



Jiating Yiliao Huli Zhishi Wenda

家庭医疗护理 知识问答

主 编◆王庆林 向月应

*Jiating Yiliao Huli
Zhishi Wenda*



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

家庭医疗护理知识问答

JIATING YILIAO HULI ZHISHI WENDA

主 编 王庆林 向月应



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗护理知识问答/王庆林,向月应主编. —北京:人民军医出版社,2003.1

ISBN 7-80157-708-6

I. 家… II. ①王…②向… III. 家庭—医疗—护理—问答
IV. R473.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081529 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话 68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:9.625·字数:230 千字

2003 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~4500 定价:18.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书是家庭医疗护理科普读物,以问答形式介绍了现代家庭成员应当学习、掌握的医学科普知识 400 余题。内容包括家庭医疗护理基本知识和常用技术,家庭用药知识,饮食与营养,常见症状观察与护理,内科、外科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科常见疾病的家庭防治和护理知识,以及计划生育和急救知识等,并对家庭中经常遇到的最新医学热点问题进行了介绍。本书作者均系经验丰富的医务人员,介绍的内容科学性、实用性强,阐述简明,通俗易懂,是城乡家庭成员和基层医务工作者的良师益友。

责任编辑 杨磊石

编写人员名单



主 编 王庆林 向月应
编写者 (以姓氏笔画为序)

于永刚	王 惠	王甘棠	王庆林
王志忠	韦旭波	车文体	石秀明
甘干达	田连保	卢小莲	朱 珠
朱世和	朱永幸	乔化民	向月应
关如洪	刘 荣	刘文春	刘作海
刘晓青	李传枚	李建京	李丽君
杨 明	何莲玉	汪亚东	汪桂莲
张 红	陈 彪	陈佑江	陈艳芳
陈裕生	易秀英	郑宝轩	赵东海
倪秉强	高玉珍	曹 晶	睦维国
曾 卫	董胜利	葛亚明	谢德成
童亚林	童应强	黎业生	潘世锦

前 言

随着我国经济建设的飞速发展,人民生活水平和文化水平的不断提高,人们对健康的需求也越来越高,使预防、医疗、护理、保健、康复正在走向社区、走向家庭。我国医疗制度改革,加之非处方药物可自由购买和使用,使许多人的治病方式发生了变化,“大病重病去医院,小病慢性病上药店”者日益增多,家庭医疗、自我医疗已成为较为普遍的现象,而人口老龄化的到来,使家庭护理显得尤为重要。但是,做好家庭医疗护理工作必须以科学的、正确的医学和护理学知识为指导,才能收到预期的效果和防止发生意外。因此,出版一本内容适当、通俗易懂、科学实用、理论与实践相结合的家庭医疗护理科普读物是十分必要的。

本书的特点有五:一是实用性强,介绍的内容是家庭医疗护理中经常遇到而且能做的;二是通俗易懂,具有一定文化知识者均能正确无误地阅读和理解;三是内容选择全面而适当,包括家庭医疗护理基本知识和常用技术,家庭用药知识,饮食与营养,常见症状观察与护理,内科、外科、妇产科、计划生育、儿科、五官科、皮肤科最常用的医疗护理知识和急救知识等;四是编写方法采取问答式,一问一答,题多文短,条理清晰,便于阅读;五

是重要问题均有注意事项提示,以策安全。

本书的编写出版工作得到了人民军医出版社的大力支持,谨此表示衷心的感谢。在编写过程中参考了许多专家、学者的著作,因受篇幅所限,仅列出主要参考文献,请有关作者谅解。由于时间仓促,不足和错误之处敬请读者指正。

编 者

2002年8月

目 录

第一章 家庭医疗护理基本知识和常用技术

1. 正常体温是多少? (1)
2. 年龄与体温有什么关系? (1)
3. 女性体温有什么特点? (1)
4. 何谓发热? 怎样划分发热的程度? (2)
5. 家庭中常用的体温计有哪几种? (2)
6. 怎样测量体温? (2)
7. 怎样护理发热病人? (3)
8. 常用物理降温方法(冷疗法)有哪几种? 注意事项有
哪些? (4)
9. 怎样使用滴眼药和眼药膏? (5)
10. 怎样使用滴鼻剂? (6)
11. 耳滴药法是怎样进行的? (6)
12. 怎样进行坐浴? (6)
13. 怎样预防褥疮? (7)
14. 怎样治疗褥疮? (8)
15. 怎样给卧床病人擦浴? (8)
16. 怎样给卧床病人洗头? (9)
17. 家庭中怎样进行简易通便? (10)
18. 怎样给病人保暖? (11)



