

家庭医用 小 百 科

周末文库

张翠姣 袁 莉
叶道彦 编著

湖北人民出版社

周末文库

家庭医用小百科

张翠姣 袁 莉 叶道彦 编著



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

家庭医用小百科/张翠姣,袁莉,叶道彦编著.
武汉:湖北人民出版社,1997.8
(周末文库)

ISBN 7-216-02124-X

I. 家…

II. ①张…②袁…③叶…

III. 医药学—普及读物

IV. R-49

·周末文库·

家庭医用小百科	张翠姣 袁莉 叶道彦 编著
出版: 湖北人民出版社	地址: 武汉市解放大道新育村 33 号
发行:	邮编: 430022
印刷: 公安县印刷厂	经销: 湖北省新华书店
开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32	印张: 8.125
字数: 167 千字	插页: 1
版次: 1997 年 8 月第 1 版	印次: 1997 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—7 140	定价: 9.00 元
书号: ISBN 7-216-02124-X/R·10	

目 录

一 医学常识

1. 怎样自建家庭小病历 1
2. 怎样自测心功能 2
3. “血常规”中包括些什么内容 3
4. 化验血脂应注意什么 4
5. 肝脏有病应做哪些化验检查 4
6. B 超检查前要注意些什么 5
7. 胃镜检查术前术后应注意些什么 6
8. 大肠镜检查术前患者应作哪些准备 7
9. 化验单上的(+)和(-) 7
10. 怎样看小便化验单 8
11. 怎样寻找过敏原 9
12. 过敏原皮试前不能服用哪些药物 10
13. 如何进行乙肝疫苗接种 11
14. 使用消毒酒精棉球应注意浓度 11
15. 发热时为什么要多喝开水 12

16. 拔牙前后应注意什么	12
17. 哪些“急腹症”要及时就诊	13
18. 何种心绞痛能发展成心肌梗塞	14
19. 骨质增生是病吗	15
20. 发作性睡病是怎么回事	16
21. 怎样早日鉴别鼻窦炎	17
22. 急性肾炎有哪些表现	17
23. 慢性肾炎有哪些表现	18
24. 甲状腺疾病的自我诊断法	19
25. 甲状旁腺病变有哪些表现	20
26. 怎样早期发现糖尿病	21
27. 肺气肿病人有哪些临床表现	22
28. 怎样早期发现小儿麻痹症	22
29. 急性阑尾炎有哪些表现	23
30. 患了急性白血病有些什么感觉	24
31. 血友病患者出血有什么特点	24
32. 老年人冠心病的特殊表现	25
33. 怎样早期发现肝硬化	26
34. 怎样及早发现肝癌	27
35. 肺癌的首发症状有哪些	28
36. 为什么溃疡病人不能随便服用止痛药物 ...	29
37. 如何早期发现胃癌	29
38. 直肠癌有哪些表现	30
39. 哪些疾病与糖有关	31
40. 蚊子叮咬会传播哪些疾病	32
41. 到医院看病的程序是怎样的	33

42. 如何看急诊	33
43. 哪些病症属于看急诊的范围	34
44. 如何看普通门诊	34
45. 如何看专科、专家门诊	35
46. 如何开病假证明书	35
47. 如何办理诊断证明	36
48. 门诊病员怎样转院	36
49. 病人怎样入院	37
50. 家庭病床是怎么回事	37
51. 办理家庭病床有哪些程序	38
52. 如何呼叫救护车	38

二 观症辨病

1. 尿色知病	40
2. 口味知病	40
3. 观手断病	41
4. 观眉毛知健康	42
5. 观步态辨病	43
6. 发热	43
7. 咳嗽	46
8. 头痛	48
9. 胸痛	49
10. 神经痛	51
11. 咯血	53
12. 血尿	54
13. 便血	56
14. 阴道出血	58

