

中国家庭医学系列丛书

家庭医药指南

张绍武 主编



北京科学技术出版社

健康长寿

为中国家庭医学系列丛书题

李国生

一九九二年八月八日

為提高人民衛生知
識水平不斷作出新
貢獻

為家庭醫學題

崔月犁

一九九一年十二月



社会医学宝库
家庭良师益友

马中国医学图书馆题

丁巳冬月



为家庭卫生
保健服务

题赠

中国家庭医学丛书

辛未春于苏林



序

中国家庭医学系列丛书,将由北京科学技术出版社陆续出版。这是我国医疗保健史上的一件大事,同时也是全国每个家庭成员的一件大喜事,我表示热烈的祝贺。

张绍武主编的中国家庭医学系列丛书,荟萃了我国医疗、卫生、保健的专家、教授、学者及科普作家的优秀佳作,他们将科学知识经过精细加工,变成人们喜闻乐见的精神佳品。有的老专家将自己毕生的医学精华献给了人类;有的专家挖掘整理祖国的医疗宝库;有的专家收集整理民间流传的土单验方;有的专家编译国际上的最新医学信息;有的科普作家将生硬的科教语言变成了艺术的珍品,成为男女老幼喜爱的医学百科,诸如《婴幼儿保健大观》、《夫妻健康要诀》、《家庭医药指南》、《饮食养生浏览》、《人人健康必读》等等。

家庭医学作为一门新的学科,已在世界范围内广泛兴起。它从多层次、多渠道介入人们的家庭生活之中,成为人们不可缺少的健康、医疗指南。中国家庭医学系列丛书作为这个学科的普及读物,将给每个家庭及其成员提供更多更丰富的科学指导,使每个家庭成员都能受到医疗保健的普及教育,掌握自我保健的有力武器。

中国家庭医学系列丛书将为贯彻预防为主的方针,普及

健康教育,实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,作出贡献。

中华人民共和国卫生部副部长
何界生
中 华 预 防 医 学 会 会 长

一九九二年八月十九日

目 录

自 我 诊 疗 篇

自我诊断

- 一、疾病信息看指纹 (1)
- 二、步态异常的自我鉴识 (2)
- 三、反映人体健康的一面镜子——舌头 (4)
- 四、浅析大便带血 (6)
- 五、五颜六色的排泄、分泌物 (7)
- 六、怎样从化验单上认识乙型肝炎 (10)

自我防治

- 一、有益于健康的发汗疗法 (13)
- 二、对背痛病防治的新认识 (14)
- 三、怎样预防支气管哮喘复发 (16)
- 四、昏厥及其防治 (17)
- 五、痢疾与腹泻 (19)
- 六、下肢静脉曲张的预防 (21)
- 七、足跟痛的防治 (22)

家庭急救

- 一、冠心病的发作及院外救护 (23)
- 二、谈谈心脏挤压和人工呼吸 (26)
- 三、快速判断有无骨折 (29)
- 四、骨折后的现场急救 (30)

五、几种常用的家庭急救方法..... (32)

六、冷水是某些急症的良药..... (34)

家庭护理

一、怎样护理好半身不遂的病人..... (36)

二、头部外伤后的家庭观察..... (38)

三、心脏病护理五要..... (39)

四、肾炎患者的日常保健..... (42)

自防心脑血管病

一、冠心病患者的福音..... (44)

二、冠心病人的家庭备药..... (49)

三、并非危言

——谈中青年脑中风..... (50)

四、冬春慎防脑中风..... (52)

五、长期服药与脑血栓复发的预防..... (54)

六、高血压易患因素分析..... (56)

七、色、光与轻度高血压的非药物治疗..... (58)

癌症的自我防治

一、癌症延误诊断的原因与对策..... (61)

二、治疗食管癌，关键早发现..... (63)

三、癌前病变——口腔粘膜赤斑..... (64)

四、内脏生癌与皮肤报信..... (65)

家庭用药篇

家庭小药箱

一、家庭小药箱的保管和辨认..... (68)

二、谈谈家庭小药箱的装备..... (69)

三、家庭保管中成药十忌	(74)
四、你了解这三种常用药吗	(76)
五、垂手可得的家庭良药	(78)

