

大型医药丛书 DA XING YI YAO CONG SHU

家庭医疗卫生常识处理

家庭卫生知识



中国友谊出版公司

卷首语

每一位妻子都希望自己是一个美丽的妻子。然而，大自然不会把美貌赋予每一个女性，漂亮的妻子毕竟是少数。但是，每一位妻子都有可能成为可爱的、能干的妻子，这就要进行修养。通过修养，使自己具有不凡的气质和优雅的风度；通过修养，使自己具有高尚的品格和情操，增加自己的聪明才智；通过修养，使自己增强处理各种关系的能力和生活的能力，成为一个精干的、有着风度美和心灵美的女性。法国启蒙思想家孟德斯鸠曾经说过：“一个女人只有一种方式才能是美丽的，但是她可以通过十万种方式使自己变得可爱。”

妻子修养的内容是多方面的，它包括文化知识的、道德品质的、气质风度的、协调能力的、家政管理的等等方面的修养。具体说来，妻子修养的内容大致可以归纳为四个方面：一是妻子协调家庭人际关系方面的修养，诸如处理夫妻关系、与子女的关系以及与其他家庭成员的关系；二是家庭管理方面的修养，比如家庭的经济管理、如何做好家务、家庭医疗保健等等；三是妻子的美学修养，这包括妻子的着装、风度以及家庭环境的美化等等；四是妻子教育子女艺术的修养，其中包括如何与子女交流思想、感情，如何教子成才等问题。

生活应当和事业同步。对于一个妻子来说，既应有对事业的追求，又该有丰富的家庭生活内容，这样才能获得一个有声有色、多姿多彩的人生！

愿我们这套小丛书能够给你不少的帮助！

编者说明

人类生活在不断变化的大自然里,各种致病因素每时都在威胁着人们的健康。但是,只要我们能够掌握一定的医疗卫生常识,提高每个家庭成员的防病意识,就能有效地防止和减少疾病的发生。即便偶尔生病,也能做到小病自行调理,大病早期发现,及时治疗,早日康复。有鉴于此,我们编写了《家庭医疗卫生常识》一书。

在编写过程中,我们力求立题新颖,简明实用,通俗易懂。希望对每个家庭医疗保健有所帮助,但由于水平有限,时间仓促,疏漏或错误之处,恳请批评指正。

编 者

1992年9月

目 录

家庭护理篇

一、懂一点家庭护理知识

体温的生理性变化和测量.....	(1)
脉搏的生理性变化和测量.....	(2)
呼吸的生理性变化和测量.....	(3)
血压的生理性变化和测量.....	(4)
拔火罐.....	(5)
冷敷.....	(6)
热敷.....	(7)
口腔的清洁与护理.....	(7)
头发的清洁与护理.....	(8)
沐浴.....	(9)

二、病人应吃哪些食物

病人与饮食的关系	(10)
基本饮食	(10)
特别饮食	(11)
试验饮食	(12)
高血压病人的饮食	(13)
心脏病人的饮食	(13)
肝脏病人的饮食	(14)
胃、十二指肠溃疡病人的饮食.....	(14)
肾脏病人的饮食	(15)
肺结核病人的饮食	(15)
痢疾病人的饮食	(16)

三、家庭病房——隔离与消毒

家庭隔离	(17)
家庭消毒	(17)
肺结核病人的家庭隔离与消毒	(18)
肝炎病人的家庭隔离与消毒	(19)
麻疹病孩的家庭隔离与消毒	(20)

家庭急救篇

一、家庭急救常识

人工呼吸	(21)
心脏按摩	(22)
止血方法	(23)
包扎伤口	(24)

二、意外伤害的家庭急救与处理

雷击的急救与预防	(25)
触电的急救	(26)
溺水的急救	(27)
中暑的急救	(28)
煤气中毒的急救与预防	(28)
有机磷农药中毒的急救与处理	(29)
冻伤的防治	(30)
烧伤的急救与处理	(30)