15. 腰腿病、腰背痛	59
16. 呕血和黑粪	60
17. 便秘	63
18. 腹泻	65
19. 腹水	67
20. 呕吐	69
21. 龋齿的信号	70
22. 牙周病的信号	71
23. 血小板减少性紫癜的信号	71
24. 提防急性胰腺炎	72
25. 急性阑尾炎的特点	72
26. 肩周炎的病症	72
27. 中风先兆信号	73
28. 小中风是脑卒中的前奏	73
29. 哺乳妇女要提防急性乳腺炎	73
30. 血栓闭塞性脉管炎	74
31. 感冒会引起病毒性心肌炎	74
32. 感冒后谨防急性肾炎	74
33. 痛 风	75
34. 青光眼的信号	75
35. 出现恶心、乏力、食欲减退要想到病毒性 肝炎	75
36. 胆道蛔虫症的特征	76
37. 皮疹是某些传染病的早期信号	76
38. 类风湿性关节炎	77
39. 动脉硬化的征兆	77

三 合理用药

1. 家庭存药应注意什么	78
2. 药物的有效期及识别	79
3. 为什么要严格按时用药	80
4. 服用各类药物的最佳时间	80
5. 为什么不能同时服用多种药物	81
6. 用药量为什么必须准确	82
7. 水与药有什么关系	84
8. 为什么口服药要用温开水送服	85
9. 干吞药物对食管和胃有哪些不利	86
10. 服药期间应禁忌什么食物	86
11. 哪些药物忌与酒同服	87
12. 服药后如何自我监测	88
13. 哪些药物不可骤停	89
14. 病人服药后恶心呕吐怎么办	90
15. 一般药物有哪些不良反应	91
16. 红霉素有哪些不良反应	92
17. 哪些药物会损害肾脏	92
18. 哪些药物会引起性功能障碍	93
19. 哪些药物易致畸胎	95
20. 胰腺炎的发生与哪些药物有关	97
21. 药物也会引起声音嘶哑	98
22. 怎样防治药物过敏反应	98
23. 长期服用安眠药有什么害处	99
24. 警惕眼药中毒	100
25. 心绞痛时怎样用药	101

26. 怎样服用复方新诺明	102
27. 使用阿斯匹林应注意什么	103
28. 服用磺胺类药物应注意什么	103
29. 服用铁剂药物应注意什么	104
30. 婴幼儿慎用滴鼻净	105
31. 服心痛定须注意什么	105
32. 怎样正确使用眼药水	106
33. 泻药的选择与禁忌	107
34. 哮喘患者慎用阿斯匹林	108
35. 胃病患者慎服感冒通	109
36. 正确使用牛黄解毒丸(片)	109
37. 为什么不能滥用强的松类药物	111
38. 为什么不要滥用抗菌素	112
39. 为什么不能滥用解热镇痛药	113
40. 哮喘不宜多用抗菌素	114
41. 慎重使用含氟激素	114
42. 慎用氨基糖甙类抗菌素	115
43. 强心药地高辛不宜与哪些药合用	116
44. 打针比吃药效果更好吗	118
45. 皮肤碰伤勿乱搽药	119
46. 怎样煎中药	120
47. 怎样服中药	121
48. 中药汤剂是冷服好,还是热服好	122
49. 服中成药亦须慎重	122
50. 服中药的同时能否进食茶水、辣椒和萝卜	123

51. 长期服中药者要补钙	124
52. 中西药能同时服吗	125
53. 抗衰老中药知多少	126
54. 人参滥用综合症	127
55. 慎用含铅类中药	127
56. 巧用伤湿止痛膏	128
57. 怎样服用胖大海	129
58. 怎样给小儿吃药	130
59. 小儿用药量如何计算	131
60. 小儿用药应注意哪些副作用	132
61. 孕妇和婴儿不宜多服钙片、鱼肝油	133

四 疾病预防

1. 春天常见病的预防	134
2. 冬季应重点预防哪些疾病	135
3. 怎样防治感冒	137
4. 怎样预防痢疾	139
5. 怎样防治嘴唇干裂	140
6. 怎样防治冻伤	140
7. 如何防止排便性猝死	142
8. 如何预防心性猝死	143
9. 怎样预知突然死	144
10. 怎样预防休息性心绞痛	145
11. 怎样预防中风	145
12. 冬季如何预防胃溃疡病发作	147
13. 冠心病病人如何防犯病	147
14. 怎样预防颈椎病	148

