪些·····	(281)
怎样才算正式临产了·····	(282)
临产前应做好哪些准备·····	(282)
分娩过程中孕妇应注意些什么·····	(282)
分娩时孕妇应如何与医生配合·····	(284)
怎样减轻分娩时的疼痛·····	(285)
万一发生急产怎样处理·····	(285)
分娩前后住在医院里要注意些什么·····	(287)

分娩后产妇身体会发生哪些变化·····	(288)
产后如何尽快使身体复原·····	(290)
产后应如何护理会阴部·····	(291)
丈夫应怎样护理产后的妻子·····	(292)
产后多长时间应开始给孩子喂奶·····	(293)
产后奶少怎么办·····	(294)
刚生的婴儿如何护理·····	(295)
产后乳房胀痛怎么办·····	(297)
产后多长时间可开始性生活·····	(297)

避孕节育

避孕的原理是什么·····	(298)
常用避孕方法有哪些·····	(299)
怎样正确使用避孕套·····	(299)
如何正确使用阴道隔膜·····	(301)
避孕药膜如何使用·····	(302)
怎样使用避孕药膏·····	(302)
避孕环什么时候上比较合适·····	(303)
短效避孕药怎样服用·····	(304)
长效避孕药怎样服用·····	(305)
探亲避孕药怎样服用·····	(305)
口服避孕药常见的副作用有哪些·····	(306)
避孕药漏服怎么办·····	(307)
哪些人不宜用口服避孕药来避孕·····	(308)
为什么说安全期避孕并不安全·····	(308)
为什么一般不宜采用体外排精避孕法·····	(309)
怎样选择合适的避孕方法·····	(310)
人工流产是怎么回事·····	(310)

何时做人工流产最合适·····	(311)
新婚后第一胎可以做人工流产吗·····	(311)
怀孕月份太大,不适合做人工流产怎么办·····	(312)

性的知识

男性生殖系统由哪几部分组成·····	(312)
女性生殖系统由哪几部分组成·····	(314)
什么是第二性征·····	(317)
男女性感区各有哪些·····	(317)
性生理反应过程是怎样的·····	(318)
男女性欲有什么差异·····	(319)
正常精液是什么样的·····	(320)
遗精是不是病·····	(320)
如何正确对待手淫·····	(321)
女性的月经是怎么回事·····	(323)
怎样过好新婚之夜·····	(324)
如何做到性生活和谐·····	(326)
怎样掌握性生活的频率和时间·····	(328)
性生活要注意哪些卫生问题·····	(329)
怎样获得高质量的性生活·····	(331)
阳萎是怎么回事·····	(333)
什么是早泄·····	(337)
射精困难的原因是什么·····	(338)
逆行射精是怎么回事·····	(339)
女性性冷淡的原因是什么·····	(340)
什么原因会引起女性性交不适或疼痛·····	(342)
阴道痉挛是怎么回事·····	(343)
新婚夫妇容易发生哪些性问题·····	(344)

家庭急救常识

怎样进行人工呼吸·····	(345)
突然昏厥怎么处理·····	(346)
触电后怎样急救·····	(346)
发生煤气中毒后怎么办·····	(347)
烫伤后怎样处理·····	(347)
关节扭伤怎么办·····	(348)
发生外伤后怎样止血·····	(348)
骨折后怎样急救·····	(349)
怎样处理酒醉·····	(349)
孩子误吞异物怎么办·····	(350)
眼睛里进了异物怎么办·····	(350)
孩子鼻中吸入异物怎么办·····	(351)
中暑后怎样处理·····	(351)
吃错药怎么办·····	(352)

医药常识

高血压病人的正确用药

(1) 开始服药时要小剂量，以后根据自己的反应和耐受性逐渐增加用量。

(2) 在用药的开始一、二周，降压程度只能是中等的，不可能一下子就降到正常。

(3) 剂量太大时，容易引起体位性低血压而发生昏厥，必须特别注意。

(4) 饮酒、热水浴、运动时均可增加血管的扩张作用，所以为防止体位性低血压的发生，最好在用药期间不要饮酒，不洗热水澡。

(5) 血压增高多年的病人，不宜让血压迅速下降得过多，以保持的正常人略高的水平较为合适。

(6) 应在医生指导下用药，服用适合自己病情的药物，适时、定量、持久地进行规律性的治疗，并可与体育活动结合起来。

怎样防止急性肝炎转为慢性

急性肝炎如果发现得早，并且及时给以治疗，绝大多数病人可以痊愈。但也有少数病人因延误治疗而转变为慢性，使病情变得复杂化。为防止急性肝炎转变为慢性，在急性肝炎休养期间，应防止感冒、腹泻等的发生，避免服对肝脏有

损害的药物，如安定、镇痛药、磺胺药、四环素、异烟肼、红霉素、利福平等。平时应少吃高脂肪类饮食，更不可饮酒，包括啤酒。在恢复期间也不要过分补充营养，以免造成肝脏内有脂肪沉积，影响肝脏的恢复，从而转变为慢性肝炎。