三、常见外伤的家庭急救与处理

挫伤	(32)
擦伤	(32)
扭伤	(33)
切割伤	(33)
骨折	(34)

断手、断指	(35)
-------------	------

四、动物叮、咬的急救与处理

毒蛇咬伤的急救与处理	(36)
蜂蜇伤的处理	(37)
水蛭叮伤的处理	(37)
狗咬伤的处理	(38)

家庭用药篇

家庭小药箱	(39)
自购使用成药应注意哪些问题	(40)
选择煎中药的器具	(42)
怎样煎中药	(42)
怎样服中药	(43)
怎样服西药	(44)
怎样滴眼药水	(45)
怎样滴鼻药	(46)
药物的不良反应	(46)
药物过敏反应的辨认与处理	(47)
中、西药配伍禁忌	(49)

家庭防治篇

一、常见症的家庭处理与治疗

发热	(50)
咳嗽	(51)
呼吸困难	(52)
咯血	(53)
胸痛	(54)
水肿	(55)
黄疸	(56)

昏迷	(57)
呕吐	(58)
腹痛	(59)

二、常见内科疾病的家庭防治

感冒	(60)
细菌性痢疾	(61)
病毒性肝炎	(63)
肺结核	(65)
支气管炎	(67)
肺炎	(69)
慢性胃炎	(70)
胃、十二指肠溃疡	(71)
溃疡性结肠炎	(72)
高血压病	(75)
冠状动脉粥样硬化性心脏病	(77)
病毒性心肌炎	(79)
肾盂肾炎	(80)
急性肾小球肾炎	(82)
慢性肾小球肾炎	(83)
糖尿病	(85)

三、常见皮、外科疾病的家庭防治

急性阑尾炎	(87)
急性胆囊炎	(89)
胆石症	(91)
急性胰腺炎	(92)
湿疹	(94)
荨麻疹	(95)

手癣和足癣	(96)
-------------	------

四、常见五官科疾病的家庭防治

龋齿	(97)
复发性口疮	(98)
麦粒肿	(99)
急性结膜炎	(100)
慢性咽炎	(101)
慢性鼻炎	(102)

五、常见妇科疾病的家庭防治

痛经	(103)
盆腔炎	(104)
妊娠剧吐	(105)
滴虫性阴道炎	(107)
子宫颈炎	(108)
缺乳	(109)

家庭防癌篇

一、生活中的致癌因素

饮食中可能存在的化学致癌物	(111)
生活习惯中可能存在的致癌物	(113)

二、癌症的早期信号

三、常见肿瘤的症状、早期发现及防治

肺癌	(115)
食道癌	(116)
胃癌	(116)
直肠癌	(117)
肝癌	(117)
胰腺癌	(118)

肾癌·····	(119)
鼻咽癌·····	(119)
口腔癌·····	(120)
白血病·····	(120)

四、治癌方法几种

手术疗法·····	(121)
化学药物疗法·····	(121)
放射疗法·····	(122)
免疫疗法·····	(122)
光动力疗法·····	(122)
细胞移植疗法·····	(123)
综合疗法·····	(123)
心理治疗·····	(123)

五、肿瘤病人的饮食营养

六、肿瘤的预防

家庭保健篇

一、保健灸

足三里保健灸·····	(127)
神阙保健灸·····	(128)
气海保健灸·····	(128)
关元保健灸·····	(129)
大椎保健灸·····	(129)
中脘保健灸·····	(129)
风门保健灸·····	(130)
身柱保健灸·····	(130)

二、保健按摩

按法·····	(131)
---------	-------

摩法.....	(131)
推法.....	(131)
拿法.....	(131)
揉法.....	(132)
擦法.....	(132)
捏法.....	(132)
拍法.....	(132)

三、气功保健

四、药物保健

五、起居保健

作息有序法.....	(134)
散步养神法.....	(135)