15. 骨质疏松症的防治	149
16. 怎样预防破伤风	151
17. 秋末冬初如何预防流行性出血热	151
18. 怎样预防口腔癌	152
19. 如何自我预防头痛病	153
20. 定期作大便隐血试验	153
21. 怎样的膳食才能预防贫血	154
22. 如何防止小儿意外死亡	155
23. 怎样预防老年性痴呆症	156
24. 老人须防噎食意外	157
25. 旅游水肿的预防	158
26. 如何预防游泳时头晕	159
27. 单纯性口臭的防治	160

五 家庭急救

1. 急救十不准	162
2. 怎样做人工呼吸	163
3. 怎样进行胸外心脏按摩	164
4. 怎样进行止血处理	165
5. 鼻出血怎么办	166
6. 骨折的急救	168
7. 脱位的急救	168
8. 触电急救	169
9. 对溺水者如何紧急处理	169
10. 高温中暑后怎么办	171
11. 食物中毒的解救	172
12. 河豚中毒的救护	173

13. 饮水、烂菜叶中毒的救护	173
14. 安眠药中毒急救	174
15. 酒精中毒的救护	175
16. 煤气中毒的急救	175
17. 毒虫咬伤解毒	176
18. 被猫狗咬伤后怎么办	177
19. 中风的紧急处理	178
20. 脑血管病的急救	178
21. 心肌梗塞家庭急救法	180
22. 灼伤后的现场处理	180
23. 异物进入气管的家庭急救	181
24. 咽喉、胃部、体内异物的解救	182
25. 外耳道异物的急救处理	183
26. 灰沙飞进眼里怎么办	183
27. 火灾现场防烟	184

六 家庭护理

1. 怎样测量血压	186
2. 怎样观察呼吸	187
3. 怎样数脉搏	188
4. 怎样测体温	189
5. 怎样进行冷敷和热敷	190
6. 怎样预防褥疮	191
7. 简易通便法	191
8. 怎样鼻饲	192
9. 怎样给生活不能自理的病人喂饭	193
10. 如何点眼药	194

11. 如何点耳鼻用药	195
12. 怎样护理昏迷病人	196
13. 怎样护理发烧病人	197
14. 怎样护理老年高热病人	198
15. 怎样护理慢性支气管炎病人过冬	199
16. 怎样护理瘫痪病人	201
17. 怎样护理骨折病人	202
18. 怎样护理心血管病人	203
19. 怎样护理心脏病患者	203
20. 怎样护理皮肤病人	205
21. 怎样护理结核病患者	206
22. 怎样护理早产儿	207
23. 怎样护理腹泻儿	208
24. 怎样护理手术前后的病人	209

七 自疗妙方

1. 氯霉素眼药水治感冒	212
2. 5 分钟防感冒操	212
3. 口腔的保健	213
4. 耳朵的保健按摩法	213
5. 鼻的保健按摩法	213
6. 巧治“落枕”	214
7. 肩周炎的锻炼方法	214
8. 治疗高血压保健操	215
9. 高血压病人自我推拿	216
10. 按摩治运动性扭伤	217
11. 治腰扭伤的点穴方法	218

12. 倒退行走治腰痛	218
13. 预防腰痛有方	219
14. 跟骨骨刺的治疗	219
15. 巧治足发烧	220
16. 巧治扁平足痛	220
17. 巧治足底痛	221
18. 耳鸣按摩疗法	222
19. 巧治胃下垂、胃扩张	223
20. 巧解反胃之苦	223
21. 巧治疲劳	224
22. 睡眠小窍门	225
23. 牙过敏简单疗法	225
24. 牙痛简易疗法	226
25. 治牙酸妙方	227
26. 巧治声音沙哑	227
27. 耳尖放血治疗麦粒肿	228
28. 四环素治疗酒渣鼻	228
29. 巧治夜盲症	229
30. 巧使脱落眉毛再生	229
31. 治嘴唇干裂	230
32. 治肛门痒有方	230
33. 治少女乳凹陷	231
34. 治疗乳腺炎有良方	231
35. 妇科疾病与药带疗法	232
36. 白酒治疗小儿蛲虫	233
37. 小儿遗尿脐疗法	233

