

陈鸿◎主编

现代居家实用手册



家庭医护小百科



疾病护理

- 紧急须知
- 如何保护伤口
- 照顾病人的正确方法
- 烧伤、跌伤、割伤的处置

看医生好还是买成药好

错误的服药方式

警惕「现代文明病」

正确使用成药的十大要诀

疾病的自我辨识



青海人民出版社

内容提要

健康本是与生俱来，也应该是垂手可得的宝藏，是上天赐与人类快乐生活的保证。可惜的是：我们现代人碍于种种原因，未能充分发挥大自然所内置的健康机制，以至百病丛生。管理自己的健康，必先从我们的日常生活开始，因为人们的工作娱乐、饮食起居、睡眠运动等都是日常生活不可缺少的部分。而在日常生活中，家庭生活又占主导地位，例如由家里的环境布置、所烹煮的食物、所流通的空气、所购买的睡床的舒适程度、家居的卫生设施以及家庭中的融洽气氛、彼此尊重、彼此爱护、彼此接纳与关怀等，每个环节都可以影响我们的健康。所以如果我们有了正确的家庭医护常识，再配合医生的治疗，我们必将拥有一个灿烂的人生。

本书介绍了辨病识病的常识、一般症状以及疾病的护理、家庭用药常识、各种病症的禁忌等，我们还对与家庭生活有关的现代文明病，列有专章叙述，我们真诚地希望通过本书给大家一些家庭医护方面的提示，为丰富大家的日常生活略尽绵薄之力。

由于编者学识所限，错漏之处，自属难免，尚祈读者海涵。

目 录

第一篇 识病辨病

识病辨病的各种手段

1. 怎样识痣辨病·····	(3)
2. 怎样从皮肤变化看糖尿病·····	(3)
3. 怎样从五官看健康·····	(4)
4. 怎样从指甲看疾病·····	(5)
5. 怎样从睡梦测疾病·····	(6)
6. 怎样观察鼻涕来辨病·····	(8)
7. 怎样从食欲看疾病·····	(9)
8. 怎样察口味辨疾病·····	(9)
9. 怎样观察汗知疾病·····	(12)
10. 怎样检查内裤辨疾病·····	(14)
11. 怎样从尿色辨病·····	(14)
12. 怎样观便血知病·····	(15)
13. 怎样根据血情析伤情·····	(16)
14. 怎样观察皮肤颜色识病·····	(17)
15. 怎样从咳嗽辨病·····	(18)
16. 怎样观咳血辨病·····	(20)
17. 怎样从闻味诊断疾病·····	(21)

18. 怎样从笑容识病 (23)
19. 怎样从步态知疾病 (23)

具体疾病的自我辨识

1. 怎样及早发现青光眼 (25)
2. 怎样辨别鼻腔、鼻窦的肿瘤症状 (26)
3. 怎样判断得了药疹 (27)
4. 怎样区别“流脑”与“感冒” (29)
5. 怎样自我诊断与处理腹泻 (29)
6. 怎样才能早期发现中毒型菌痢 (30)
7. 怎样知道自己得了痔疮 (31)
8. 糖尿病的十大信号 (32)
9. 糖尿病的新信号 (33)
10. 怎样早期发现处理克汀病 (34)
11. 怎样知道自己得了急性阑尾炎 (35)
12. 怎样早期发现休克 (35)
13. 怎样识别老人左心衰竭的早期征象 (36)
14. 怎样诊断早期急性心肌梗塞 (36)
15. 怎样早期发现肺结核 (38)
16. 怎样早期发现精神病 (39)
17. 怎样预知脑血管发病 (41)
18. 怎样区别脑血栓与脑出血 (42)
19. 怎样早知脑肿瘤 (43)
20. 怎样区别脑瘤和血管性头痛 (45)
21. 怎样判断肺结核病的好转和恶化 (46)
22. 怎样自测肝病 (46)
23. 怎样知道患了甲肝 (48)

