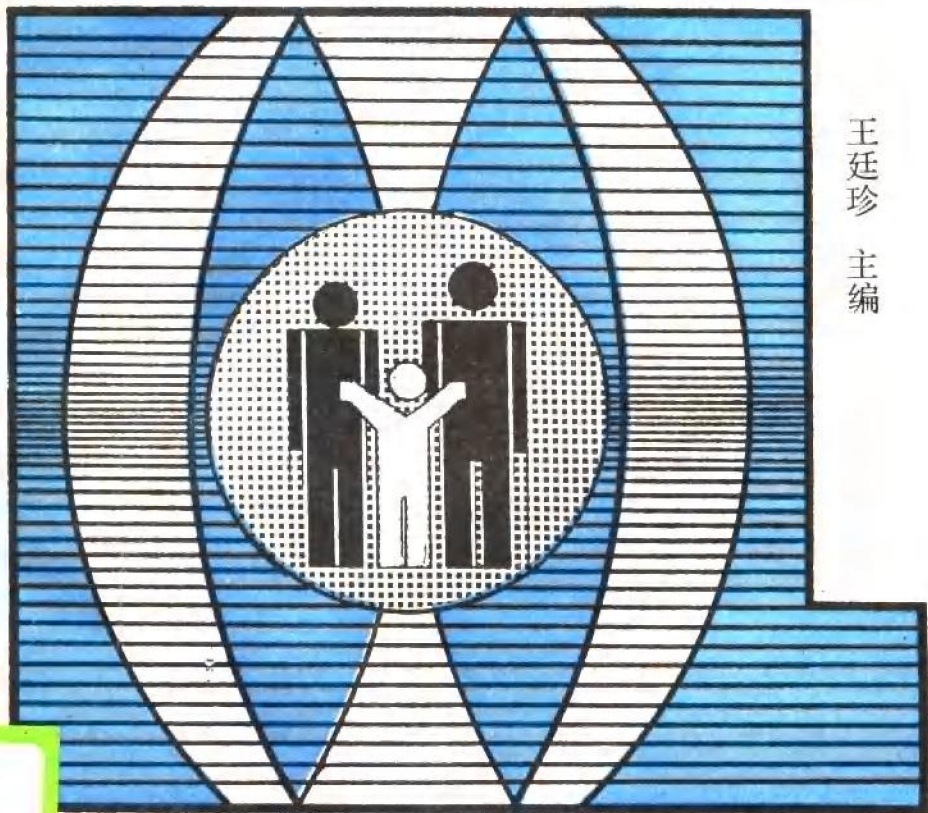


常见病 家庭护理

王廷珍
主编



人民军医出版社

内 容 提 要

本书是一本普及家庭医学与常见病护理的通俗性读物。全书以问答的形式向广大读者介绍各种常见伤病的基础护理知识,合理用药,内、外、妇、儿、传染、皮肤等各科常见病的病因、症状和护理措施,中毒护理,小法治病,计划生育,孕期孕妇和婴幼儿护理等科学常识。内容丰富,知识广博,语言简练,通俗易懂,具有较强的科学性、实用性和通俗性,非常适合千家万户读者阅读;对广大基层医护人员也有一定的参考价值。

常见病家庭护理

王廷珍 主 编

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路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

全国各地新华书店经销

*

开本: 787×1092毫米1/32·印张: 10.5·字数: 228千字

1989年12月第1版 1989年12月(北京)第1次印刷

印数: 5,000 定价: 4.95

ISBN 7-80020-138-4/R·126

〔科技新书目: 211—187⑥〕

前 言

《常见病家庭护理》一书是为祖国各地千家万户编写的一本医学通俗读物，它以简洁明快、深入浅出、大众化的写作风格向广大读者介绍在日常生活中经常遇到和关心的医学护理知识。通过宣传普及这些有关知识，提高护理科学水平。众所周知，治疗措施仅仅是患者康复的一个方面，而对各种疾病的家庭护理工作，将直接影响患者的预后和康复，因而护理工作就显得十分重要。本书将为广大家庭提供必要的护理知识。书中介绍了各种常见病的基本知识，对患者如何进行严密的观察、怎样合理用药、常见疾病的护理以及急救知识、中毒护理、小法治病、计划生育、孕期护理等内容，适合广大群众读者阅读。

在编写过程中，尽量照顾到广大群众读者的知识水平，并通过通俗易懂、生动活泼的大众化语言，体现护理知识本身的系统性、逻辑性，融思想性、科学性、实用性和通俗性为一体。愿本书能够成为向广大家庭读者普及医学护理知识的参谋。

由于作者的经验不足、水平有限，书中的不足以至错误之处，敬请批评指正。

编 者

1989. 6.