用药指南

一、药品的“慎用”、“忌用”与“禁用”	(80)
二、药品的批号、有效期和失效期	(81)
三、假劣药品的简易识别方法	(82)
四、家庭用药错误	
——谈药物的相近性	(83)
五、煎服中药的学问	(85)
六、服药常识	(87)
七、服中药与忌口	(89)
八、服西药与忌嘴	(90)
九、感冒的中成药选择	(91)
十、如何正确使用眼药	(93)

药性笔谈

一、药物滥用	(94)
二、四环素族药物不合理的用药现象浅析	(97)
三、不要滥用清热解毒液	(100)
四、止痛片不可滥用	(101)
五、“肤轻松”的郑重声明	(102)
六、催眠药治失眠并非万能	(103)
七、当心药物交叉过敏	(105)
八、当心风油精引起过敏	(107)
九、使用庆大霉素的“十忌”	(108)
十、慎用“六神丸”	(109)

谨防药害

- 一、药物中毒性耳聋的防治 (110)
- 二、药物引起的发热 (112)
- 三、神经衰弱与慢性溴剂中毒 (115)
- 四、中药也可引起不良反应 (117)
- 五、能引起糖尿病的药物 (119)
- 六、滥用维生素类药物的危害 (120)
- 七、谁之过
——从一例死亡病例用药谈起 (122)
- 八、心安理得的“土霉素大夫” (125)

药海拾零

- 一、蛇毒更比黄金贵 (127)
- 二、头发的药用价值 (129)
- 三、揭开灵芝治病的奥秘 (130)
- 四、茵陈 (131)
- 五、良药花椒 (132)
- 六、延年益寿的何首乌 (133)
- 七、平肝熄风话天麻 (134)
- 八、药物的价值与价格 (136)

老药新用

- 一、山莨菪碱妙治消化系病 (138)
- 二、维生素E的妙用 (141)
- 三、利福平治疗疖肿 (146)
- 四、治病“多面手”灭滴灵 (147)
- 五、黄连素的新用途 (148)
- 六、反应停的新生 (149)

七、阿斯匹林预防心、脑血管疾病.....	(150)
----------------------	-------

求 医 指 南 篇

求医指南

一、小便灼痛应做哪些检查	(156)
二、脑电图异常就是脑震荡吗	(157)
三、X线检查的人体防护	(158)
四、AEIOU与假死	(160)
五、莫让野医点黑痣	(162)
六、谈谈医源性疾病	(164)
七、解决医务纠纷的常识	(166)

奇病百态

一、病名琐谈	(170)
二、癫痫发作类型种种	(174)
三、从“拔毛狂”谈形形色色的皮肤神经 官能症.....	(176)
四、一种情绪骤变的怪病	(178)
五、低镁血症——一种逐渐被人们认识的疾病 ...	(179)
六、“骗人病”	(182)
七、易误诊的咳嗽晕厥综合征	(184)
八、胸部疾患引起的上腹痛	(185)
九、电冰箱性肺炎	(186)

防治蹊径

一、谈谈石蜡疗法	(187)
二、慢性结肠炎有新疗法	(188)
三、新法治疗三叉神经痛和面肌痉挛	(190)

四、糖尿病治疗面面观	(190)
五、唾液的医疗功能	(192)
六、足癣的因、防、治	(193)
七、神经性咽喉痛	(196)
八、痔疮的自我防治	(197)

医生的话

一、早搏是心脏病吗	(200)
二、头痛与脑瘤	(202)
三、有关感冒的“不同政见”	(203)
四、发热对心脏功能的损害	(204)
五、发热有过亦有功,退热具利尚具弊	(205)
六、手术后病人是否应早下床活动	(207)

五官防卫

一、五官奇石	(209)
二、慢性中耳炎的治疗	(210)
三、“谈虎色变”的眼病——青光眼	(212)
四、谈谈牙颌畸形的防治	(214)
五、谈谈龋齿的防治	(216)

肝炎防治

一、一亿人的困惑	
——“澳抗”面面观	(219)
二、被过度疲劳压垮的肝炎病人	(224)
三、肝脏肿大就是肝炎吗	(226)
四、肝炎病人的自我监测	(227)
五、肝脏患者的宜与忌	(230)
六、谈谈甲肝的家庭护理与预防	(231)

七、肝炎患者选择中成药	(232)
结核病的防治	
一、怎样早期发现肺结核	(235)
二、家庭成员得了肺结核病怎么办	(236)
三、同时患肝炎和肺结核怎么办	(238)
四、抗结核药物的进展概况	(239)