癌症早期的十三个警报信号

癌症可以治疗，但关键在于早期发现。下面列出癌症早期的十三个常见表现：

- (1) 身体任何部位（如乳房、颈部、腹部等）出现肿块，不痛不痒，且迅速增大；
- (2) 慢性溃疡，经久不愈，反复出血；
- (3) 进食时胸骨后闷胀，有烧灼感和异物感，或吞咽不畅，且症状逐渐加重；
- (4) 长期吸烟的人，有久治不愈的干咳，痰中带血；
- (5) 长期消化不良，出现不明原因的进行性消瘦；
- (6) 曾患过肝炎和肝硬化者，肝区疼痛，反复发作，逐渐加重，脸色异常；
- (7) 中老年女性出现不规则阴道流血、白带及其它分泌物增多，或常发生性交后出血；
- (8) 女性乳房有肿块，用手挤压乳头有血性分泌物排出；
- (9) 单侧性头痛，鼻子经常出血或鼻涕中常有血丝；
- (10) 皮肤上的黑痣突然增大、破溃、出血、疼痛或痣上毛发脱落；
- (11) 大便变形变细，排便习惯改变，便中混有粘液和

血液；

(12) 中老年有血尿，但不同时伴有疼痛；

(13) 不明原因的发热、贫血、淋巴结肿大或出血倾向。

出现以上警报信号，不一定是得了癌症，但必须提高警惕，及时到医院检查。

预防癌症十二则

(1) 不偏食，不反复长期食用同一种食品，摄食营养应保持均衡；

(2) 避免饮食过量、过饱；

(3) 多吃含维生素A、C、E及纤维素丰富的食物；

(4) 饮食不可太热、太咸；

(5) 不吃烧焦或炸焦的食物；

(6) 不吃已发霉的食物；

(7) 不吸烟、不饮酒过多；

(8) 皮肤不要在阳光下过度曝晒；

(9) 避免过度劳累，保持身心愉快；

(10) 及时医治和处理癌前期病变，如色素痣、粘膜白斑、息肉及反复发作的溃疡、肝炎等；

(11) 不过早结婚和生育，避免多胎多产；

(12) 讲究卫生，加强锻炼。

哪些妇女易患乳腺癌

根据科学家的研究，下列妇女较易患乳腺癌：

- (1) 40岁以上的妇女；
- (2) 未生育过的妇女或在34岁以后生第一胎的妇女；
- (3) 家族中有患乳腺癌病史的妇女；
- (4) 一侧乳腺曾患过良性的妇女；
- (5) 月经周期不正常，化验发现女性激素异常的妇女；
- (6) 乳腺上患有纤维囊肿的妇女；
- (7) 胸部经常受射线照射或生活在有致癌物质污染环境中的妇女；
- (8) 其它器官患有癌症，特别是子宫内膜癌的妇女；
- (9) 平时吃脂肪过多的妇女。

巧法止打呃

有的人由于吃饭时受凉或吃得过快，使横膈膜发生不正常收缩，造成打呃。制止的方法是：分别用左右手的拇指指甲，用力掐住中指顶部，1~2分钟后即可制止打呃。也可用指甲掐“内关穴”，此穴位位于手腕内侧2寸处，即第一横纹下约2横指的距离，效果也较好。

正确洗澡有讲究

- (1) 热水洗澡时水温以40~50℃为好；
- (2) 饭前饭后1小时内不宜洗澡；
- (3) 洗澡用的肥皂最好选用中性或弱碱性的，如香皂、硼酸浴皂等；
- (4) 若每天洗澡，不宜每次都用肥皂，以免皮脂过分洗去，不利皮肤健康。

手脚打了水泡怎么办

干活或走路时手脚上打了水泡，若处理不当，会引起化脓等不良后果，应小心对待。

手脚上水泡若较小，可以不去管它，只要不继续磨擦，几天后就会自行消失；如果水泡较大，影响干活和走路，可先用清水将水泡周围皮肤洗干净，然后用一根普通缝衣针，在火上烧一下针尖部位，再将水泡挑破，将里面的水放出来，再在上面涂一点紫药水，一般几天后就可痊愈。

手脚打泡之后，切记不要随意用未经消毒的针刺破，否则易引起感染化脓。

口臭怎么办

口臭是一种令人烦恼的毛病，轻者口中常有使人不快的气味，重者还能损害健康。

通常的口臭，都是平时不讲口腔卫生而造成的。原因是口腔内不卫生，常有食物残渣留在嘴里，经细菌分解后腐败，便会发出难闻的臭味。此外，患有慢性牙龈炎、重度龋齿、慢性化脓性鼻炎、鼻窦炎等的人，都可发生口臭。吃了生葱、生蒜之后，也会使口中发出让人讨厌的“葱蒜臭”味。

防止口臭，必须要养成良好的口腔卫生习惯，坚持每天早、晚两次刷牙，每次饭后均要漱口。吃饭要尽可能定时定量，不暴饮暴食，以保护正常的消化功能。患有慢性牙龈炎、慢性鼻窦炎等疾病的人，应常用1%盐水或硼酸水漱口。食用