目 录

一、基础护理……………(1)

怎样测量脉搏和呼吸? ……(1)

怎样测量体温? ……(2)

怎样作好发热病人的饮食护

理? ……(3)

什么叫消毒和隔离? ……(4)

怎样做好家庭换药? ……(5)

止血方法有哪些? ……(6)

注射和口服用药各有何利

弊? ……(7)

什么叫褥疮? 怎样护理? ……(8)

点眼、耳、鼻药怎样使用与

保管? ……(9)

怎样观察大便? ……(11)

怎样作好卧床病人大小便的

护理? ……(12)

自己怎样检验尿糖? ……(13)

二、合理用药……………(14)

怎样备置家庭小药箱? ……(14)

家庭药物保管的方法有哪

些? ……(16)

为什么过期药不能用? ……(16)

常用消毒剂有哪些? ……(17)

需要忌口的药物有哪些? ……(19)

为什么碘酒和红药水不能合

用? ……(20)

为什么药物不宜用茶水送

服? ……(20)

怎样使用坐浴药? ……(21)

常用助消化药有哪些? ……(22)

溃疡病患者应禁用哪些药

物? ……(23)

易成瘾的药有哪些? ……(24)

为什么冠心病患者应随身携

带保健盒? ……(25)

怎样正确使用硝酸甘油? ……(26)

哪些药物能起引白细胞减

少? ……(27)

治疗结核病的特效药有哪

些? ……(28)

哪些药物能损害听力? ……(29)

哪些药能使尿色改变? ……(30)

怎样使用抗晕药? ……(31)

为什么不要滥用解热镇痛

药? ……(31)

为什么说去痛片不能治胃

病? ……(32)

为什么溃疡病患者不宜用

小苏打? ……(33)

为什么肝病患者用药要慎

重? ……(34)

为什么要慎用泻药? ……(34)

安眠药吃多了有什么害

处? ……(35)

服用洋地黄类药物有哪些注意事项?	(37)
为什么不要滥用抗生素? ...	(38)
注射青霉素为什么必须做过敏试验?	(40)
为什么不可滥用激素?	(41)
为什么孕妇用药应慎重? ...	(42)
过量服用维生素类药物有没有害处?	(43)
为什么说滥服补药有害无益?	(44)
为什么说价格贵的不一定是好药?	(45)
三、小法治病	(46)
蚊虫小咬叮了怎么办?	(46)
小烫火伤用什么药见效最快?	(46)
怎样防止打鼾?	(46)
怎样治疗冻疮?	(47)
怎样做腰部的自我保健按摩?	(47)
怎样做胃部的自我保健按摩?	(48)
怎样进行简易按摩?	(48)
艾灸能治疗哪些病?	(50)
拔火罐能治疗什么病? 操作时应注意些什么?	(51)
怎样给小儿做捏脊治疗? ...	(52)
刮痧能治疗什么病? ...	(53)
怎样治疗口唇疱疹?	(53)
怎样解除习惯性便秘?	(54)

坐浴时应注意什么?	(54)
晕针怎么办?	(55)
怎样治呃逆?	(55)
热敷和冷敷应注意什么? ...	(56)
常见的蔬菜、瓜果能治哪些病?	(57)
葱.....	(57)
姜.....	(59)
大蒜.....	(59)
辣椒.....	(60)
胡椒.....	(61)
菠菜.....	(62)
芹菜.....	(63)
茺荽.....	(63)
胡萝卜.....	(64)
萝卜.....	(65)
韭菜.....	(66)
茄子.....	(66)
苦苣菜.....	(67)
马齿苋.....	(68)
荠菜.....	(69)
黄花菜.....	(70)
黑木耳.....	(71)
香菇.....	(71)
南瓜.....	(72)
冬瓜.....	(73)
绿豆.....	(74)
黑豆.....	(75)
蚕豆.....	(76)
黄豆.....	(76)
花生.....	(78)
红薯.....	(78)
苹果.....	(79)
香蕉.....	(80)
四、急救护理	(81)
溺水怎么办?	(81)
触电怎么办?	(82)
煤气中毒怎么办?	(83)
有机磷农药中毒怎么办? ...	(83)
安眠药中毒怎么办?	(86)
砒霜中毒怎么办?	(87)
被疯狗咬伤怎么办?	(88)
被毒蛇咬伤怎么办?	(89)
被蝎子螫伤怎么办?	(90)
被毒蜂螫伤怎么办?	(90)