家庭食疗篇

一、干鲜水果类

梨.....	(136)
苹果.....	(137)
香蕉.....	(137)
柑橘.....	(137)
西瓜.....	(138)
山楂.....	(139)
核桃.....	(140)

二、干鲜蔬菜类

葱.....	(140)
大蒜.....	(141)
生姜.....	(142)
白萝卜.....	(142)
芹菜.....	(143)

菠菜.....	(144)
韭菜.....	(144)

三、粮食类

赤小豆.....	(145)
黑豆.....	(145)
绿豆.....	(146)
白扁豆.....	(146)
玉米.....	(147)
芝麻.....	(147)

四、日常生活几不宜

不宜吃河豚鱼.....	(149)
不宜多吃干肉片.....	(150)
羊肉串不宜多吃.....	(150)
半熟的豆浆不宜喝.....	(151)
鸡蛋不宜生吃.....	(151)
发霉的甘蔗不宜吃.....	(152)
柿子不宜空腹吃.....	(152)
苹果不宜带皮吃.....	(152)
水果、海味不宜同食.....	(153)
苦杏仁不宜生吃.....	(153)
空腹不宜食西红柿.....	(153)
不宜边吃饭边看书.....	(154)
吃饭前后不宜饮汽水.....	(154)
早饭不宜全干食.....	(155)
饭前、饭时、饭后不宜大量饮水.....	(155)
蒸锅水不宜煮饭.....	(155)
饮茶不宜吞咽茶叶.....	(156)

不宜过量或长期饮酒·····	(156)
喝啤酒不宜对汽水·····	(157)
枕头不宜过高或过低·····	(158)
睡觉不宜蒙头·····	(158)
起床后不宜立即叠被·····	(159)
柏油路上不宜练跑·····	(159)
劳动后不宜马上洗冷水澡·····	(160)
不宜拔胡子·····	(160)
风沙迷眼不宜用手去揉·····	(160)

家庭护理篇

常言道：“三分治病，七分调养。”七分调养就体现了护理的重要性。如果生了病能够得到医生的精心治疗，家庭成员周到的护理，就能缩短病程，早日康复。

一、懂一点家庭护理知识

体温的生理性变化和测量

人体的温度俗称体温。健康人的体温约在 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间（腋窝），超出这个范围就是发烧。 39°C 以上为高烧， 38°C 以下为低烧。

一般来讲，正常体温在 24 小时内的范围变化不超过 1°C 。早晨 3~5 点时人的体温最低，起床活动以后逐渐升高，午后 5~7 点时人的体温最高，以后又逐渐下降。儿童由于新陈代谢旺盛，体温可比成人的稍高点，老年人由于新陈代谢率比较低，体温可以略低一些。但是，这些变化都必须在正常范围之内，最高时不能超过正常最高值，最低时不得低于正常最低值。

测量体温时，要先将消毒的体温表用纱布擦干，把体温表上的水银柱甩到 35°C 以下，并根据病情需要选择测量体温的方法，如腋下、口腔、直肠测量法。人体直肠内的温度比较接近于人体深部血液的温度，正常时约为 $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ ；口腔温度一般比直肠低 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ；腋下又比口腔低 $0.2\sim 0.4^{\circ}\text{C}$ 。

