



现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

【医学卷】



京华出版社



* T162502 *

现代家庭全书

XIAN DAI JIA TING QUAN SHU

医学卷

黄勤 编著



京华出版社

目 录

一、疾病自测自辨	(1)
1. 以脉搏辨病	(1)
2. 以体位辨病	(2)
3. 以气味测病	(3)
4. 观察面容辨病	(3)
5. 以眉毛辨病	(6)
6. 观舌辨病	(7)
7. 从指甲异常自测身体状况	(8)
8. 以痰液辨病	(9)
9. 以尿色辨病	(12)
10. 以大便带血来辨病	(13)
11. 以肛门排气辨病	(14)
12. 判断肺气肿的轻重	(15)
13. 早期心脏病的征兆	(16)
14. 心肌梗塞的前兆	(17)
15. 早期发现脑动脉硬化	(18)
16. 贫血的症状表现	(19)
17. 几种貌似“感冒”病的疾病	(20)
18. 糖尿病的病因	(21)
19. 早期精神病的表现	(22)
20. 早期发现重症肝炎	(24)

21. 早期发现中毒型菌痢	(25)
22. 性病的 30 种表现	(26)
23. 常见癌症自我诊断	(29)
鼻咽癌的先兆	(30)
良性肿瘤与恶性肿瘤	(31)
胃癌	(32)
胃溃疡癌变	(32)
肝癌	(33)
肺癌	(35)
肠癌和痢疾的区别	(36)
乳腺癌	(37)
宫颈癌	(38)
子宫内膜癌	(39)
24. 从阴道不正常出血看疾病	(40)
25. 从白带看妇科疾病	(41)
二、防病治病方法	(43)
1. 预防手传染感冒	(43)
2. 预防支气管炎	(44)
3. 肺气肿和肺心病的防治	(46)
肺气肿	(46)
肺心病	(48)
4. 常见胃病的防治	(49)
胃出血	(49)
消化性溃疡	(51)
慢性胃炎	(52)
5. 防治胆囊炎、胆石症	(53)
6. 预防急性胰腺炎	(55)

7. 防治结肠功能紊乱	(56)
8. 运用体育疗法治疗便秘	(57)
9. 预防冠心病	(58)
10. 应急处理心绞痛	(60)
11. 预防心肌梗塞的发生	(61)
12. 家庭里防治高血压病	(64)
13. 预防心脏病人心力衰竭	(66)
14. 预防高脂血症	(66)
15. 常见肾病防治	(68)
急性肾炎	(68)
糖尿病肾病	(69)
尿酸性肾病	(70)
防治药物损伤肾脏	(70)
16. 防治贫血	(71)
17. 预防脑血栓的复发	(72)
18. 预防脑溢血	(74)
19. 消除中风的诱发因素	(75)
20. 防治脑动脉硬化	(77)
21. 防治各种头痛	(78)
肌紧张性头痛	(78)
高颅压性头痛	(80)
低颅压性头痛	(81)
脑血管病性头痛	(82)
22. 防治头痛型癫痫	(83)
23. 防治糖尿病	(84)
24. 防治红斑狼疮	(85)
25. 防治结节性红斑	(86)

26. 防治风湿性关节炎	(87)
27. 防治痛风	(88)
28. 传染病家庭预防	(89)
胃肠道疾病	(91)
痢疾	(92)
流行性腹泻	(93)
肺结核	(94)
颈淋巴结核	(98)
尘肺病	(100)
矽肺	(101)
流脑	(102)
乙型脑炎	(103)
斑疹伤寒	(104)
猩红热	(105)
疟疾	(106)
流行性出血热	(107)
甲型肝炎	(108)
乙型肝炎	(109)
29. 预防脂肪肝	(110)
30. 预防“现代生活方式病”	(111)
31. 预防“城市拥挤综合症”	(113)
32. 预防“久坐综合征”	(115)
33. 预防“惊险游乐病”	(115)
34. 预防“火锅病”	(116)
35. 预防“童车病”	(118)
36. 日常生活中怎样避免腰痛	(119)
37. 洗澡理发怎样防病	(120)

38. 怎样防止化学物质致癌	(122)
39. 防治干燥综合征	(124)
40. 防治慢性疲劳综合征	(125)
41. 防止“低头综合征”	(126)
42. 防治六种“农民病”	(127)
43. 防止医生带来疾病	(129)
44. 防治老年病	(129)
45. 预防老年人猝死	(130)
46. 预防人畜共患病	(131)
47. 防治肾结石	(133)
48. 防治尿路感染	(133)
49. 防治前列腺疾病	(135)
50. 预防性传播疾病	(137)
51. 预防艾滋病	(139)
52. 预防恶性肿瘤	(140)
53. 防治颈椎病	(142)
54. 自我治疗落枕	(143)
55. 预防膝关节骨质增生	(144)
56. 预防三大癌症	(145)
食道癌	(145)
结肠癌	(146)
直肠癌	(148)
57. 预防和矫正脊柱侧弯	(149)
58. 常见眼疾的防治	(152)
青光眼	(152)
夜盲症	(153)
眼病的冷敷与热敷	(153)