被蜈蚣咬伤怎么办?	(91)
被毒蜘蛛咬伤怎么办?	(92)
被蚂蝗叮咬怎么办	(92)
切割伤怎么办	(93)
钉子扎伤怎么办	(94)
烫伤怎么办?	(94)
酸碱溅入眼睛怎么办?	(95)
鱼刺卡喉怎么办?	(96)
中暑怎么办?	(97)
虚脱怎么办?	(98)
什么是口对口人工呼吸? ..	(98)
什么是胸外心脏挤压术? ..	(99)
五、中毒护理	(101)
为什么食用变质饭菜会中 毒?	(101)
怎样预防四季豆中毒?	(101)
腐烂白菜中毒怎么办? ..	(102)
怎样预防发芽马铃薯中 毒	(103)
怎样预防野菜中毒?	(104)
鲜黄花菜中毒怎么办? ...	(104)
毒蘑菇中毒怎么办?	(105)
怎样预防河豚鱼中毒? ...	(106)
鲐巴鱼中毒怎么办?	(107)
怎样预防鱼胆中毒?	(107)
变质罐头中毒怎么办? ...	(108)
怎样预防桐油中毒?	(109)
酒精中毒怎么办?	(109)
怎样预防菜窖内中毒? ...	(110)
六、小儿护理	(112)
给未出生的婴儿准备些什 么?	(112)
如何处理新生儿脐带? ...	(112)

什么是新生儿溶血症? 如何 治疗及护理?	(113)
婴儿为什么易吐奶? 怎样 防止?	(114)
新生儿出现喉喘鸣有哪些 原因?	(115)
为什么不要挑“马牙”? ...	(116)
怎样观察小儿的大便?	(116)
怎样给孩子添加辅食?	(117)
怎样给孩子断奶?	(117)
怎样保护孩子的乳牙?	(118)
怎样给孩子喂药?	(119)
怎样护理发热的孩子? ...	(120)
怎样护理咳嗽的孩子? ...	(121)
患了“鹅口疮”怎样护理? ...	(122)
新生儿肺炎有什么特点? ...	(122)
小儿肺炎如何护理?	(123)
婴儿腹泻怎样护理及治 疗?	(125)
晒太阳为什么能防治佝偻病? 晒太阳时应注意什么?	(126)
如何护理佝偻病患者? ...	(127)
怎样及时发现急性肾炎? ...	(128)
患肾炎应该注意些什么? ...	(128)
怎样防治小儿缺铁性贫血? 血?	(129)
小儿惊风该怎么办?	(130)
怎样防治小儿肥胖症? ...	(131)
七、计划生育及孕期护 理	(133)
为什么要进行婚前检查? ...	(133)

患哪些病的人不宜结婚?...	(134)
为什么不能近亲结婚?.....	(134)
生男生女是怎么决定的?...	(135)
新婚之夜应注意什么?.....	(136)
怎样使性生活和谐美满?...	(137)
阴冷和阳萎是怎么回事?...	(138)
为什么经期不能同房?.....	(139)
不孕都是由女方造成的	
吗?	(140)
什么年龄生育最合适?.....	(141)
怎样选择避孕方法?	(142)
什么时间上环好?.....	(143)
患哪些病不宜上环?	(143)
上环能引起妇女病吗?.....	(144)
上环后应注意哪些事项	
.....	(144)
为什么有的人上环后还会怀	
孕?.....	(145)
人工流产对身体有害吗?...	(146)
做人工流产后应注意什	
么?	(146)
如何使用子宫帽?.....	(147)
怎样使用避孕药膜?	(148)
夫妇哪一方做绝育好?.....	(148)
结扎输精管后精子到哪里去了?	
结扎输卵管后卵子到哪里	
去了?	(149)
输卵管、输精管结扎后能影响	
性生活吗?	(149)
安全期避孕可靠吗?	(150)
怎样防止避孕失败?	(150)