19. 正常人脉搏每分钟是多少次? (12)
20. 怎样测量脉搏? (12)
21. 什么是正常呼吸? (13)
22. 怎样测量呼吸次数? (13)
23. 正常血压是多少? (13)
24. 血压数值是怎样表示的? (13)
25. 血压会有生理性波动吗? (14)
26. 血压与性别、年龄有关系吗? (14)
27. 怎样测量血压? (14)
28. 测量血压应注意什么? (15)
29. 怎样进行皮下注射? (15)
30. 怎样进行肌肉注射? (16)
31. 怎样用注射器吸取药液? (17)
32. 怎样留取尿标本? (18)
33. 怎样留取大便常规标本? (19)
34. 怎样留取检查寄生虫和虫卵的大便标本? (19)
35. 怎样留取大便培养标本? (19)
36. 怎样进行口腔护理? (20)
37. 病人常用的卧位有哪几种? (21)
38. 家庭中怎样进行给氧? (21)
39. 什么叫消毒? (23)
40. 配制消毒剂应注意什么? (23)
41. 怎样对水果和生吃的蔬菜进行消毒? (25)
42. 怎样进行被服消毒? (25)
43. 家庭中消毒剂的应用方式有哪些? 应注意什么?
..... (26)
44. 家庭中怎样选择消毒剂? (27)
45. 怎样进行室内空气消毒? (28)
46. 怎样对家具进行消毒? (28)

47. 怎样对居室进行消毒?	(29)
48. 怎样进行餐具消毒?	(29)
49. 怎样消灭蚊蝇和蟑螂?	(30)

第二章 家庭用药知识

1. 什么是处方药?	(32)
2. 什么是非处方药?	(32)
3. 怎样识别药品生产批号、有效期和失效期?	(32)
4. 怎样识别假药、劣药?	(33)
5. 怎样确定小儿和老年人的用药剂量?	(34)
6. 家庭中应常备哪些药品?	(34)
7. 口服药物时应注意什么事项?	(35)
8. 家庭中的药品应怎样保管?	(36)
9. 怎样识别药品的计量单位?	(36)
10. 家庭中用药应防止哪些误区?	(36)
11. 什么药品应饭前服用?	(37)
12. 什么药品应饭后服用?	(38)
13. 什么药品应睡前服?	(38)
14. 服用催眠药应注意什么?	(38)
15. 妊娠期、哺乳期妇女用药应注意什么?	(39)
16. 怎样合理使用抗生素?	(40)
17. 怎样确定服药的时间和次数?	(41)
18. 服药时多喝水好还是少喝水好?	(42)
19. 怎样预防药物过敏?	(42)
20. 如何正确使用解热镇痛药?	(43)
21. 怎样合理服用维生素?	(44)
22. 怎样煎煮中药?	(44)
23. 服用中药应注意什么?	(45)



第三章 饮食与营养

1. 什么是营养素? 人体需要哪些营养素? (47)
2. 每日每公斤体重应供给多少蛋白质和脂肪? (47)
3. 什么是微量元素? 人体需要哪些必需微量元素?
..... (47)
4. 什么是能量? 能量单位是怎样表示的? (48)
5. 哪些食物可供给人体能量? (48)
6. 成年人每人每日应供给多少能量? (48)
7. 什么是平衡膳食? (49)
8. 怎样调配平衡膳食? (49)
9. 动物蛋白与植物蛋白的生理价值有何不同? (50)
10. 常用食物含哪些主要营养成分? (50)
11. 家庭中怎样保存食品能防止腐烂变质? (51)
12. 哪些病人需给予低盐膳食? (52)
13. 哪些病人需给予低胆固醇膳食? (52)
14. 哪些病人需给予高蛋白膳食? (53)
15. 哪些病人需给予低脂肪膳食? (53)
16. 健康人饮食正常还需要补充维生素吗? (53)
17. 什么是食物中毒? 主要原因有哪些? (53)
18. 怎样预防食物中毒? (54)
19. 为了防癌在饮食上应注意什么? (55)
20. 老年人饮食应注意哪些问题? (55)
21. 食品烹调时应注意什么? (55)
22. 什么是膳食纤维? 膳食纤维对人体有哪些益处?
..... (56)
23. 每人每日应摄入多少膳食纤维? (57)
24. 怎样供给孕妇合理的营养? (58)