59. 常见耳鼻喉病的防治	(155)
化脓性耳炎	(155)
老年性耳聋	(156)
慢性鼻炎	(157)
鼻窦炎	(158)
咽炎	(159)
职业性喉病	(160)
60. 牙病和口腔疾病防治	(161)
口腔粘膜白斑	(162)
口腔癌	(163)
口臭	(164)
牙龈缘炎	(165)
61. 常见皮肤病的预防和治疗	(166)
桃花癣	(166)
白癜风	(167)
蝴蝶斑	(170)
黑痣恶变	(171)
头癣	(172)
脚气	(173)
灰指甲	(174)
疥疮	(175)
冻疮	(177)
痤疮	(179)
荨麻疹	(180)
三、求诊方法	(183)
1. 挂号	(183)
2. 叙述病史和病情	(185)

3. 怎样对待医嘱	(187)
4. 怎样理解医务人员的语言	(189)
5. 怎样看待专家门诊	(190)
6. 怎样陪老人看病	(192)
7. 识别“现代庸医”	(192)
8. 怎样看待医疗事故	(194)
9. 怎样看待电脑诊病	(196)
10. 怎样看待医疗广告	(198)
11. 体格检查	(200)
12. 测量体温、脉搏、呼吸和血压	(202)
13. 骨折病人怎样救护运送	(204)
14. 怎样看待辅助检查结果	(205)
15. 怎样从病史来判断血尿的来源	(206)
16. 留 24 小时尿	(207)
17. 留取大便培养标本	(208)
18. 留取病毒标本	(209)
19. 怎样看血常规化验单	(210)
20. 怎样看尿常规化验单	(211)
21. 怎样看精液化验报告	(212)
22. 怎样看前列腺液化验单	(213)
23. 怎样看肝功能化验单	(214)
四、药物使用方法	(217)
1. 阅读药品说明书	(217)
2. 认识处方上的这些缩写符号	(219)
3. 区分毒药与剧药	(219)
4. 识别药品的禁用、忌用与慎用说明	(220)
5. 理解“剂量”、“常用量”、“极量”和“致死量”	(221)

6. 识别药物的有效期限	(221)
7. 识别进口药的有效期	(223)
8. 判定药物是否变质	(225)
9. 正确服用口服药物	(226)
10. 合理合并用药	(227)
11. 认识不宜同服的药品	(227)
12. 掌握不同药品的服用时间	(229)
13. 服药期间应注意的饮食禁忌	(230)
14. 处理用剩下的药物	(233)
15. 服药后的自我监测	(234)
16. 预防和处理药物的过敏反应	(238)
17. 药物中毒的急救方法	(239)
18. 注意药物对胃的损害	(239)
19. 吸烟对药物治疗的影响	(241)
20. 饮酒对药物治疗的影响	(241)
21. 饮茶对药物治疗的影响	(242)
22. 老人和儿童用药剂量的计算方法	(243)
23. 防止老年人用药不当	(245)
24. 家庭常备药	(247)
25. 合理使用抗菌素	(249)
26. 根据尿糖确定胰岛素用量	(250)
27. 抗酸药物	(251)
28. 甲氰咪胍	(252)
29. 助消化药	(253)
30. 乳酶生	(254)
31. 止泻片	(255)
32. 选用泻药治疗便秘	(256)

33. 坐药	(257)
34. 速效伤风胶囊	(258)
35. 止咳祛痰药	(259)
36. 止咳(液)糖浆	(260)
37. 肺结核病适用的抗痨药物	(261)
38. 气喘气雾剂	(263)
39. 冠心病患者适用的急救药盒	(264)
40. 肺心病患者适用的利尿剂	(266)
41. 急性心肌梗塞病人适用的洋地黄	(267)
42. 降压药的服用方法	(268)
43. 正确使用保肝药	(271)
44. 肾脏病患者用药	(272)
45. 缺铁性贫血患者用药	(273)
46. 糖尿病患者用药	(274)
47. 各种头疼的药物和心理疗法	(277)
48. 止痛药	(280)
49. 脑卒中康复期的用药	(281)
50. 甲状腺片用量的掌握方法	(281)
51. 抗疟药	(282)
52. 有效补钙、补铁的方法	(283)
53. 氯氮平	(284)
54. 给精神病人服药的禁忌	(285)
55. 胰岛素	(286)
56. 催眠药	(287)
57. 磺胺类药物	(288)
58. 红霉素	(289)
59. 解热镇痛药	(290)