孕妇在衣食住行方面应注意	
什么?	(151)
怀孕是怎么回事?	(152)
怎么知道怀孕了?	(153)
妊娠四忌包括什么内容?...	(154)
心脏病病人能怀孕吗?.....	(155)
孕期可不可以同房?.....	(155)
孕妇睡眠采取什么姿势为	
好?	(156)
怎样保证孕妇的营养? ...	(157)
孕妇的精神状态对胎儿的智力	
发育有什么影响?	(158)
孕妇为什么要预防风疹?...	(159)
怎样作好孕期家庭监护?...	(159)
孕妇为什么要定期做产前检	
查?	(161)
胎位不正怎么办?	(161)
怎样防止子宫破裂?	(162)
过期妊娠对胎儿有什么	
影响?	(163)
怎样计算预产期?	(163)
产前应做哪些准备?	(164)
小产是怎么回事?	(165)
为什么不要私自堕胎? ...	(166)
产后发热的原因有哪些? 怎	
样处理?	(166)
产妇吃红糖有什么好处?...	(168)
产后怎样锻炼身体?	(168)
产后缺奶怎么办?	(169)
八、常见疾病护理	(170)
(一) 传染病的护理	(170)

怎样护理麻疹患者?.....(170)

怎样护理猩红热患者?...(171)

怎样护理水痘患者?.....(172)

怎样护理百日咳患者?...(173)

患了细菌性痢疾怎么办?...(174)

怎样护理伤寒患者?.....(176)

怎样预防流行性感冒?...(177)

患了流行性腮腺炎怎么办?(178)

怎样预防流行性脑脊髓膜炎?.....(179)

怎样预防流行性乙型脑炎?.....(180)

什么是流行性出血热?...(181)

什么是霍乱、副霍乱?怎样处理?.....(182)

白喉是怎么回事?.....(183)

(二) 寄生虫病的护理.....(185)

怎样护理蛔虫病患者?...(185)

怎样护理丝虫病患者?...(186)

怎样护理钩虫病患者?...(187)

怎样护理蛲虫病患者?...(187)

怎样护理华枝睾吸虫病患者?.....(188)

怎样护理肺吸虫病患者?...(189)

怎样护理血吸虫病患者?...(190)

怎样护理猪肉绦虫病患者?.....(190)

怎样护理包虫病患者?...(191)

(三) 内科疾病的护理.....(192)

感冒并发症有什么危害?...(192)

怎样护理慢性支气管炎患

者?.....(193)

怎样护理肺炎患者?.....(194)

怎样护理肺脓肿患者?...(195)

农民肺是怎么回事?怎样预防?.....(196)

什么病能引起咯血?.....(196)

怎样护理风湿热患者?...(197)

怎样护理高血压病患者?...(198)

怎样护理冠心病患者?...(200)

怎样护理心绞痛患者?...(200)

怎样护理心肌梗塞患者?...(202)

发生心律失常怎么办?...(203)

怎样护理心力衰竭患者?...(203)

心悸是怎么回事?.....(205)

紫绀是怎么回事?.....(206)

什么是无脉症?.....(207)

怎样护理胃或十二指肠溃疡病患者?.....(208)

患胃下垂怎么办?.....(209)

胃肠为什么会发生胀气?...(210)

急性胰腺炎是怎样发生的?.....(211)

对慢性胆囊炎患者怎样进行饮食护理?.....(212)

怎样护理肝硬化患者?...(212)

为什么要警惕直肠癌?...(213)

怎样护理急性肾炎患者?...(214)

怎样护理慢性肾炎患者?...(215)

怎样护理肾盂肾炎患者?...(216)

怎样预防尿路感染?.....(217)

怎样护理尿路结石患者?...(217)