1. 腋下测量法：要先解开上衣，擦干腋窝的汗，然后将体温表的水银端放在腋窝中央，紧贴皮肤夹紧。6~7 分钟后即可取出。

2. 口腔测量法：将口表斜放在舌下，让病人闭口，不要用牙咬，3 分钟后即可取出。

3. 直肠测量法：要让病人屈膝侧卧或仰卧，露出臀部，在肛表圆头涂点油类以起润滑作用，慢慢将肛表插入肛门内约 3~4 厘米，3 分钟后即可取出。

看体温表数字时，应横持体温表缓慢转动，观察水平线位置水银柱所表字的温度刻度。

测量体温时应注意以下五点：①测量体温前后，应检查体温表有无破损。在用表时，千万不可触及其它物品以免损坏。②给精神异常、昏迷或病儿测体温时，守护人要用手扶托体温表，以防失落折断。③对腹泻、直肠或肛门手术的病人，不宜采取肛门测温。④如果发现体温与病情不相符时，应重复测量。⑤假如病人不慎将体温表咬破，吞下水银时，应该马上给病人服大量的蛋白水或牛奶，使蛋白质与汞结合，以延缓汞的吸收；或者在不影响病情的情况下，给病人吃大量的韭菜，促使水银排出体外。

体温表用完后，要用消毒溶液（0.1%新吉尔灭、70%酒精）消毒。尤其是传染病人用过的体温表，更要严格进行消毒。

脉搏的生理性变化和测量

随着人的心脏的舒张和收缩，在表浅动脉上所能摸到的搏动俗称脉搏。人们在心慌或发烧时，总要数一数自己的脉搏。那么，人的脉搏多少次为正常呢？正常人在安静状态下的脉搏，应每分钟 60~80 次，而且脉搏有力，富有弹性，快慢节奏有规律。但是，随着年龄、性别、劳动、情绪等因素的变化而有所波动。一般来讲，女性比男性的快，幼儿比成年人的快，老人的慢，运动和情绪激动时可以暂时的增快，休息、睡眠时比较慢。成年人每分钟低于 60 次时，称为心动过缓；每分钟超过 100 次的，称为心动过速；忽快忽慢，称

为心律不齐。这三种现象均属病态。

测量脉搏之前,要先让病人安静地休息一会儿,避免过度兴奋及紧张,以免影响脉搏的准确性。在测量脉搏时,要使病人的手臂放在比较舒适的位置。用食指、中指、无名指的指端按在手腕掌面外侧(拇指侧)跳动的桡动脉上,压力的大小应以清楚触到脉搏为宜。计算每分钟脉搏次数,可数半分钟,将测得的脉搏次数乘以2,就是每分钟脉搏次数。若患有心脏病时,脉搏应数1分钟。

测量脉搏时,一般不要用拇指。因为,当病人脉搏微弱时,拇指端小动脉搏动很容易与病人的脉搏搏动相混淆。

呼吸的生理性变化和测量

呼吸是人体内外环境之间的气体交换,主要是吸入氧气,呼出二氧化碳。正常人呼吸的节律和深度比较均匀平稳,成年人每分钟为16~20次,但受年龄、劳动、情绪等因素的影响。一般来讲,小儿比成人快,老年人稍慢些,劳动和情绪激动时可增快,休息、睡眠时又可变慢。

呼吸的快慢与病人的精神是否紧张有很大的关系。因此,在测量呼吸前,应该让病人安静,不要和病人谈话,尽量使病人呼吸自然。为了避免病人过度紧张,可以将手不离开诊脉部位,给病人以数脉搏的假象,同时注意观察病人胸部或腹部的起伏,一呼一吸为1次。由于危重病人的气息微弱不容易观察,可以将少许的棉花放置于病人的鼻孔前,棉絮吹动的次数就是他的呼吸数。在测量呼吸时,还要注意病人呼吸的深浅、节律和有没有呼吸困难。如果发现病人出现双吸气、点头呼吸、鼻翼扇动,以及吸气时胸廓不但鼓反而下陷的现象,都表明病人的病情严重,要尽快请医生诊治。

血压的生理性变化和测量

血压是指血在动脉里流动,对动脉管壁所施的压力。当心脏收缩时,血液急速流入大动脉,冲击动脉管壁,这时动脉内压力最高,此时动脉内的压力叫做收缩压。当心脏舒张时,动脉内压力降到最低点,这时动脉中维持的压力叫做舒张压。收缩压和舒张压之间的差数叫做脉压,脉压反映人的心室每次排出量。