60. 常备外用药	(292)
61. 眼药	(294)
62. 洗耳和滴耳药	(296)
63. 滴鼻药	(297)
64. 皮肤外用药	(298)
65. 激素类外用药	(299)
66. 灰黄霉素	(300)
67. 在家里换药的注意事项	(302)
68. 家庭用药的贮存	(302)
69. 根据病情选择中药剂型	(303)
70. 中药汤剂的煎法	(304)
71. 减轻中药汤剂苦味的方法	(306)
72. 自泡药酒	(307)
73. 药茶	(308)

一、疾病自测自辨

1. 以脉搏辨病

随着心脏节律性的收缩和舒张，主动脉内的压力亦一升一降，从而引起血管壁相应地出现一次扩张和回缩的搏动，称为动脉搏动，简称脉搏。

怎样以脉搏辨病，一般从脉搏的速率、节律、紧张度、强弱或大小、脉波的形状等方面辨认。

1. 速率 亦称脉率。安静状态下，正常成人是，男性为 60 ~ 100 次/分，女性为 70 ~ 90 次/分，儿童较快，约 90 次/分，初生婴儿可达 140 次/分。脉率增快常见于发热、贫血、疼痛、甲状腺功能亢进症、心功能不全、周围循环衰竭、心肌炎等病。脉率减慢常见于颅内高压、阻塞性黄疸、动脉硬化、完全性房室传导阻滞、甲状腺功能减退症等病。当心律失常时如早搏、心房颤动等病，则脉率少于心率。

2. 节律 正常人的脉搏节律是规则的。但当心脏应激性或传导功能发生变化时，可产生各种心律失常，则表现出不规则的不整脉，如心房颤动；或有一定规则的不整脉，如二联脉或三联脉。

3. 紧张度 决定动脉收缩压的高度。借助触诊手指所施压力的大小，来推测，这需要一定的经验。

4. 强弱或大小 决定动脉的充盈度和周围血管的阻力，从此对判断心血管的功能状态很有价值。如脉搏强大的，常见于高热、甲状腺功能亢进症；反之，弱小脉多见于心功能不全、主动脉瓣狭窄等。

5. 脉波的形状 常见的有水冲脉，脉搏骤起骤落，急促有力，见于主瓣关闭不全、甲状腺功能亢进症、动脉导管未闭等；交替脉，为出现一强一弱的脉，但节律正常，多见于高心和冠心病。另外还有重搏脉及奇脉等。祖国医学以脉搏辨病的内容，则是更加丰富。

2. 以体位辨病

体位是指休息状态时所处的位置。它对某些疾病的诊断具有一定意义，常见体位如下。

(1) 自动体位 身体活动自如，不受限制，见于轻病或疾病早期。

(2) 被动体位 病人不能自己调正或变换体位，见于极度衰弱或意识丧失的病人。

(3) 强迫体位 病人为减轻痛苦，被迫采取某种体位，常见的有①强迫仰卧位，双腿卷曲以减轻腹部肌肉紧张，见于急性阑尾炎、急性腹膜炎等；②强迫俯卧位，常见于脊柱疾病；③强迫侧卧位，见于胸膜炎和一侧大量胸腔积液；④强迫坐位，见于心肺功能不全的病人；⑤强迫蹲位，患者往往在步行和其他活动中，由于感到呼吸困难和心悸，而蹲踞，见于发绀性先天性心脏病；⑥强迫立位，步行时因心绞痛发作，被迫站立抚按心脏部位；⑦变换位体，腹痛发作时辗转反侧，坐卧不安，见于胃、