怎样护理前列腺炎患者?...	(218)
小便淋沥不尽怎么办? ...	(219)
怎样护理泌尿系肿瘤患者?	(219)
怎样预防蚕豆病?	(220)
怎样护理缺铁性贫血患者?	(221)
怎样护理地方性甲状腺肿患者?	(222)
怎样护理甲状腺机能亢进症患者?	(223)
怎样护理糖尿病患者? ...	(224)
侏儒症是怎么回事?	(225)
巨人症是怎么回事?	(226)
患单纯性肥胖怎么办? ...	(227)
怎样护理神经衰弱患者?...	(227)
怎样护理癔症患者?	(228)
怎样护理震颤性麻痹患者?(	(229)
怎样护理癫痫患者?	(230)
怎样护理老年痴呆患者?...	(231)
中风先兆是怎么回事? ...	(232)
患颅内肿瘤有什么征象?...	(233)
怎样护理三叉神经痛患者?	(234)
怎样护理面神经麻痹患者?	(235)
怎样护理坐骨神经痛患者?	(236)
怎样护理偏头痛患者? ...	(237)
怎样护理晕厥患者?	(238)
(四) 外科及皮肤科疾病的	

护理	(236)
怎样防治皮肤皲裂?	(239)
怎样防治疥疮?	(240)
怎样治疗白癜风?	(241)
患扁平疣怎么办?	(242)
怎样防治稻田皮炎?	(242)
患足癣怎么办?	(243)
患股癣怎么办?	(244)
怎样防治皮肤瘙痒?	(245)
患痱子怎么办?	(246)
怎样防治汗斑?	(246)
患荨麻疹怎么办?	(247)
患腋臭怎么办?	(248)
为什么不能小看疖肿? ...	(250)
怎样预防落枕?	(250)
患蝴蝶斑怎么办?	(250)
患痤疮怎么办?	(251)
患脱发怎么办?	(252)
患斑秃怎么办?	(253)
发生头部外伤昏迷怎么办?	(253)
发生头皮外伤怎么办? ...	(254)
发生冻伤怎么办?	(255)
怎样预防下肢静脉曲张?...	(256)
怎样预防痔疮?	(256)
患隐睾症怎么办?	(257)
包皮过长和包茎怎么办?...	(258)
患急性阑尾炎有什么征象?	(259)
发生腰扭伤怎么办?	(260)
患肩周炎怎么办?	(260)

下颌关节脱位怎么办? ... (261)

(五) 妇产科疾病的护理 (262)

宫外孕怎么办? (262)

患乳腺炎怎么办? (263)

怎样警惕发生乳腺癌? ... (264)

患霉菌性阴道炎怎么办?... (265)

患阴道滴虫病怎么办? ... (266)

患子宫颈炎怎么办? (267)

患子宫脱垂怎么办? (268)

怎样预防宫颈癌? (269)

发生痛经怎么办? (270)

患更年期综合征怎么办?... (271)

绝经后阴道出血怎么办?... (272)

患外阴白斑怎么办? (273)

患外阴及肛门瘙痒症怎么办? (274)

(六) 五官科疾病的护理 (275)

患夜盲症怎么办? (275)

患沙眼怎么办? (276)

发生倒睫怎么办? (277)

患睑缘炎怎么办? (278)

患红眼病怎么办? (279)

患麦粒肿怎么办? (280)

发生翼状胬肉怎么办? ... (280)

患角膜炎怎么办? (281)

患翳子怎么办? (282)

患电光性眼炎怎么办? ... (283)

发现结膜、角膜异物怎么办? (284)

患白内障怎么办? (284)

患青光眼怎么办? (286)

患泪溢症怎么办? (287)

偏食与眼病有什么关系?... (288)

怎样矫正老花眼? (289)

怎样矫正斜视? (290)

什么叫色盲? (291)

为什么发生突发失明? ... (292)

眼手术后怎样护理? (293)

患外耳道疖肿怎么办? ... (294)

患化脓性中耳炎怎么办?... (295)

鼓膜破裂怎么办? (296)

发生耳鸣怎么办? (297)

患美尼尔病怎么办? (298)

患运动病怎么办? (299)

患突发性耳聋怎么办? ... (300)

患鼻疖肿怎么办? (301)

患慢性鼻炎怎么办? (302)

患鼻窦炎怎么办? (302)

怎样早期发现鼻咽癌? ... (304)