目 录

24. 怎样识别乙型肝炎的特殊症状	(48)
25. 怎样识别老年人癌症早期信号	(49)
26. 肿瘤并非都是癌	(50)
27. 怎样辨别肿瘤的良恶	(51)
28. 怎样及早发现恶性骨肿瘤	(53)
29. 怎样及早发现口腔里的癌瘤	(54)
30. 怎样自我诊断睾丸肿瘤	(55)
31. 怎样区别直肠癌、痔疮与肛裂	(55)
32. 老年人怎样自我检查	(56)
33. 老年人患病的先兆	(58)
34. 积劳成疾的报警信号	(59)
35. 哪些病是职业病	(60)
36. 妇科病的征兆	(61)
37. 少女患病莫大意	(62)
38. 阴道出血要考虑哪些疾病	(63)
39. 怎样知道子宫有疾病	(64)
40. 怎样早期发现子宫内膜癌	(64)
41. 怎样早期发现卵巢肿瘤	(65)
42. 引起月经病的常见原因有哪些	(66)
43. 怎样自我检查乳腺	(67)
44. 怎样区别生理性白带和病理性白带	(69)
45. 怎样发现早期性病	(69)
46. 怎样知道得了艾滋病	(70)
附：怎样自我检测动脉硬化	(71)

第二篇 症状处理

认识表征

1. 正常的人体体温····· (77)
2. 各种探热法····· (77)
3. 人体为何会发烧····· (77)

发烧的护理

1. 如何探热····· (79)
2. 发烧应如何处理····· (80)
3. 发烧抽筋怎么办····· (81)
4. 退烧药的使用····· (82)
5. 一般人对发烧的误解····· (82)

咳嗽的护理

1. 咳嗽的成因····· (85)
2. 咳嗽的本质····· (85)
3. 咳嗽的正确护理方法····· (87)
4. 对咳嗽的普遍误解····· (89)

呕吐的护理

1. 正常的胃功能····· (91)
2. 正常的肠功能····· (92)
3. 呕吐的原因····· (93)

目 录

- 4. 呕吐对身体有没有影响 (94)
- 5. 呕吐应如何护理 (95)
- 6. 对呕吐的一些误解 (98)

腹泻的护理

- 1. 小肠的结构 (100)
- 2. 大、小肠的正常生理功能 (101)
- 3. 腹泻的种类及其发病率 (102)
- 4. 腹泻的起始及其机制 (104)
- 5. 腹泻对身体的影响 (105)
- 6. 腹泻的护理方法 (106)
- 7. 对腹泻的一些误解 (109)

便秘的护理

- 1. 大便习惯是如何形成的 (111)
- 2. 为何有生理时钟还会便秘 (112)
- 3. 怎样才算是便秘 (114)
- 4. 便秘对身体有什么影响 (114)
- 5. 便秘该如何处理 (115)
- 6. 可否使用轻泻剂 (118)

腹痛的护理

- 1. 腹痛的各种成因 (119)
- 2. 认识腹痛的部位 (122)
- 3. 腹痛的护理 (124)

胸痛的护理

1. 肋膜炎 (129)
2. 肺膜炎 (130)
3. 胸肌及软骨发炎或受伤 (131)
4. 冠心病 (132)
5. 气管性胸痛 (133)
6. 胃酸倒流 (133)
7. 神经痛 (134)
8. 带状疱疹一型 (135)

头晕的护理

1. 人为什么会头晕 (137)
2. 头晕的五大原因 (137)
3. 如何判别头晕的种类 (138)
4. 头晕的处理方法 (139)
5. 何时需要送院治理 (141)
6. 人们对头晕的普遍误解 (143)

昏迷及休克的处理

1. 保持气管畅通 (144)
2. 不要围观患者 (144)
3. 不要给患者任何饮品或食品 (144)
4. 要观察四周环境 (144)
5. 要观察患者的动静 (144)
6. 将患者放于侧卧姿势 (145)
7. 醉酒算不算昏迷 (145)