肠、胆道痉挛性疼痛疾病；⑧角弓反张位，见于破伤风及小儿脑膜炎。背反曲、脊背及颈部肌肉强直，躯干反张呈弓形状。

3. 以气味测病

异常气味大多来自病人的皮肤、粘膜、呼吸道、呕吐物、排泄物、脓液与血液等。以异常气味预测疾病有很重要的临床意义。

汗液：酸性汗臭味多见于风湿病患者或长期服用水杨酸类药物者。脚臭味多见于多汗者或脚癣合并感染。

痰液：血腥味见于大量咯血者，恶臭味提示患有支气管扩张和肺脓肿。

脓液：恶臭气味多提示为气性坏疽。

呕吐物：出现烘味，则提示为腹膜炎所致的长期强烈呕吐肠梗阻。

粪便：腐败性臭味多为消化不良或胰腺功能不足。腥臭味见于细菌性痢疾。肝腥味见于阿米巴痢疾。

尿液：有浓烈的氨味，见于膀胱炎。

呼吸味：浓烈的酒味见于酒后或醉酒；刺激性蒜味见于敌敌畏中毒；烂苹果味见于糖尿病酮中毒患者；氨味见于尿毒症。

4. 观察面容辨病

祖国医学中的四诊及现代医学中的体检都把望诊作为诊断疾病的一种手段。观察面部的表情，乃是望诊中的一个重要组成部

分。因为人的面部肌肉丰富，血运充足，又是颅神经支配集中的部位，因此，不少疾病相应地表现出典型的面容。

健康人的面容应眉目清秀，两眼有神，皮肤富于光泽，若以鼻梁为正中垂直线，其长度中点（即头长中点）随年龄而异：出生时中点在眉间，两眼水平在中点之下，以后随年龄增大、面骨和鼻骨的增长，中点逐渐向下移行，至成年时中点与两眼水平相合。

面容异常可分暂时性和永久性两种。有的因环境、精神因素等改变所致，有的则是先天性或后天性疾病引起的。面容的异常不但影响美容，还可作为判断人体将要发生疾病，或已经患有疾病的参考。面容异常一般可分为以下几方面。

（1）浮肿面容 面部浮肿，以手指按压其前额皮肤，可形成暂时性凹陷痕迹，一般常见于肾病、心脏病，亦可见于糖尿病患者。

（2）假面具面容 面部表情呆板，好似戴上了一副面具，多见于脑炎、震颤性麻痹症患者。

（3）苦笑面容 牙关紧闭、面肌痉挛、四肢抽搐，角弓反张这是典型的破伤风面容。

（4）恐怖状面容 眼球突出，目光闪亮具惊惧的表情，常见于突眼性甲状腺功能亢进患者。

（5）狮子状面容 面部皮肤结节状增生，常见于瘤型麻风，也见于淋巴细胞性白血病患者。

（6）二尖瓣面容 双颊暗红，口唇紫绀、心慌气短，见于风湿性心脏病二尖瓣狭窄患者。

（7）满月面容 面如满月，皮肤发红，常伴痤疮和小须，见于长期应用肾上腺皮质激素者。

（8）肢端肥大症面容 头颅增长，面部变长，下颌大且向前

突出，两颧骨隆起，耳鼻增大，唇舌变厚见于肢端肥大症。

(9) 半侧瘫痪面容 一侧面部表情动作完全丧失，前额无皱纹、眼裂扩大、鼻唇沟平坦、口角下坠、见于面神经麻痹；如有上述征象，而无眼裂增宽，则可见于脑血管中枢性面瘫。

(10) 半侧痉挛面容 半侧面部肌肉阵发性不规则抽搐，有时仅表现为眼睑性痉挛或口角抽搐，可见于面神经瘫痪后遗症及三叉神经痛、中枢神经障碍的患者。

(11) 毁坏性面容 毁坏性面容是指因患某种疾病而使正常面容毁坏。有的只是面容毁坏，有的则五官等也受累，或毁坏愈合后形成不规则的收缩性疤痕。一般可见于梅毒、寻常狼疮、麻风、恶性皮肤肿瘤、深部真菌病、雅司病等患者。

(12) 增殖体面容 如果见到小孩有一种特殊的面容——鼻梁宽平、硬腭高拱、切牙外突、牙齿排列不齐、嘴唇厚、上嘴唇上翘、面部表情呆滞，就应想到有增殖体大的可能，这种面容也就称为“增殖体面容”。

(13) “关公脸”面容 在患有高原病、肺源性心脏病或潜水病的时候，可以见到被称为“关公脸”的醉酒样面容。这是由于长期慢性缺氧引起的血液中红血球异常增多所致。这时候，血液中的红血球可比正常高1~2倍，叫做真性红血球增多症。

(14) 恶病质面容 面容极度消瘦、表情痛苦、面色萎黄、颧骨高耸、眼窝深凹、皮肤弹性差，常见于各种慢性消耗性疾病患者，如严重的结核病，或晚期癌肿。

(15) 甲亢面容 面肌消瘦、眼球凸出、烦躁易怒，有可能患甲状腺功能亢进。

(16) 伤寒病面容 表情淡漠、反应迟钝、少气懒言，有时出现意识不清，多见于肠伤寒、脑脊髓膜炎、脑炎等高热衰弱性疾病患者。