自我诊疗篇

自我诊断

一、疾病信息看指纹

人的指纹因人而异，互不相同。在科技不发达的时代，有人就从手指的纹路来预测未来的命运，这就是所谓手相术，如今在某些国家和部落，手相术还很盛行。吉卜赛人就以善看手相而闻名于世，但这显然是缺乏科学根据的。近年来国外一些科学家试图利用先进的科学技术来研究古老的手相术，揭开手相术中尚未被人们认识的生命奥秘，这导致了一门新学科的诞生，即关于皮肤复杂纹影的科学——皮纹学。

人类的指纹在胚胎发育至四个月时就已形成，并且终生不会改变。手指上复杂的纹彩和手掌上的纹路，都受遗传基因的制约，具有高度的稳定性，这是每个人与生俱来的遗传现象。这些皮肤表面的纹彩揭示了某些疾病的谜底，这就是遗传学家和医生对指纹深感兴趣的原因。

美国夏威夷大学癌症研究中心一项研究发现，女性左手指纹开口向右的纹形较多者，患乳癌的机会可能较高。研究是自夏威夷州癌症注册处取得 570 位乳癌患者，再取与病例相

同数目未得乳癌者作为对照组,然后以 50 岁为停经期,加以比较。结果发现,停经前女性得乳癌者,其左手开口向右的纹形出现的频率比对照组显著增高;停经后的女性得乳癌者,左手开口向右的纹形也较对照组增加。

除指纹外,研究人员对手掌上的纹沟也很重视。比如有少数人的掌心有一条由两根粗大的横向皱纹汇合起来的所谓四指横向纹路,即人们通常所说的“通贯手”。皮纹学的研究数据表明,具有这种纹沟的人,其家族必有人患能引起智力衰退、发育迟缓等后遗症的遗传疾病。患有这种遗传病的人,有时还会有一种皮纹特征:在小指上只有一条折皱,而不是像普通人那样具有两条折皱。研究人员还发现,患有精神分裂症、癫痫、糖尿病、牛皮癣、麻风、先天性青光眼这类具有遗传性疾病的的人的手掌上,也会具有类似的手纹现象。

皮纹学的另一项成果是证实每个人手指上的纹彩与亲生父母相应手指的纹彩都有相同之处,此方法可为法院解决有关血缘方面的案件提供证据。

(朱成智)

二、步态异常的自我鉴识

步态异常多见于精神系统疾病,也可见于其他系统的疾病。通过自我鉴别,有利于早期发现疾病及时治疗。现将常见的步态异常与疾病的关系分述如下:

(1)前冲步态。又称慌张步态。表现为头与躯干前屈,膝关节屈曲,起步困难,迈小步,越走越快,呈前冲状。多见于老年人,常见于帕金森氏病及老年性弥漫性脑软化。

(2)醉汉步态。又称蹒跚步态。行路时摇晃不稳,左右倾斜,基底增宽,不能走直线,好似喝醉酒之后的行路不稳。多为小脑疾患。

(3)划圈步态。或称割草样步态。行路时足外甩,划半圆,上肢屈曲,下肢伸直,足内翻并下垂,患肢类似镰刀割草一般。多见于中风恢复期或中风后遗症。

(4)舞蹈步态。行走时肢体远端呈大幅度不自主运动、扭曲,有时伴有手足徐动。多见于风湿病引起的小舞蹈病及扭转痉挛。

(5)剪刀步态。双侧膝关节屈曲困难呈僵直状,同时双下肢轻度内收交叉,而足下垂并内翻。多为脊髓炎、外伤性截瘫。

(6)踵步。抬足后又突然抛出,足踵强打地面;闭眼时,双足靠近站立不稳。以脊髓结核、贫血引起的亚急性联合变性为多见。

(7)星迹步态。前进和后退反复进行,难以前行,其足迹呈星型,多为前庭迷路病变。小脑疾患的病人前进与后退均向相同方向偏斜。

(8)间歇性跛行。行至一段距离(约数百米或更长)出现一侧或双侧下肢无力,休息后好转。多为脊髓血管畸形或脊髓动脉内膜炎症。

(9)鸭步。行路时腹部前挺,躯干后仰,骨盆左右摇摆,呈鸭步。多见于进行性肌营养不良症。

(10)鸡步。又称跨越步态。足下垂,步行时膝高抬上举。多为坐骨神经麻痹和弛缓性截瘫。

每个人的步行动作受身高、体重、性格、生活习惯、步行速