38. 放松腰带防痔疮	234
39. 清凉油能治痔	234
40. 风油精治疗咽喉疼痛有速效	235
41. 妙方治冻疮	235
42. 减轻晕车、晕船的小秘密	236
43. 明矾治疗复发性口疮	237
44. 药粥治低血压眩晕	237
45. 药粥治骨质疏松症	238
46. 萝卜汁滴鼻治疗偏头痛	238
47. 蛋清治疗龟头炎	239
48. 韭菜煎蛋治胆道蛔虫症	239
49. 韭菜外搽治荨麻疹	240
50. 大蒜治疗萎缩性鼻炎	240
51. 蘑菇煎汁治疗高血压	240
52. 常食桔子可防中风	241
53. 葱枣粥养心安神	241
54. 生姜泡酒治冻疮	242
55. 巧治蛇虫咬伤	242
56. 巧治水火烫伤	243
57. 巧治呃逆的偏方	244
58. 绿豆汤解煤气中毒	246
59. 热水瓶塞治蚊子叮咬	246
60. 洗澡治病	246

— 医学常识

1. 怎样自建家庭小病历

人吃五谷杂粮,谁能无病?而且有些慢性病在长时间的发展过程中,陆续出现一些不引人注意的新变化,往往是疾病加重或恶化的开端。如忽视或忘记了这些新症状的出现时间,待病情严重时,就无法向医生较准确地诉说病情,给医生对疾病作出正确的诊断和制定有效救治措施带来不利因素。

有什么办法能弥补这一漏洞呢?办法是自建家庭小病历。首先,找个专用日记本,并注明某某人的病历。然后在病历的开头先记录姓名、性别、年龄、职业、文化、籍贯、职业变化、婚育情况、身高体重、营养状况等。

然后便是具体记录病情,如何年何月何时发生哪些症状,病情程度如何;当时医生诊断是什么病;都做过哪些检查,结论如何?治疗方式是门诊,还是住院;治疗用过哪些药,时间起止,剂量多少;以及是否还在用药,每次看病情况,医生意见等。

接着侧着重记录过去未出现的新症状、新表现。要特别记

录清楚症状出现的时间,当时的环境或条件,如生气恼怒,忧伤悲痛,或较重体力劳动后、或用脑过度、或暴饮暴食……同时,还要记录当时新症状的程度,如发热到多少摄氏度;心跳1分钟几次;疼痛是刺痛,还是隐痛;言语不清到什么程度等等,尽可能准确记录。

到医院看病时,一定要带上你的小病历,供医生参考。同时还应建立家庭病历,分别记述家庭成员,尤其是老人、孩子的情况。

2. 怎样自测心功能

心脏是人体最重要的脏器,每个人都想了解自己心脏的功能。下面介绍一种简单的自我检测方式,让大家能够自己了解自己心脏功能的状态。

人安静地平卧床上片刻,根据脉搏记录下安静平卧时的心率。然后人从卧位快速站立起来,此时人会感到心跳加快并有头昏感觉,马上根据脉搏再记录站立后的心率。只要将两次心率次数进行比较,就可以准确判断心脏功能的好坏了。一般来说,两次心率之间的差数越大,说明心脏功能越好。如果两次心率的差数小于10,说明心脏功能不良,需要检查和治疗。

对于老年人,特别是患有冠心病、糖尿病和高血压的老年人,可以采用深呼吸法来判断和了解心脏的功能。人安静平卧,在1分钟内做6次均匀的深呼吸,根据脉搏记录深吸气和深呼气的心率。平均每次吸气和呼气心率之差数大于10,说明心脏功能尚好。如果差数小于10,说明心脏功能不良,很可