发生鼻衄怎么办? (305)

为什么发生嗅觉失灵? ... (306)

为什么发生声音嘶哑? ... (307)

患急性扁桃体炎怎么办?... (307)

患喉炎怎么办? (308)

为什么发生咽喉异物感?... (309)

发生呼吸道异物怎么办?... (310)

九、其他 (312)

蔬菜为什么要合理烹调?... (312)

吃糖过多有什么害处? ... (313)

怎样鉴别肉是否新鲜? ... (313)

怎样鉴别鱼是否新鲜? ... (314)

家庭怎样保存和贮藏食

品?	(314)
生吃蔬菜、水果应注意什	
么?	(315)
为什么不宜经常吃油炸、熏	
烤的食物?	(316)
家庭餐具如何消毒?	(316)
饭前便后为什么要洗手?...	(316)
厨房的卫生要求有哪些?...	(317)
怎样保持病人住室的清	
洁?	(318)
居室的温度多少最合适?...	(318)

绿色植物对病人康复有哪些	
好处?	(319)
怎样灭鼠?	(321)
常用的杀虫剂有哪些? ...	(321)
怎样灭蝇?	(321)
怎样灭蚊?	(321)
怎样灭虱?	(322)
怎样消灭跳蚤?	(322)
怎样消灭臭虫?	(323)
怎样消灭蟑螂?	(323)

一、基础护理

怎样测量脉搏和呼吸？

脉搏是指随着心脏的收缩和舒张，在体表能摸到的浅动脉的搏动。正常情况下，脉率和心率是一致的。正常人的脉搏可因年龄、性别、劳动、情绪等因素而变动。在安静情况下，女性一般比男性快。女性：70~90次/分；男性：60~80次/分；儿童较成人快；新生儿可达130次/分；但老年人较慢。那么怎样测量脉搏呢？通常说，凡是靠近骨骼的大动脉的浅表部位都可以用来测量脉搏，一般选取桡动脉处，其次是颞动脉、颈动脉、股动脉、足背动脉处等。其方法是：(1) 测量部位一般选择腕部的桡动脉；(2) 将食指、中指、无名指（切忌用拇指，因拇指本身有动脉搏动）三指并起，将指端放在桡动脉上，压力大小以清楚摸到脉搏跳动为宜；(3) 计数时间为30秒，然后把测得的数字乘2就是每分钟的脉搏次数，即脉率。正常人脉率：60~90次/分，且节律间隔时间应相等，跳动力量均匀，手指按下时有弹性感；如果出现脉搏过快（每分钟大于100次）、脉搏过慢（每分钟小于60次），或者脉搏不规则（忽快忽慢、强弱不等）甚至摸不到时，应及早请医生检查诊断。

呼吸是指人体通过肺部与外界之间的气体交换而吸入氧气、呼出二氧化碳的过程。正常人呼吸的速度：16~20次/分，但随着年龄、劳动、情绪等因素可以变化，它与脉搏的

比例是1：4，即呼吸1次，脉搏跳动4次。检查呼吸时，为了避免精神紧张，影响效果，最好在测量脉搏之前或之后，以分散病人注意力。观察其胸廓或腹部的起伏，一起一伏即一吸一呼为呼吸1次，数1分钟。如在安静时出现气急、气喘或呼吸过慢现象都要请医生诊治。

怎样测量体温？

随着人民生活水平的提高，科学技术的发展，越来越多的家庭在日常生活中都备有体温计，以便及早发现疾病，及时就诊。那么，怎样正确测量体温？它的正常指标是多少？这些都是使用体温计时应当掌握的知识。正确测量体温的方法如下：（1）腋下表测量方法：首先解开衣服（如腋下有汗应擦干），然后将体温计的水银端放于腋窝深处紧贴皮肤，屈肘夹紧腋窝，5～7分钟后取出即可。这种方法多用于无特殊原因的病人。（2）口表测量方法：它的特点是测量时间短、方便而准确，适用于清醒的成年人。其方法将体温计斜放于舌下，让病人闭口用鼻呼吸，切勿用牙咬体温计，3分钟后取出。（3）肛表：适用于极度消瘦、体温过低或休克的病人，让病人屈膝侧卧或仰卧，露出臀部，用肥皂沫或凡士林润滑体温计的水银头，再慢慢插入肛门5厘米深，3分钟后取出，立即用手纸擦净体温计再看刻度（用后消毒）。