目 录

头痛的护理

1. 痛是不是病 (149)
2. 头为什么会痛 (149)
3. 常见的头痛有多少种 (151)

第三篇 疾病护理

护理须知

1. 何时要探热 (161)
2. 要隔多久探热一次 (161)
3. 如何消毒探热针 (161)
4. 是否需要记录体温 (162)
5. 为何要以手摇低温度计水银柱？用冷水浸温度计可否使
水银返回原位 (162)
6. 另类探热——基础体温量度 (163)

止痛

1. 先对症下药 (164)
2. 用药不可靠道听途说，不可自我处方 (165)
3. 留意胃部功能，有些止痛药对胃部损害极大 (165)
4. 止痛药以少食及短食为原则 (165)
5. 各种病症有不同的止痛药 (165)
6. 不要轻信广告之言 (166)

伤口的处理

1. 如何止血 (167)
2. 如何消毒 (169)
3. 如何保护伤口 (170)

瘀伤的处理

1. 瘀伤的成因 (172)
2. 瘀伤的程度 (172)
3. 瘀伤的处理 (173)

跌伤的处理

1. 哪些人容易跌伤 (175)
2. 各种跌伤的护理方法 (175)

烧伤的处理

1. 直接烧伤 (183)
2. 间接烫伤 (186)

抽筋的处理

1. 什么是抽筋 (188)
2. 肌肉为什么会收缩 (189)
3. 如何处理肌肉抽缩 (190)
4. 抽筋可以预防吗 (190)

中暑的处理

1. 什么是中暑 (191)

目 录

2. 什么情况会导致中暑	(192)
3. 中暑有何症状	(192)
4. 如何护理中暑的病人	(193)
5. 可否给中暑的患者喝水	(193)
6. 是否可以预防中暑	(193)
7. 可否用电解质饮品代替盐分	(194)

流鼻血的护理

1. 鼻血从何而来	(194)
2. 流鼻血有没有危险	(195)
3. 流鼻血时应如何处理	(195)
4. 流鼻血是否可以预防	(196)
5. 对流鼻血的普遍误解	(196)

常见皮肤病的护理

1. 皮肤的生理作用	(197)
2. 常见的皮肤病及其护理	(198)

照顾病人

1. 如何照顾家中病人	(206)
2. 保持室内空气流通	(207)
3. 家居阳光要适度	(207)
4. 减低噪音滋扰	(208)
5. 家居卫生设施	(208)
6. 家人的照顾	(208)
7. 活动作息的安排	(210)
8. 向过分关心子女的父母进一言	(212)

第四篇 家庭用药

看医生好还是买成药好

1. 有时候也需要先自我治疗 (217)
2. 这类情况可自行购用成药 (217)
3. 这类情况应看医生 (218)
4. 婴幼儿避免使用成药 (218)
5. 正确使用成药的十大要诀 (219)

严禁乱吃药

1. 勿随意用药 (221)
2. 成药的服用以三日为限 (222)
3. 确认药物的危险性 (224)
4. 药效究竟在哪里 (225)
5. 连续服用同一药品可能致癌 (227)
6. 没有无副作用的药 (229)
7. 调味料也有副作用 (230)
8. 自己的药绝不要给别人吃 (231)
9. 服用中药也要注意 (232)
10. 足以致命的减肥食品 (234)
11. 药不离手才是有病 (235)
12. 无效药为何卖得出去 (235)
13. 冰箱是最好的药品保管场 (236)
14. 对中医也该具备基本常识 (237)

目 录

15. 有些药不能用牛奶服用	(238)
16. 服药期间应禁酒	(239)
17. 误服药物时应如何处理	(240)
18. 儿童服用成药的标准用量是多少	(241)
19. 不要躺着服药	(242)