正常人的血压,收缩压为 $12.0 \sim 18.7\text{kpa}$ ($90 \sim 140$ 毫米汞柱),舒张压为 $8.00 \sim 12.0\text{kpa}$ ($60 \sim 90$ 毫米汞柱),脉压差为 5.33kpa (40 毫米汞柱)。在安静状态下如血压超过 $18.7/12.0\text{kpa}$ ($140/90$ 毫米汞柱),即为高血压。如收缩压低于 12.0kpa (90 毫米汞柱),舒张压低于 8.00kpa (60 毫米汞柱),即为低血压。

血压与年龄、性别、时间、睡眠等都有关系。一般来讲,中年以前女子血压要比男子低 $0.667 \sim 1.33\text{kpa}$ ($5 \sim 10$ 毫米汞柱),中年以后男女之间的血压也就没有什么区别了。儿童血压比成年人血压低,40岁以后,每增加10岁,收缩压可增加 1.33kpa (10 毫米汞柱)。

随着人们的生活水平的提高,血压计已走进了不少家庭,怎样正确使用血压计测量血压呢?具体操作方法是:在测量血压之前,先让病人休息片刻,取卧位或坐位,露出上臂,必要时可脱掉一只袖子,伸直肘部,手掌向上,使上臂的位置与心脏水平一致。放平血压计,将血压计的袖带平整无折地缠在上臂中部,松紧要合适,因为太紧可使血管在未注入气之前已受压,致使测量的血压偏低;太松则与之相反。然后用手指摸到肘关节的肱动脉搏动点,将听诊器放于动脉处,关闭气门,握住输气球打气,使血压计的水银柱逐渐上升到 21.3kpa (160 毫米汞柱),即肱动脉搏动音消失时,然后,慢慢放开气门,使汞柱缓慢下降,同时注意仔细听诊,并注视汞柱所

指的刻度,当听到第一次脉搏跳动时,血压计上的水银柱的刻度就是收缩压。随后搏动声继续存在并增大,当搏动声突然变低弱或消失时,这时血压计上的水银柱的刻度就是舒张压。记录结果,可采取分数式,即收缩压/舒张压 kpa(毫米汞柱)。

测量血压必须按规定操作方法进行,力求准确,如果发现血压听不清或有异常时,可以将水银柱降到“0”位,重新测量。如果有可疑时,可换另一手臂重新测量,以作比较。

拔 火 罐

拔火罐,方法简便易行,能治疗许多疾病。主要适应于感冒、头痛、胸痛、腰痛、腿痛、关节痛、胃痛以及腹泻等。火罐以种类来讲,有玻璃、竹制、陶瓷三种;以大小来分,有大、中、小三号;如果家里没有火罐,病人又急需治疗时,可用小搪瓷杯、玻璃杯、雪花膏瓶、药瓶等来代替。只要不太薄,边缘光滑,口的大小合适就行。

在拔火罐前首先让病人舒适的躺好或坐好,采取哪种姿势,要以所拔的部位来决定,一般以拔好的罐子口向下垂直为原则。如拔太阳穴,侧卧位为宜;拔背或腰以俯卧位为好。然后露出要拔的部位,并用温开水或酒精擦洗一下就可拔罐了。拔罐的方法有如下四种:

1. 贴棉法:把蘸过酒精的棉球贴放在罐里,用火柴点然后,迅速将罐子扣在选定的部位。

2. 闪火法:一手拿罐,一手拿燃着的纸卷或用镊子夹住酒精棉球点燃,接着将火放入罐内,几秒钟后迅速抽出,立即将罐子扣在选定的部位。

3. 投火法:将燃着的酒精棉球投进罐内,随即将罐子扣在要拔的部位。

4. 瓶盖法:取一小瓶盖,盖里放酒精棉球一个,置于要拔火罐