体温计的刻度为35～42℃，每度之间分成10小格。相当于0.5℃和1℃的地方用较粗且长的线标示，在37℃的地方则标示红色。测量体温完毕后，将体温计对向亮处，见水银所指处便是该病人的体温读数。要注意一点，在测量体温之前，应将体温计用70～75%的酒精擦拭消毒，并将体温计的水银面

甩到35℃以下。

那么正常人的体温是多少呢？通常，口腔温度为36.3～37.2℃；直肠温度为37.5℃，比口腔温度高0.3～0.5℃；腋下温度约为36.5℃，比口腔温度约低0.2～0.4℃。因此，当体温超过正常指标时，就应及时到当地卫生所、医疗站就诊，以免延误病情。

怎样作好发热病人的饮食护理？

发热对人体的物质代谢影响很大。可以使糖分解代谢增加，糖元贮备减少，引起大脑供能不足；也可以使脂肪消耗增加，引起病人消瘦，甚至酮体增加；还可以使蛋白质分解代谢增加，体内蛋白质缺乏，从而影响损伤组织的修复、抗体的形成、酶的活性以及激素的合成；由于代谢增强，机体水分丢失也很大；另外，长期发热还可以引起维生素B族和C缺乏症。由此可见，发热对人的机体是一个很大的消耗，如不及时补充营养，则可因机体代谢障碍而导致其它器官功能失调，尤其是神经系统和消化系统，所以，发热时除查明病因，治疗原发病之外，对发热病人的饮食要十分注意，保证营养，以使机体能有充分的能量来源。其具体要求是：（1）原则：给予高热量、低蛋白质、高维生素、高糖、低脂肪的饮食；（2）发热病人多伴有食欲不振、消化吸收功能减退，所以，最好给病人软食或半流质饮食，即细软易消化或呈半流体状的饮食，并少量多餐；（3）总热量：低热病人7534.8～8372千焦耳/日（1800～2000千卡/日）；高热病人8372～10465千焦耳/日（2000～2500千卡/日）；（4）主食要求：大米粥、小米粥、挂面、馄饨、面包、馒头、饼干等；（5）副食要求：瘦嫩的猪肉制成肉泥汤；鸡、鱼、虾、肝等切成小

块做汤；蛋类不能油煎，其它各种烹调方法均可；乳类制品如牛奶、乳酪、奶油、黄油、蛋糕、奶油面包等；豆类如豆腐脑、豆浆、豆腐等。另外，要多吃水果和蔬菜，如果子冻、鲜果汁、菜汁、香蕉、桔子、苹果、梨、桃等；（6）禁用食物：油煎炸的食物；生拌凉菜及含粗纤维的蔬菜，如芹菜、韭菜等；硬果类及刺激性调味品等，最好不要在发热期间食用。

什么叫消毒和隔离？

由于目前医院里的病床床位有限等原因，有些患有急性或慢性传染病的病人需要在家休息治疗。所以，了解和掌握家庭消毒和隔离知识是非常重要的。什么叫消毒和隔离？消毒是指用一般的物理方法和化学方法来杀灭或清除物体上的致病微生物，以达到无害化。如煮沸、紫外线照射、高压、消毒剂消毒等。隔离是指传染病员或带菌者，在传染期间送到指定的传染病院或隔离单位进行治疗，使之与健康人隔开，暂时避免接触，防止病原体向外扩散。对于家庭来说，要注意呼吸道、胃肠道及接触隔离；如患有烈性传染病，则一定要送到医院隔离治疗。那么，对有传染病人的家庭应怎样进行消毒和隔离呢？（1）卧室要经常开窗通风，让病人住在阳光充足的房间，使阳光能直接照射室内，从而起到空气消毒的作用。因为阳光里有紫外线，具有杀菌能力，也可用食醋熏蒸消毒；（2）衣服被褥要经常拿到阳光下曝晒，时间为上午10：00时～下午16：00时最佳；（3）餐具：病人专用，不可与家人混用，用完后先煮沸15分钟再洗，尤其是肺结核和肝炎病人；（4）痰液：患呼吸道传染病的病人，如肺结核病人，应将痰吐在纸上并烧毁，绝对不许随地乱吐，以免病原菌播散；（5）生活污水：胃肠道传染病人，如伤寒、