25. 怎样供给授乳期妇女合理的营养?	(59)
---------------------------	------

第四章 常见症状观察与护理

1. 怎样观察与护理发热病人?	(61)
2. 怎样观察与护理头痛病人?	(61)
3. 怎样观察与护理腹痛病人?	(61)
4. 不同原因的水肿各有什么特点?	(62)
5. 大便异常怎样进行观察?	(63)
6. 面色苍白的原因是什么?	(64)
7. 观察病人的面容表情有何意义?	(64)
8. 怎样观察病人的全身情况?	(65)
9. 面色为什么会发红?	(65)
10. 面色发育可能是什么病?	(66)
11. 面色发黄是病吗?	(66)
12. 怎样观察病人的意识?	(67)
13. 怎样观察病人的瞳孔?	(67)
14. 口唇、指甲下呈青紫色可能是什么病?	(68)

第五章 心理卫生与心理护理

1. 什么是心理卫生?	(70)
2. 什么是心理健康,包括哪些内容?	(70)
3. 在什么情况下容易出现心理障碍?	(71)
4. 什么是心身疾病? 主要包括哪些疾病?	(72)
5. 怎样预防心身疾病?	(72)
6. 病人的心理特征有哪些?	(73)
7. 病人的心理需求是什么?	(73)
8. 什么是心理护理?	(73)



9. 对病人实施心理护理的原则有哪些? (75)
10. 青少年心理有哪些特点? (75)
11. 老年人心理有哪些特点和需求? (76)
12. 怎样对老年人进行心理护理? (77)
13. 怎样对慢性病病人进行心理护理? (77)
14. 怎样对癌症病人进行心理护理? (78)
15. 怎样对瘫痪病人进行心理护理? (79)
16. 怎样对孕妇进行心理护理? (80)
17. 怎样对小儿进行心理护理? (81)
18. 临终病人有哪些心理变化? (81)
19. 怎样对临终病人进行心理护理? (82)
20. 怎样进行临终关怀? (83)

第六章 常见呼吸系统疾病治疗与护理

1. 呼吸系统疾病有哪些症状? (84)
2. 哪些原因可引起咳嗽? (84)
3. 痰不易咳出怎么办? (85)
4. 家庭中怎样进行简易吸痰? (85)
5. 怎样预防、治疗和护理上呼吸道感染? (86)
6. 怎样帮助咳痰困难的病人进行体位引流? (86)
7. 叩击胸背部能帮助排痰吗? (86)
8. 怎样治疗与护理急性气管—支气管炎病人? (87)
9. 怎样护理支气管哮喘及哮喘持续状态病人? (87)
10. 怎样护理肺气肿病人? (88)
11. 怎样护理肺心病病人? (88)
12. 护理肺结核病人应注意什么? (89)
13. 慢性支气管炎的原因有哪些? (89)
14. 吸烟对人体有什么危害? (90)

15. 呼吸困难的病人应采取什么体位? (90)
16. 怎样急救异物阻塞呼吸道病人? (90)
17. 家庭中怎样湿化呼吸道? (90)

第七章 常见心血管系统疾病治疗与护理

1. 怎样判断高血压和低血压? (92)
2. 高血压病发病原因有哪些? (92)
3. 服用降压药应注意什么? (93)
4. 高血压病人饮食上要注意什么? (94)
5. 什么叫体位性低血压,怎样预防和护理? (94)
6. 怎样区别心绞痛和其他原因引起的胸痛? (95)
7. 冠心病病人怎样预防心肌梗死? (96)
8. 急性心肌梗死常出现哪些先兆? (96)
9. 家庭中怎样急救急性心肌梗死病人? (97)
10. 冠心病病人能外出旅游吗? (98)
11. 冠心病病人在药物治疗中应注意什么? (98)
12. 怎样护理高血压病病人? (99)
13. 怎样护理冠心病病人? (100)
14. 怎样护理慢性心功能不全的病人? (101)
15. 怎样护理妊娠期心脏病病人? (102)
16. 患心血管系统疾病的病人排便应注意哪些事项?
..... (102)
17. 患心血管系统疾病的病人洗澡时应注意哪些事项?
..... (103)
18. 怎样护理安装了永久性心脏起搏器的病人? (103)