错误的服药方式

1. 离谱的服药方式	(243)
2. 饮用不当徒劳无功	(244)
3. 一杯水服用的原则	(247)
4. 同时服医生的药和自买药是危险的	(249)
5. 不喝水而服药会如何	(250)
6. 服药后为什么不能开车	(251)
7. 胃药也有造成失明之虞	(253)
8. 降压剂的倦怠感可用食物消除	(254)
9. 到处看病会导致病情加重	(255)
10. 止咳药也可能使病情恶化	(257)
11. 预防解热、镇痛剂带来胃部不适	(258)
12. 给孩子吃药时应有所注意	(258)
13. 怀孕时绝对不可服药	(260)
14. 口服避孕药为何不安全	(261)

检查家里的常备药

1. 感冒药	(262)
2. 鼻炎药	(263)
3. 退烧镇痛剂	(264)
4. 胃肠药	(266)

5. 痔疮药 (267)
6. 外用药 (268)
7. 七晕车药 (269)
8. 营养剂与维生素 (270)
9. 眼药 (271)

如何有效保存药品

1. 买药要注意保存条件与有效期限 (271)
2. 夏天, 应把药品放入冰箱 (272)
3. 把药品分装于小瓶中再使用 (273)
4. 液状药品应在换季时重新购买 (274)
5. 五药若有剩余, 务必丢弃 (275)
6. 医药箱必须一年做一次扫除 (276)
7. 七在医药箱上注明各种备忘资料 (277)

购买成药注意事项?

1. 购买最小包装的药品 (278)
2. 明白药物的真实面貌 (278)
3. 有过敏性体质者要注意成药 (279)
4. 任意放置的药品有些会变成毒药 (280)
5. 与性能力有关的药物 (281)

第五篇 生病禁忌

各种疾病禁忌

1. 心血管疾病禁忌 (285)

目 录

2. 呼吸系统疾病禁忌	(291)
3. 肝胆疾病禁忌	(297)
4. 胃肠系统疾病禁忌	(307)
5. 皮肤病禁忌	(315)
6. 内分泌疾病禁忌	(321)

各类病人禁忌

1. 老年病人禁忌	(327)
2. 幼小儿禁忌	(337)
3. 孕产妇禁忌	(344)
4. 手术前后病人禁忌	(361)

第六篇 现代文明病

与家用电器有关的病

1. 电视迷综合征	(373)
2. 电冰箱病	(379)
3. 电风扇病	(381)
4. 洗衣机与传染病	(382)
5. 电热毯畸形儿	(384)
6. 电脑眼病	(385)
7. 警惕电话机传染疾病	(386)
8. 空调器也能致病	(387)
9. “电磁烟雾”综合征	(389)
10. 现代家用电器与小儿健康	(390)
11. 当心热水淋浴中毒症	(391)

12. 不锈钢餐具对人体的危害 (392)
13. 家庭主妇综合征 (393)
14. 舞会音响病 (394)
15. 卡拉 OK 病 (395)
16. 电子游戏痉挛症 (396)
17. 玩玩具也要讲卫生 (396)
18. 儿童音响玩具病 (397)
19. 复印机对人体健康的危害 (399)
20. 电热灭蚊器的危害 (399)

与服装及妆饰有关的疾病

1. 新潮服装病 (400)
2. 牛仔裤对不育症负有罪责 (401)
3. 现代领子病 (401)
4. 腈纶内衣的利与弊 (402)
5. 乳罩病 (403)
6. 时髦女郎的风流病 (405)
7. 平日莫穿运动鞋 (405)
8. 少女不宜穿高跟鞋 (406)
9. 高跟鞋病——甲下出血 (407)
10. 旅游鞋可引起“鞋子发炎症” (409)
11. 太阳镜综合征 (409)
12. 有害眼境 (410)
13. 配戴隐型眼镜要严防角膜感染 (412)

第一篇

识病辩病