肝炎等病人用过的洗脸水、嗽口水、洗澡水，可在每10公斤水中加漂白粉5克搅拌后放置2小时，再倒入下水道排掉；

(6) 病人的大小便，应用漂白粉消毒水（20片漂白精片溶于1公斤水）中浸泡3分钟消毒；(7) 体温计要用75%医用酒精浸泡消毒再使用；(8) 病人在传染期间不要与家人接触，条件好的可设单人房间隔离；如家人或探视人中有患感冒或其他传染病者绝对不可相互来往，以防交叉感染，加重病情；(9) 夏季家里都要挂蚊帐，尤其是患流行性乙型脑炎的病人必须挂蚊帐。因为蚊子通过叮咬人体可传播此病；

(10) 对有脚癣、滴虫性阴道炎的病人，应设固定专用毛巾、脸盆、脚盆，以防止接触性传染。

怎样作好家庭换药？

换药指的是对伤口创面按时清理用药、敷裹，是使伤口愈合不可缺少的步骤。家庭中换药时一定要注意环境清洁，室内空气新鲜，地面经常洒些5%~10%来苏儿消毒。保持物品及用物的无菌，即换药用的物品在使用之前都要进行消毒处理，如果家庭条件不允许，可去医院消毒灭菌，取无菌纱布、药物以及换药过程均应戴口罩；先换感染轻微的创口，再换严重感染的创口，换药时候要注意创口内外的分泌物、异物、线头等，核对引流物的数目；换药动作必须轻柔，注意保护新生健康的肉芽组织；换下的污染的敷料放到污物桶内或弯盘内，用清水冲去分泌物，再用1%碱水煮沸20分钟，最后用水漂洗净，晒干，送到医院高压灭菌后备用，具体换药方法如下：

病人姿势应以充分暴露创面为宜，解开创面敷料，先用手取下外层敷料，再用无菌镊取下内层敷料，将脏敷料放在弯盘内，然后用酒精棉球轻轻擦拭创口周围皮肤，再用无菌生理盐

水棉球轻轻沾洗创口，切忌用力擦拭且不得用擦洗过创口周围皮肤的棉球再沾洗创面，清洗伤口后作必要的检查或药物处理，再用酒精棉球擦拭创面四周皮肤，原有引流物的应使其继续保留在伤口内，外加无菌纱布，必要时加棉垫，然后用胶布或绷带包扎固定，要定时更换换药所用的物品，如换药碗、镊子、弯盘、持物钳等每日煮沸消毒1次，放持物镊和无菌镊的无菌瓶及敷料罐应每周灭菌1次。

止血方法有哪些？

在日常生活中，经常会遇到各种外伤。伤后血液流出体外，称为外出血。如果伤口小，出血量少，一般可以自行止血，不需什么特殊处理。伤口可用碘酒、酒精消毒，盖以敷料，以防感染。伤后几分钟不能自行止血的，就用干净的手绢、纱布、绷带包紧出血部位，压迫止血。包扎后仍有渗血时，可以多加几层纱布加压包扎，还应抬高受伤的肢体，使出血部位的压力降低，减少出血。静脉出血速度慢，血色暗红，止血比较容易。若伤及较大的动脉，便可见鲜红色的血液随着心跳一股股向外冒，呈喷射状。此时，要快速采取指压止血法：手指触摸伤口上方（也称近心端），若能摸到脉搏，就是动脉血管，即用手指或全掌把血管压迫到附近的骨头上，平时最多见的是四肢受伤出血；若伤及手指，可压受伤手指两侧根部止血；手指手背出血，可压腕部桡动脉（即平时摸脉搏处）止血；前臂出血，就按压肘前内侧肱动脉（测血压的部位）；足部出血，可压足背部的动脉；小腿出血，按压腘窝部的腘动脉；大腿出血，按压大腿根部腹股沟中点的股动脉。肢体出血时还可以屈曲关节以利止血，例如前臂和小腿受伤出血时，可在肘窝或腘窝垫一棉垫、布团，