第八章 常见消化系统疾病治疗与护理

1. 什么是呕血、黑便？其原因是什么？ (105)
2. 什么是便血？其原因是什么？ (106)
3. 什么是消化性溃疡？ (106)
4. 怎样治疗与护理消化性溃疡病人？ (106)
5. 消化性溃疡病人饮食上要注意什么？ (107)
6. 怎样预防溃疡病复发？ (108)
7. 怎样护理急性胃炎病人？ (108)
8. 怎样护理慢性胃炎病人？ (109)
9. 如何正确使用制酸剂？ (109)
10. 胃病不宜服用哪些药物？ (110)
11. 恶心与呕吐常见的原因有哪些？ (110)
12. 怎样治疗护理恶心、呕吐的病人？ (111)
13. 腹泻常见原因有哪些？ (112)
14. 怎样治疗和护理腹泻病人？ (112)
15. 什么是急性胃肠炎？ (113)
16. 怎样治疗和护理急性胃肠炎病人？ (113)
17. 怎样护理肝硬化病人？ (114)
18. 肝硬化病人饮食上要注意些什么？ (115)
19. 怎样护理慢性胰腺炎病人？ (115)
20. 怎样护理慢性胆囊炎病人？ (116)
21. 怎样护理胆石症病人？ (116)
22. 什么是便秘？有哪几种？ (117)
23. 怎样保持大便通畅？ (118)
24. 怎样治疗与护理便秘病人？ (118)
25. 饭后进行剧烈活动有什么害处？ (119)

第九章 常见代谢与内分泌系统疾病治疗与护理

1. 甲状腺功能亢进(甲亢)的病人有哪些表现? (120)
2. 怎样护理甲亢病人? (121)
3. 甲亢病人饮食上要注意什么? (121)
4. 服用抗甲状腺药物应注意什么? (122)
5. 甲状腺功能减退症的病人有什么表现? (122)
6. 怎样护理甲状腺功能减退的病人? (123)
7. 糖尿病的临床表现有哪些? (124)
8. 糖尿病是怎样分型的? (125)
9. 怎样护理糖尿病病人? (125)
10. 怎样给糖尿病病人注射胰岛素? (126)
11. 糖尿病病人饮食要注意什么? (127)
12. 糖尿病病人怎样进行运动治疗? (128)
13. 怎样合理使用口服抗糖尿病药物? (128)
14. 什么是低血糖症? 怎样处理? (129)
15. 什么是肥胖? 怎样判定肥胖? (129)
16. 肥胖的治疗与护理要点有哪些? (130)
17. 怎样护理尿崩症病人? (131)
18. 怎样护理痛风病人? (131)
19. 何谓骨质疏松症? (132)
20. 怎样预防骨质疏松症? (133)
21. 怎样治疗与护理骨质疏松症病人? (133)

第十章 常见泌尿系统疾病治疗与护理

1. 什么是尿路感染? (135)
2. 为什么女性尿路感染发生率高? (135)

3. 女性怎样预防尿路感染? (136)
4. 怎样观察尿液? (137)
5. 什么是尿频、尿急、尿痛? (138)
6. 什么是尿失禁? 怎样护理? (138)
7. 晨起出现面部浮肿可能是肾炎吗? (139)
8. 怎样护理急性肾小球肾炎病人? (139)
9. 怎样护理慢性肾小球肾炎病人? (140)
10. 怎样治疗与护理尿路感染病人? (141)
11. 怎样护理慢性肾功能衰竭病人? (141)
12. 怎样护理正在接受血液透析的病人? (142)
13. 怎样护理正在接受腹膜透析的病人? (143)

第十一章 常见血液系统疾病治疗与护理

1. 贫血有哪些表现? (146)
2. 缺铁性贫血的原因有哪些? (146)
3. 怎样治疗与护理缺铁性贫血病人? (147)
4. 怎样预防缺铁性贫血? (148)
5. 怎样护理再生障碍性贫血病人? (148)
6. 血友病有哪些临床表现? (149)
7. 怎样护理血友病病人? (150)
8. 怎样护理地中海贫血病人? (150)

第十二章 常见神经与精神系统疾病治疗与护理

1. 头痛常见的原因有哪些? (152)
2. 自我观察头痛要注意什么? (152)
3. 怎样治疗头痛? (153)
4. 什么是失眠? 有哪些表现? (154)